# Vorspeisen

## Ausgebackene Mozzarellabrote (Mozzarella in carrozza)[[1]](#footnote-2)

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Mozzarella

8 Scheiben Kastenweißbrot (Toastbrot) vom Vortag

1 EL frischer Oregano (oder ½ EL getrockneter)

2 Eier

2 EL Milch

2 EL Mehl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl zum Ausbacken

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Mozzarella in 8 dünne Scheiben schneiden, weißbrotscheiben entrinden. Jeweils 2 Käsescheiben auf eine Brotscheibe legen, die Ränder dabei frei lassen. Mit Salz, reichlich Pfeffer und Oregano würzen. Belegte Brote mit den restlichen 4 Brotscheiben abdecken. Ränder kurz in kaltes Wasser tauchen und festdrücken.
2. 2 Eier mit 2 EL Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Brote von beiden Seiten dünn mit 2 EL Mehl bestäuben und auf eine tiefe Platte legen. Mit der Eiermilch begießen und stehenlassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Brote zwischendurch einmal wenden.
3. In einer Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen. Brote hineinlegen und von beiden Seiten knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen, sofort servieren.

Paula: Ich probiere das Rezept mal!

## Gegrillte Pfirsiche und Bohnen[[2]](#footnote-3)

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g breite Bohnen, schräg in zwei Hälften geschnitten

3 EL Olivenöl

2 reife, aber feste Pfirsiche, entsteint und in 5 mm dicke Spalten geschnitten

5 g Minzeblätter, in Stücke gezupft

¾ EL Zitronensaft

80 g Ziegenfrischkäse, grob in 4 cm große Stücke geschnitten

20 g gerösteten Salzmandeln, grob gehackt

¾ EL flüssiger Honig

Meersalzflocken und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Bohnen mit 2 EL Olivenöl und ½ TL Meersalzflocken würzen. Eine gut geölte Grillpfanne bei hoher Temperatur erhitzen und für eine gute Belüftung der Küche sorgen – könnte ein wenig nebelig werden 😊. Sobald die Pfanne heiß ist, die Bohnen hineinlegen und von jeder Seite 3-4 Minuten rösten, bis sich deutlich das typische Grillmuster abzeichnet und die Bohnen fast gar sind. In eine Schüssel umfüllen, mit einem Teller zudecken und 5-10 Minuten stehen lassen, je nachdem wie knackig oder weich man das Gemüse will; in der Resthitze gart es etwas weiter.
2. Die Pfirsichspalten mit dem restlichen Öl (1 EL) beträufeln und von jeder Seite in 1-2 Minuten goldbraun grillen.
3. Die Bohne, die Pfirsiche und die Minze behutsam vermengen und auf einer Platte/einzelnen Tellern anrichten. Mit dem Zitronensaft und einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenkäse und die Mandeln gleichmäßig darauf verteilen und das Ganze zum Schluss mit dem Honig beträufeln.

Kommentar: Hab ich ausprobiert. Sieht toll aus, schmeckt lecker und macht einiges her 😊 Man kann alle grüne Bohnen nehmen, man muss nicht Stangenbohnen nehmen. Allerdings je breiter die Bohnen sind, umso einfacher ist das Umdrehen der Bohnen in der Grillpfanne. Die Pfirsiche kann man auch durch Nektarinen oder Aprikosen ersetzen.

## Gefüllte Tomaten[[3]](#footnote-4)

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g große Cocktailtomaten

½ Bund Rucola

2 Knoblauchzehen

100 g weicher Ricotta

3 EL frisch geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Cayennepfeffer

Basilikumblättchen zum Garnieren

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Die Tomaten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, die Hälfte des Fruchtfleisches fein zerkleinern. Den Rest und die Deckel für ein anderes Gericht verwenden.
2. Rucola verlesen und dicke Stiele entfernen. Blätter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen. Ricotta mit Tomatenfleisch, Rucola, Knoblauch und Parmesan verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
3. Die Masse in die Tomaten füllen, mit je 1 Basilikumblättchen garnieren und auf einer Platte anrichten.

## Thai-Frühlingsrollen mit Hot Chili Sauce[[4]](#footnote-5)

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für die Sauce:*

1 Schalotte, fein gehackt

2 EL Kokos- oder Rapsöl

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 EL Chiliflocken

4 EL Agavendicksaft

Saft von 1 Limette

1 EL japanische Sojasauce (Tamari)

*Für die Rollen:*

50 g Sesamsamen

50 g Kokosraspel

2 Karotten

½ Salatgurke

1 rote Paprikaschote

8 runde Reispapierblätter (plus ein paar zusätzliche – zur Sicherheit)

50 g Babyspinat

einige Blätter Thai-Basilikum

einige Blätter Minze

50 g Linsensprossen

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 10 Minuten Kochzeit

1. Für die Hot Chili Sauce die gehackte Schalotte in einer kleinen Pfanne im Öl weich schwitzen. Den Knoblauch und die Chiliflocken dazugeben und alles sanft anbräunen. Die Mischung mit 4 EL Wasser und dem Agavendicksaft ablöschen. Den Limettensaft und die Sojasauce dazugeben und alles auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Für die Rollen die Sesamsamen und Kokosraspeln in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten. Beiseitestellen. Die Karotten und die Gurke schälen und in ganz feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote von Samen und Scheidewänden befreien und in feien Streifen schneiden.
3. Ein Gefäß mit einem größeren Durchmesser als den der Reispapierblätter 3 -4 cm hoch mit heißem Wasser füllen. Je ein Reispapierblatt 30 Sekunden in das heiße Wasser eintauchen und dann vorsichtig auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten. Die Spinatblätter und die Kräuter auf einem etwa 10 x 3 cm breiten Streifen im unteren Drittel des Reispapierblattes verteilen. Mit den Gemüsestreifen, den Sprossen, den gerösteten Kokosraspeln und dem Sesam belegen. Die Seitenränder des Blattes nach innen über die Füllung klappen und das Blatt von unten gleichmäßig aufrollen.

Kommentar: Ganz frisch und mit viel Hot Chili Sauce genießen.

## Melone mit Schinken und Mozzarella[[5]](#footnote-6)

Zutaten (für 2 Personen)

½ Honigmelone (400g)

1 EL Zitronensaft

1 TL Honig

1 Prise Chilipulver

125 g kleine Mozzarellakugeln

4 Scheiben roh geräucherten Schinken

½ Bund Basilikum

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Die Melone von den Kernen samt dem faserigen Fruchtfleisch befreien, schälen und in breite Spalten schneiden. Den Zitronensaft mit Honig und Chilipulver verrühren, unter die Melonenspalten mischen.
2. Die Melonenspalten auf Tellern verteilen, die Mozzarellakugeln und Schinkenscheiben daneben anrichten.
3. Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen, mit dem Öl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Mozzarella verteilen.

Kommentar: Schmeckt immer 😊.

## Schinkendatteln[[6]](#footnote-7)

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Datteln (frisch oder getrocknet)

2 EL Sherry (nach Belieben)

2 EL frisch gepresster Orangensaft

150 g roh geräucherter Schinken (Schwarzwälder Art, Serrano), auf jeden Fall sehr dünngeschnitten

Zubereitung:

1. Datteln eventuell entsteinen. Sherry mit Orangensaft verrühren und über die Datteln gießen. Kurz ziehen lassen.
2. Schinken je nach Größe halbieren oder dritteln, je 1 Dattel in ein Schinkenstück wickeln. Datteln in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Orangensaftmischung dazu gießen und einkochen lassen. Die Datteln abkühlen lassen und eventuell mit Spießchen bestecken.

Kommentar: Auch das ist eine absolut leckere Kleinigkeit, der zumindest ich nie widerstehen kann.

## Kleine Käsesoufflés[[7]](#footnote-8)

Zutaten (für 4 Förmchen)

1 kleine Stange Staudensellerie

2 EL Butter

3 EL Mehl

¼ l heiße Milch

Je 1 Msp. Salz und schwarzer Pfeffer

1 Prise geriebene Muskatnuss

3 Eiweiß

1 Prise Salz

2 Eigelb

100 geriebener Grùyere

Zubereitung:

1. Den Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen, den Sellerie anbraten, das Mehl darüberstreuen und mitbraten.
2. Mit der Milch aufgießen und unter Rühren zu einem dicken Brei kochen und würzen.
3. Backofen auf 180 Grad vorheizen. 4 Förmchen mit Butter ausstreichen. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. Unter den abgekühlten Brei nach und nach die Eigelbe und den Käse mischen. Den Eischnee unterheben.
4. Die Käsesoufflés in 30 Minuten goldbraun backen. De Backofen während der ersten 15 Minuten auf keinen Fall öffnen, da die Soufflés sonst zusammenfallen. Heiß servieren.

## Risottoplätzchen mit zwei Käsesorten[[8]](#footnote-9)

Zutaten (für 6 Portionen)

800 ml Brühe

1 EL Olivenöl

20 g Butter

1 kleine Zwiebel, feingehackt

275 g Reis

40 g Parmesan, frisch gerieben

30 g Mozzarella, in kleine Würfel geschnitten

35 g getrocknete Tomaten, gehackt

Öl zum Frittieren

70 g Salatblätter zum Garnieren

Zubereitungszeit: 2 Stunden 15 Minuten

1. Die Brühe in einem kleinen Topf aufkochen. Die Temperatur reduzieren und zudecken, sanft köcheln lassen. Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, Reis dazugeben. Die Temperatur reduzieren und den Reis 3 Minuten unter Rühren goldgelb braten. Mit einem Viertel der Brühe ablöschen. 5 Minuten rühren, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist.
2. Diesen Vorgang unter ständigem Rühren wiederholen, bis alle Brühe aufgebraucht und der Reis gar ist. Parmesan einrühren. Vom Herd nehmen und zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Zwei Esslöffel der Reismischung mit angefeuchteten Händen zu einer Kugel formen. Eine Vertiefung in die Kugel drücken und mit einem Mozzarellawürfel und ein paar Tomatenstückchen füllen. Die Kugel wieder schließen, dann locker zu einer Scheibe flachdrücken. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Risottoplätzchen in kleinen Portionen vorsichtig ins nicht zu heiße Öl senken. 1 – 2 Minuten goldbraun frittieren. Mit dem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Servieren jeden Teller mit Salatblättern garnieren und mit 3 Plätzchen belegen. Sofort servieren.

Kommentar: Einfach nur mmmmh.

## Kleine Spinatsoufflés[[9]](#footnote-10)

Zutaten (für 4 Portionen)

30 g Semmelbrösel

100 g Blattspinat

40 g Butter

2 EL Mehl

250 ml Milch

4 Eier, getrennt

65 g Cheddar, feingerieben

2 EL feingeriebener Parmesan

1 Prise Cayennepfeffer

1 EL frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. 4 Soufflésformen mit Öl oder Butter einfetten. Boden und Wände mit Semmelbröseln auskleiden; überschüssige Brösel abschütteln.
2. Die Spinatblätter gründlich waschen, fein hacken und 1 Minute dämpfen, bis sie gerade weich sind; abkühlen lassen. Mit den Händen alle überschüssige Flüssigkeit aus den Spinatblättern drücken. Ausbreiten und zur Seite stellen.
3. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Mehl 2 Minuten bei geringer Hitze anschwitzen, bis es hellgolden ist. Nach und nach die Milch in den Topf geben und rühren, bis die Mischung glatt ist. Bei mittlerer Temperatur 2 Minuten rühren, bis die Mischung aufkocht und andickt. 1 Minute weiter kochen lassen, dann vom Herd nehmen. Die Eigelbe zufügen und glattschlagen. Käse, Cayennepfeffer und Salz hinzufügen und rühren, bis der Käse geschmolzen und die Mischung gerade glatt ist; den Spinat einrühren.
4. Die Eiweiße in einer sauberen und trockenen Schüssel steif schlagen. Mit einem Metalllöffel langsam unter die Spinatmischung ziehen.
5. Die Mischung in die vorbereiteten Formen füllen und 20 Minuten backen, bis die Soufflé richtig aufgegangen und gebräunt sind. Mit zusätzlichem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

## Melonencocktail[[10]](#footnote-11)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Canteloupe-Melone (also die leckere😊)

2 TL Himbeeressig

200 g saure Sahne

5 EL Joghurt

3 EL Zitronensaft

2 TL Apfeldicksaft

1 Handvoll Zitronenmelisse, wenig Zitronenthymian, Estragon und Dill

1 Kopf Eissalat

2 vollreife Nektarinen

1 Handvoll Jostabeeren oder schwarze Johannisbeeren

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Die Melone schälen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln oder als Kugeln ausstechen. Den Essig untermischen, die Melone etwa 30 Minuten ziehen lassen.
2. Die saure Sahne, den Joghurt, den Zitronen- und den Apfeldicksaft verquirlen. Die Zitronenmelisse mit den übrigen Kräutern hacken und unter die Sauce rühren.
3. Den Salat waschen, trockenschleudern und zerpflücken. Flache Schalen damit auslegen und mit etwas Sauce beträufeln.
4. Die Nektarinen in schmale Spalten schneiden und mit den Jostabeeren oder den Johannisbeeren unter die Melone mischen. Die Früchte auf dem Eissalat anrichten. Die restliche Sauce darüber geben und mit Melisseblättchen bestreuen.

Info: Jostabeeren sind eine Kreuzung aus schwarzen Johannisbeeren und Stachelbeeren.

## Frühlingsrollen – San Si Chun Juan[[11]](#footnote-12)

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Mehl

Salz, Pfeffer

5 frische Shiitake Pilze

50 g Schnittlauch

100 g Sojasprossen

50 g rohe geschälte Garnelen (solches Getier würde ich ja immer weglassen 😊)

1 TL Sesamöl

1 Ei

220 g Maisstärke

500 g Pflanzenöl

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Das Mehl mit ¼ l kaltem Wasser und Salz in einer Schüssel mischen. Dann auf die Arbeitsfläche geben und kräftig kneten. Dabei immer wieder kräftig auf die Arbeitsfläche schlagen. Den Teig insgesamt etwa 15 Minuten kneten, bis er elastisch, glatt und glänzend ist.
2. Den Teig in 12 Stücke teilen. Eine Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze erwärmen. Ein Teigstück darin auseinanderdrücken, sodass eine dünne Teigschicht entsteht. Den Teig backen, bis er weiß wird und die Ränder sich krümmen. Die anderen Teigstücke ebenso backen.
3. Die Pilze putzen und in feine Streifen schneiden. Schnittlauch waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Garnelen erst in feine Scheiben, dann in Streifen schneiden.
4. Die Sojasprossen waschen, dann in kochendem Wasser blanchieren. Sojasprossen herausnehmen und abtropfen lassen.
5. Garnelen mit Pilzen, Schnittlauch und Sojasprossen mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 TL Sesamöl abschmecken. Ei mit der Maisstärke verquirlen.
6. Eine Teigplatte flach auf die Arbeitsfläche legen. Einen Teil der Füllung ordentlich auf eine Seite der Teighülle legen. Dabei an den Rändern Platz lassen. Die Teigränder nach innen falten.
7. Die Teigränder mit der Eiermasse bestreichen. Dann aufrollen und mit Eiermasse verschließen. Auf diese Weise alle Frühlingsrollen füllen.
8. Öl in einem Topf oder Wok erhitzen. Frühlingszwiebeln darin etwa 3 Minuten garen. Dann herausnehmen und das Öl heißer werden lassen. Die Frühlingsrollen noch einmal erhitzen, bis sie goldgelb sind. Abtropfen lassen und servieren.

Tipp: Statt der angegebenen Füllung (niemals nimmt einer von euch Garnelen😊) kann man auch beliebige andere Zusammenstellungen nehmen, z.B. Glasnudeln und Hühnerfleisch, Gemüse und Tofu oder Lammfleisch mit Lauch und Ingwer nehmen. Oder in der süßen Variante mit süßer Bohnenpaste oder Lotoskernpaste. Und man kann auch fertige Teighüllen (meistens tiefgekühlt) im Asialaden eures Vertrauens kaufen.

## Gefüllte Champignons[[12]](#footnote-13)

Zutaten (für 4 Portionen)

16 größere Champignons

1 Zwiebel

100 g Chorizo (spanische Paprikawurst)

1 Tomate

½ Bund Petersilie

4 EL Olivenöl

150 g Hackfleisch

4 EL halbtrockener Sherry (wenn man will)

1 Ei

2 EL Semmelbrösel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 40 Minuten, Backzeit: 15 Minuten

1. Die Champignons abreiben, die Stiele herausdrehen, putzen und würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Wurst häuten und sehr klein würfeln. Tomate waschen und ganz klein schneiden. Petersilie sehr fein hacken.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Pilzwürfel und die Zwiebel darin glasig braten. Hackfleisch und Wurst hinzufügen. Unter Rühren braten, bis das Fleisch hell und krümelig ist. Mit dem Sherry ablöschen, die Tomaten untermischen und alles offen etwa 5 Minuten köcheln lassen. Salzen und pfeffern.
3. Den Backofen auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen. Die abgekühlte Füllung mit Petersilie, Ei und Semmelbröseln mischen und in die gesalzenen Pilzhüte füllen. Eine feuerfeste Form leicht ölen, die Pilze hineinsetzen.
4. Die Pilze mit dem übrigen Öl beträufeln und im heißen Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten backen. Sie schmecken warm, lauwarm und auch kalt.

Kommentar: Pilze und Hackfleisch – schon eine sehr besondere Mischung.

## Crème Brûlée von weißem Spargel[[13]](#footnote-14)

Zutaten (für 4 Personen)

200 g weißer Spargel

500 ml Schlagsahne

125 ml Milch

1 Prise Salz

1 Zitrone, Schale fein abgerieben

5 Eigelb

½ TL Kokosblütenzucker

½ TL Semmelbrösel

1 TL gehackte und geröstete Pinienkerne

1 EL Butter

1 TL Kapern

Schnittlauch

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Garzeit: 40 Minuten

1. Spargel schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Spitzen beiseitelegen.
2. Sahne und Milch in einen Topf gießen, Spargel hineingeben und bei kleiner Hitze garen. Salz und Zitronenschale hinzufügen. Den Backofen auf 140°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Spargel und Sahnegemisch mit dem Stabmixer fein pürieren, etwas abkühlen lassen. Die Eigelbe hinzugeben und gut mit dem Stabmixer unterrühren.
4. Die Spargelmasse in Förmchen verteilen und diese im Wasserbad im Backofen 40 Minuten stocken lassen. Zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.
5. Den Kokosblütenzucker kurz vor dem Servieren zusammen mit Semmelbröseln und Pinienkernen dünn auf der Creme verteilen und mit dem Flämmer oder der Grillfunktion des Backofens goldbraun karamellisieren.
6. Die Spargelspitzen vierteln und in Butter 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spargelspitzen zusammen mit Schnittlauch und Kapern auf die Crème legen.

Kommentar: Sehr feine Idee. Und man kann zündeln 😊

## Mariniertes Gemüse[[14]](#footnote-15)

Zutaten (für 8 Portionen):

*Paprika:*

Je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote

1 Zitrone

5 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

*Zucchini:*

500 g kleine Zucchini

Etwa 8 EL Olivenöl

½ Bund glatte Petersilie

½ Bund Basilikum

2 Knoblauchzehen

5 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

*Pilze:*

300 g kleine Champignons

2 Schalotten

4 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

1/8 l trockener Weißwein

1-2 EL Zitronensaft

Salz

½ TL weiße Pfefferkörner

1 kleine Chilischote

1 Lorbeerblatt

½ Bund glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden plus mindestens 2 Stunden Marinierzeit

1. Den Backofen auf höchste Stufe vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Mit der Wölbung nach oben unter den Grill oder in den Backofen schieben und anrösten, bis die Haut Blasen wirft. Mit einem feuchten Tuch bedecken, etwas abkühlen lassen und die Haut von den Schoten lösen. Die Paprika in breite Streifen schneiden.
2. Zwischendurch etwa 3 EL Zitronensaft mit dem Olivenöl verrühren. Den Knoblauch in Scheiben schneiden und untermischen. Die Paprikastreifen salzen und pfeffern, mit der Marinade beträufeln. Abgedeckt kühlstellen und gut durchziehen lassen.
3. Die Zucchini putzen und waschen, in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Etwa 6 EL Olivenöl erhitzen, die Zucchinischeiben portionsweise hellbraun braten, herausnehmen und auf Zewa abtropfen lassen.
4. Die Kräuter und die Knoblauchzehen fein hacken, mit dem Essig und dem restlichen Öl verrühren. Die Zucchini lagenweise in eine Schüssel schichten, jeweils salzen, pfeffern und mit dem Würzsud beträufeln. Abgedeckt kaltstellen und durchziehen lassen.
5. Die Champignons putzen und abreiben, größere eventuell halbieren. Die Schalotten und die Knoblauchzehen fein hacken. Das Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch andünsten. Die Pilze untermischen und sanft anbraten. Den Wein, den Zitronensaft und eventuell einige Esslöffel Wasser angießen. Mit Salz, Pfefferkörnern, Chilischote und Lorbeerblatt würzen. Petersilienblättchen abzupfen und in den Sud geben. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Pilze im Sud abkühlen lassen. Abgedeckt kaltstellen und durchziehen lassen.
6. Alle marinierten Gemüse mindestens 30 Minuten vorm Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Reichlich Baguette dazustellen.

## Vitello tonnato[[15]](#footnote-16)

Zutaten für 6-8 Portionen

600 g Kalbsnuss

¾ l trockener Weißwein

1 Selleriestange

1 Möhre

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

1 Gewürznelke

Salz

1 Dose Thunfisch au naturel (150 g)

3 eingelegte Sardellenfilets

2 Eigelb

3 EL Kapern

1 Zitrone

2 EL Weißweinessig

200 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 2 Stunden plus 30 (!) Stunden Marinierzeit

1. Die Kalbsnuss in einen Topf legen, den Wein angießen. Die Selleriestange, die Möhre und die Zwiebel putzen und zerteilen, mit dem Lorbeerblatt und der Gewürznelke in die Marinade legen. Zugedeckt 12-24 Stunden durchziehen lassen. Das Fleisch eventuell 1–2-mal wenden.
2. Am nächsten Tag so viel Wasser angießen, dass die Kalbsnuss gerade bedeckt ist. Zum Kochen bringen, mit 1 TL Salz würzen. Bei geringer Hitze in knapp 1 Stunde garziehen lassen. Im Sud abkühlen lassen.
3. Den Thunfisch abtropfen lassen, die Sardellenfilets kurz abspülen und mit Zewa trocknen. Thunfisch und Sardellen mit 2 Eigelb, 2 EL Kapern, 3-4 EL Zitronensaft und 2 EL Weißweinessig pürieren. Nach und nach das Olivenöl einfließen lassen. In eine Schüssel umfüllen, so viel Kalbsbrühe unterrühren, dass eine sämige, glatte Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Kalbfleisch in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer großen, flachen Form eine Schicht fleischscheiben ausbreiten, mit der Thunfischsauce bestreichen. Die nächste Lage Fleisch auflegen, wieder mit Sauce bestreichen. Mit Frischhaltefolie abdecken, bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen (mindestens 3-4 Stunden).
5. Das Kalbfleisch vorm Servieren mit den restlichen Kapern bestreuen.

## Basilikumnocken auf Tomatenscheiben[[16]](#footnote-17)

Zutaten für 4 Portionen

250 g mehligkochende Kartoffeln

Salz, Pfeffer

1 EL Pinienlerne

8-10 Stiele Basilikum

125 g Frischkäse

1 Eiweiß

50 g Sahne

500 g Cocktailtomaten

1 EL Aceto balsamico

1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in einem Topf in wenig Salzwasser zugedeckt 20 bis 25 Minuten garen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, einige Blätter für die Deko beiseitelegen und den Rest fein hacken.
2. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Den Frischkäse hinzufügen und mit den Pinienkernen und dem gehackten Basilikum untermischen.
3. Die Kartoffel-Frischkäse-Masse mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Das Eiweiß und die Sahne getrennt steif schlagen und unter die Basilikummasse heben. Die Mousse zugedeckt 2 Stunden kühl stellen.
4. Die Cocktailtomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomatenscheiben auf Tellern anrichten, mit Salz und Pfeffer würze und mit dem Essig und dem Olivenöl beträufeln. Mit zwei angefeuchteten Esslöffeln aus der Basilikummousse Nocken abstechen, auf die Tomaten setzen und mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

## Spinat-Mozzarella-Ecken mit Pinienkernen[[17]](#footnote-18)

Zutaten (für 10 Stück):

5 Scheiben TK-Blätterteig

500 g frischer Blattspinat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

3 EL Pinienkerne

1 Mozzarellakugel

2 EL gehacktes Basilikum

Salz, Pfeffer

1 Eigelb

2 EL Milch

Zubereitung:

1. Die Blätterteigscheiben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und auftauen lassen. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen, grobe Stiele entfernen. Den Spinat gut ausdrücken und grob hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Den Spinat dazugeben und mitdünsten.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und mit den Pinienkernen und dem Basilikum unter den Spinat mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Das Eigelb mit der Milch verquirlen. Die Blätterteigscheiben quer halbieren und die Teigquadrate auf der bemehlten Arbeitsfläche noch etwas ausrollen. Die Ränder mit der Eiermilch bestreichen.
4. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Spinatmischung auf den Teigquadraten verteilen und den Teig diagonal über der Füllung zusammenklappen, die Ränder gut andrücken. Die Blätterteigecken auf das Blech setzen und mit der restlichen Eiermilch bestreichen. Die Spinat-Mozzarella-Ecken im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Den Blätterteig kann man auch mit Pilzen füllen: Dafür 130 g Champignons mit 1 EL Zwiebelwürfeln in 1 EL Butter 5 Minuten dünsten. Etwas Salz, Pfeffer und 2 EL Crème fraîche untermischen.

## Ricottapuffer mit Schnittlauch und Tomatensalat[[18]](#footnote-19)

Zutaten (für 4 Portionen):

*Für die Puffer:*

2 Eier

50 g Mehl

100 ml Milch

50 g geriebener Parmesan

50 g Schnittlauch

1 EL gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer

3-4 EL Öl

*Für den Salat:*

6 Tomaten

2 Frühlingszwiebeln

2-3 EL Weißweinessig

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zucker

Zubereitung:

1. Für die Ricottapuffer die Eier trennen. Die Eigelbe in einer Schüssel mit Ricotta, dem Mehl, der Milch und dem Parmesan gut verrühren. Die Ricottamasse zugedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.
2. Die Eiweiße steif schlagen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in 1,5 cm lange Stücke schneiden. Petersilie und 3 EL Schnittlauch unter den Eischnee mischen, den Kräuter-eischnee unter die Ricottamasse heben und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Etwas Teig in die Pfanne geben, zu einem Puffer flach drücken und auf der Unterseite goldbraun braten. Den Puffer wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun braten. So portionsweise den gesamten Teig verarbeiten, fertige Puffer auf einem Teller im Ofen warmhalten.
4. Für den Salat die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Den Essig mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Den restlichen Schnittlauch hinzufügen und die Vinaigrette darüber gießen. Den Salat mit Salz abschmecken und die Puffer und den Salat zusammen servieren.

## Gefüllte Auberginen mit Joghurtdip[[19]](#footnote-20)

Zutaten für 4 Portionen

4 mittelgroße Auberginen

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Cayennepeffer

6 EL Olivenöl

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

5 Tomaten

150 g gegarten Reis

½ TL Paprikapulver

1 MSP. Kreuzkümmelpulver

1 TL Zucker

Für den Dip:

2 Knoblauchzehen

½ Bund Minze

300 g Naturjoghurt

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Auberginen putzen, waschen und längs halbieren. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Das Salz abwaschen und die Auberginen gut trocken tupfen.
2. In einer Pfanne portionsweise 4 EL Öl erhitzen und die Auberginenhälften darin rundum etwa 5 Minuten anbraten. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauskratzen, dabei einen etwa ½ cm breiten Rand stehen lassen. Das Fruchtfleisch grob hacken.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. 3 Tomaten häuten und vierteln. Die Tomatenviertel entkernen und in kleine Würfel schneiden.
4. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Auberginenfruchtfleisch, Reis, Tomaten, Petersilie und Gewürze dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 4 Minuten garen.
5. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Auberginenhälften in eine gefettete große Auflaufform setzen und die Reis-Gemüse-Mischung in die Auberginen füllen. Die restlichen Tomaten wachen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Auf die Auberginen legen und mit Salz, Pfeffer und dem Zucker bestreuen. Die Auberginen im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 35 Minuten garen.
6. Für den Joghurtdip den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Minze waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Joghurt glatt rühren, mit dem Knoblauch und der Minze mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen mit dem Dip servieren.

## Fleischtomaten-Carpaccio mit Frühlingszwiebel-Ingwer-Salsa[[20]](#footnote-21)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage)

1 Stück frischer Ingwer (2 cm), geschält und grob gehackt

3 Frühlingszwiebel, in sehr dünne Ringe geschnitten

2,5 EL Sonnenblumenöl

2 TL Sherry-Essig

400 g Fleischtomaten, in 2 mm dicke Scheiben geschnitten

¼ grüne Chilischoten, entkernt und fein gehackt

1,5 EL Korianderblätter, in feine Streifen geschnitten

1 EL Olivenöl

Meersalzflocken

Zubereitung:

1. Den Ingwer mit ½ TL Meersalzflocken im Mörser zu einer glatten Paste zerstoßen. Mit den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben und verrühren.
2. Das Öl in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze erwärmen; es darf aber nicht zu heiß werden. Auf die Frühlingszwiebeln gießen und 1 EL Essig dazufügen. Alles verrühren, dann beiseitestellen.
3. Die Tomaten leicht überlappend auf einer großen Servierplatte auslegen. Mit 1/4 TL Meersalzflocken würzen und mit dem restlichen Essig beträufeln. Die Salsa gleichmäßig darauf löffeln. Chili und Koriander auf das Carpaccio streuen und alles mit dem Olivenöl vollenden.

Info: Carpaccio kennt man ja eher als Vorspeise aus ganz dünnem rohem Rindfleisch. Mir aber schmeckt diese vegetarische Variante viel besser.

# Pizza, Flammkuchen, Foccacia, Quiche, Pasteten und Samosas

## Quiche mit Speck und Zwiebeln[[21]](#footnote-22)

Zutaten (für 1 Springform)

*Für den Mürbeteig:*

200 g Mehl

100 g kalte Butter

1 Eigelb

Salz

*Für die Füllung:*

3 Zwiebeln

200 g durchwachsener Speck

1 EL neutrales Öl

½ TL Kümmelsamen

4 Eier

200 g Sahne

200 ml Milch

Pfeffer

Geriebene Muskatnuss

Zubereitungszeit: 60 Minuten plus 50 Minuten Backzeit

1. Für den Teig das Mehl sieben, die Butter in Würfel schneiden. Beides mit dem Eigelb, 3 -5 EL kaltem Wasser und Salz schnell zu einem mittelfesten Teig verkneten in Klarsichtfolie einwickeln und 30 Minuten ruhen lassen.
2. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Den Speck in Würfel schneiden, Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Speck und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten, dabei öfters umrühren und zum Schluss Kümmel dazugeben. Die Zwiebel-Speck-Mischung aus der Pfanne nehmen.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen, die Springform mit Backpapier auslegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Form legen, dabei einen ca. 4 cm hohen Rand formen. Die Speck-Zwiebeln auf dem Teig verteilen.
4. Die Eier mit Sahne und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. Muskat würzen und über die Speck-Zwiebeln gießen. Die Quiche im Ofen (unten Umluft 180 Grad) in 40 – 50 Minuten goldbraun backen.

## Quiche Lorraine[[22]](#footnote-23)

Zutaten (für 1 Springform (Durchmesser 26 cm)):

200 g Mehl

100 g Butter

½ TL Salz

5 EL Wasser

200g gekochten Schinken oder Speck

3 Eier

¼ l Sahne

1 Prise weißer Pfeffer

125 g Emmentaler, gerieben oder Gruyère

Zubereitung:

1. Die Springform mit Butter ausstreichen und mit Mehl ausstäuben.
2. Das Mehl auf ein Backbrett sieben, die Butter in Flöckchen darüber verteilen und das Salz darüberstreuen. In die Mitte des Mehls eine Mulde drücken, das Wasser hineingießen und alle Zutaten rasch zu einem Mürbeteig verkneten. Den Teig in Folie gewickelt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche etwa 4 mm dick ausrollen du Tand und Boden der Springform damit auslegen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
4. Den Speck in Scheiben schneiden (oder würfeln) und den Teig damit belegen. Die Eier mit der Sahne und dem Pfeffer verquirlen. Den geriebenen Käse unterziehen. Die Masse über den Speck gießen und glattstreichen.
5. Die Quiche auf der zweiten Schiene von unten 30 Minuten backen.
6. Die Quiche nach dem Backen einige Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf eine Tortenplatte schieben und noch warm aufschneiden.

## Quiche Lorraine[[23]](#footnote-24)

Zutaten für 6-8 Portionen

250 g Mehl

Salz, Pfeffer

125 g kalte Butter

250 g durchwachsener Speck

250 g Sahne

3 Eier

Frisch geriebene Muskatnuss

50 g Gruyère

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 2 Stunden Kühlzeit

1. Das Mehl mit ½ TL Salz, Butter und 3-5 EL eiskaltes Wasser schnell zu einem glatten Teig verarbeiten. Zur Kugel formen, 2 Stunden kühlen.
2. Für den Belag den Speck fein würfeln, in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen. Die Speckwürfelchen auf Zewa abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Quicheform mit dem ausgelassenen Speckfett ausstreichen. Den Teig auf leicht bemehlter Fläche ausrollen und die Form damit auskleiden. Den Rand hochziehen, festdrücken.
3. Dem Speck auf dem Teig verteilen. Die Sahne mit den eiern verquirlen, kräftig pfeffern, mit etwas Muskat und Salz würzen. Den Käse reiben und untermischen. Die Eier-Sahne auf dem Teig verteilen. Im Backofen auf unterer Schiene etwa 30 Minuten backen.

## Quiche lorraine Nr. 2[[24]](#footnote-25)

Zutaten (für 6-8 Portionen):

*Für den Teig:*

125 g weiche Butter

Etwa 200 g Mehl

1 EL frisch geriebener Gruyère

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

*Für den Belag:*

250 g gekochten Schinken in 0,5 cm dicken Scheiben

100 g milder roher Schinken in dünnen Scheiben

3-4 Zwiebeln

1 großes Bund gemischte Kräuter, je nach Jahreszeit

3 Knoblauchzehen

4 Eier

200 g frisch geriebener Gruyère

200 g Sahne

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 2,5 Stunden

1. Die weiche Butter in einer großen Schüssel mit dem Mehl verkneten. Etwa 3 EL kaltes Wasser unterarbeiten. Den Käse dazugeben. Salzen, pfeffern. Den geschälten Knoblauch durch die Presse dazudrücken. Den Teig noch einmal durchkneten. 1 Stunde an einem kühlen Platz ruhen lassen.
2. Inzwischen für den Belag die beiden Schinkensorten würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen, trockentupfen und sehr fein zerkleinern. Alles in einer Schüssel vermengen. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
3. In einer anderen Schüssel die Eier verquirlen. Den Käse und die Sahne darunterrühren. Salzen, pfeffern. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
4. Nach der Ruhezeit den Teig mit den Fingern flach drücken und in eine Springform von 28 cm Durchmesser legen. Einen etwa 3 cm hohen Rand hochziehen. Den Teig auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten vorbacken.
5. Die Schinken-Kräuter-Mischung auf dem Teig verteilen. Die Käse-Sahne darüber gießen.
6. Die Quiche im Backofen bei 250 Grad in etwa 1 Stunde fertig backen. Lauwarm servieren.

## Schinken-Kräuter-Quiche (Das Rezept habe ich irgendwo rausgerissen)

Zutaten (für 1 Quiche-Form)

200 g Mehl

½ TL Backpulver

100 g Quark

4 EL Öl

1 Eigelb

½ TL Salz

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

200 g gekochter Schinken

40 g Zwiebeln

150 g Gouda

4 Eier

150 ml Milch

Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Mehl mit Backpulver mischen. Quark, Öl, Eigelb und Salz hinzufügen und Teig kneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.
2. Die gefettete Form mit dem Teig auskleiden und danach 1 Stunde kühl stellen. Inzwischen für den Belag die Kräuter waschen. Die Petersilie, Schnittlauch und Zwiebeln fein hacken. Den Schinken in Streifen schneiden und den Käse reiben.
3. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kräuter, Schinken und Käse mischen und auf den Teig gleichmäßig verteilen. Danach die Eier mit Ricotta, Milch und Gewürzen gut mischen und in die Form geben und glattstreichen. Die Quiche bei 200 Grad ca. 45 bis 50 Minuten fertig backen.

## Tomaten-Thymian-Quiche [[25]](#footnote-26)

Zutaten (für 1 Quiche)

190 g Mehl

125 g Butter, in Stücke geschnitten

1 Eigelb

2 – 3 EL Wasser

1 Dose Tomaten

4 Eier

300 g saure Sahne

35 g Parmesan, gerieben

2 Frühlingszwiebeln, gehackt

1 – 2 EL feingehackter Thymian

Pfeffer

Zubereitungszeit: 2 Stunden

1. Den Backofen auf 210 Grad vorheizen.
2. Das Mehl sieben. Mit den Fingerspitzen Mehl und Butter 2 Minuten zu einer gut vermengten, feinen und krümeligen Teigmischung verarbeiten. Eigelb und Wasser verquirlen, der Mischung zugeben und zu einem weichen Teig kneten. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen und 10 Sekunden kneten, bis er glatt ist. Mit Klarsichtfolie abdecken und 30 Minuten Kühlstellen. Den Teig ausrollen und damit eine Backform auskleiden. Mit Backpapier bedecken und darauf eine Schicht getrocknete Bohnen oder Reis verteilen. 10 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen, Papier und Reis oder Bohnen entfernen. Den Teigboden in den Backofen zurückstellen und 5 Minuten leicht goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen. Die Hitze auf 180 Grad reduzieren.
3. Die Tomaten abtropfen lassen und der Länge nach halbieren. Mit der Schnittseite nach unten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eier und saure Sahne verquirlen, den Käse und die Zwiebeln untermischen
4. Die Füllung auf dem Quicheboden verteilen. Die Tomaten mit der Schnittseite nach untern darauf anrichten. Mit Thymian und Pfeffer bestreuen. Bei mittlerer Hitze 30 Minuten backen, bis die Füllung fest und leicht gebräunt ist.

## Kleine Kürbis-Curry -Quiches[[26]](#footnote-27)

Zutaten (für 8 kleine Quiches)

*Für den Teig:*

190 g Mehl

125 g Doppelrahmkäse, in Stücke geschnitten

125 g Butter, in Stücke geschnitten

*Für die Füllung*  
1 EL Öl

2 Zwiebeln, feingehackt

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 TL Currypulver

3 Eier

125 ml Sahne

325 g Kürbis

2 TL Kreuzkümmel

1. Den Backofen auf 210 Grad vorheizen. Den Kürbis kochen und pürieren.
2. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben, Käse und Butter dazugeben. Mit den Händen die Zutaten etwa 2 Minuten kneten, bis die Masse glatt und formbar ist.
3. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 10 Sekunden glatt und geschmeidig kneten. Mit Klarsichtfolien abdecken und 30 Minuten kühl stellen. Den Teig in 8 gleich große Portionen teilen, ausrollen und 8 tiefe, eingefettete Backförmchen auskleiden. 15 Minuten leicht braunbacken. Aus dem Ofen nehmen. Die Hitze auf 180 Grad reduzieren.
4. Für die Füllung Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zufügen, 5 Minuten bei geringer Hitze rühren. Currypulver zugeben, 1 weitere Minute rühren. Gleichmäßig auf die Törtchen verteilen.
5. Eier, Sahne und Kürbis in einer großen Schüssel vermengen, Auf der Zwiebelmischung verteilen und mit Kreuzkümmel bestreuen. Bei 180 Grad 20 Minuten fest backen, bis die Füllung fest ist.

## Salami-Pesto-Quiche[[27]](#footnote-28)

Zutaten (für 1 Quiche)

*Für den Teig:*

125 g Mehl

90 g Butter, in Stücke geschnitten

1 – 2 EL Wasser

*Für die Füllung:*

2 EL Pesto

250 g Mascarpone

3 Eier

3 Salamischeiben, klein geschnitten

2 EL geriebener Cheddar

Zubereitungszeit: 2 Stunden

1. Den Backofen auf 210 Grad vorheizen.
2. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Butter mit dem Mehl 2 Minuten verreiben, bis die Mischung fein und krümelig ist. Das Wasser zugeben und zu einem weichen Teig verarbeiten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 10 Sekunden glattkneten. Mit Klarsichtfolie abdecken und 30 Minuten kühl stellen.
3. Den Teig zwischen 2 Klarsichtfolien ausrollen und eine Backform auskleiden. Backpapier auf die Form zuschneiden. Eine Schicht getrocknete Bohnen oder Reis gleichmäßig auf dem Papier verteilen. 10 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen. Papier und Reis oder Bohnen entfernen. Den Teig wieder in den Backofen geben und 5 Minuten leicht goldbraun backen. Aus dem Backofennehmen. Die Hitze auf 180 Grad reduzieren.
4. Für die Füllung die Quicheboden mit Pesto bedecken. Mascarpone und Eier verschlagen, bis die Mischung glatt ist. Die Mischung über dem Pesto geben. Die Salami auf der Oberfläche verteilen und mit Käse bestreuen. Bei mittlere Hitze 30 Minuten backen, bis die Füllung fest und leicht goldbraun ist.

## Mini-Quiche-Lorraines[[28]](#footnote-29)

Zutaten für 24 Stück

3 Fertig-Mürbeteig, ausgerollt

60 g Gruyère, gerieben

30 g Butter

2 Scheiben Frühstück, feingewürfelt

1 Zwiebel, feingewürfelt

2 Eier

185 ml Sahne

½ TL Muskatnuss, gerieben

Frischer Schnittlauch, in ca. 3 cm lange Stücke geschnitten zum Garnieren

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 25 Minuten Backzeit

1. Zwei flache Muffinbleche mit je 12 Vertiefungen einfetten. Den Backofen auf 190 Grad (Gas 2-3) vorheizen. Aus dem Teig Kreise von 8 cm Durchmesser ausstechen und in die Vertiefungen legen. Den Käse gleichmäßig auf den Teigschalen verteilen. Abgedeckt kaltstellen, während die Füllung vorbereitet wird.
2. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Speck und Zwiebeln 2-3 Minuten weich dünsten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die abgekühlte Mischung gleichmäßig auf die Teigschalen verteilen. Eier, Sahne, Muskatnuss und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer mit dem Schneebesen verquirlen. Dann vorsichtig über den Speck gießen oder mit einem Löffel auf den Quiches verteilen.
3. Zum Garnieren auf jede Quiche 2-3 Schnittlauch legen. 20 Minuten goldbraun und fest backen. Heiß oder warm servieren.

Tipp: Kann man mit allerlei Zutaten machen und verschiedenste Beläge kreieren, z.B. Ziegenkäse und Tomaten; Apfel-Zwiebel-Curry….

## Spinatpastete – Spanakópitta[[29]](#footnote-30)

Zutaten (für eine feuerfeste Form mit 28 – 30 cm Durchmesser, 4 Portionen)

1 kg frischer Blattspinat

1 Bund Frühlingszwiebeln (etwa 200g)

4 EL Olivenöl

2 Bund Dill

200 g Feta

Pfeffer, Salz

2 Eier

125 ml Milch

80 g Butter

3 Yufka-Teigblätter oder Blätterteig

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 40 Minuten Backzeit

1. Spinat waschen, Würzelansätze und harte Stiele abschneiden. Frühlingszwiebeln von harten Röhren und Wurzeln befreien, abspülen, zweimal längs halbieren und quer in Stückchen schneiden.
2. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen du die Zwiebeln glasig dünsten. Den tropfnassen Spinat hineingeben und bei starker Hitze zusammenfallen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, Spinat kurz abkühlen lassen, auf einem Brett fein hacken und in eine Schüssel geben.
3. Dill hacken. Den Käse fein zerkrümeln und unter den Spinat mischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Eier verquirlen und unterziehen.
4. Die Yufka-Blätter aus der Folie nehmen, auseinanderfalten, mit Wasser fein besprühen und mit einem feuchten Tuch bedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen, damit sie geschmeidig werden. Den Backofen auf 200 Grad (Gas 3) vorheizen. Form mit 1 EL Öl einpinseln. Butter mit Milch ein einem Töpfchen erwärmen.
5. Das erste Yufka-Blatt in die Form legen. Ränder überhängen lassen. Das Teigblatt mit Butter-Milch-Mischung großzügig einpinseln.
6. Das zweite Blatt halbieren. Die Hälften kreuz und quer übereinander auf den Boden der Form legen, dabei jeweils großzügig einpinseln. Ränder überhängen lassen. Spinat in die Form geben, gut andrücken.
7. Das dritte Blatt halbieren, den Spinat damit abdecken, jede Lage einpinseln. Die Ränder über die Pastete klappen, mit der restlichen Butter-Milch-Mischung einpinseln.
8. Die oberen Schichten der Pastete quadratisch einschneiden. Im Ofen (Mitte) 35 – 40 Minuten goldgelb backen, etwas abkühlen lassen. Die Quadrate richtig durchschneiden und die Pastete warm oder kalt servieren.

Kommentar: Liebe Paula, vielleicht ist das nicht das originalste Rezept für dein griechisches Lieblingsgericht, aber es schmeckt trotzdem sehr gut. Vielleicht machst du das ja irgendwann auch selbst oder du genießt bzw. wir genießen das Spanakópitta im Don´t tell Mama in Edi. Nicht, dass du aber dort wieder den ganzen frischen Kaffee verschüttest😊!

## Fleischpastete – Kreatopitta[[30]](#footnote-31)

Zutaten (für 6 – 8 Portionen)

1 Paket Filo- oder Yufkateigblätter

300 g mittelgroße Zwiebeln

3 EL Olivenöl

Je 400 g Hackfleisch vom Lamm und Rind oder 800 g Rinderhack

1 TL Zimtpulver

Saft von 1 Zitrone

1 Bund Petersilie

2 Eier

2 EL Paniermehl

100 g Emmentalerkäse (original: Kefalotiri-Käse)

100 g Fetakäse

100 g Butter und Butter für das Blech

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 50 Minuten Garzeit

1. Teigblätter aus der Folie nehmen, auseinanderfalten und mit einem feuchten Tuch bedecken. Inzwischen Zwiebeln schälen und würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
2. Fleisch hinzufügen, zerbröseln, bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Saft verdunstet ist. Salz, reichlich Pfeffer, Zimt und Zitronensaft unterrühren. Pfanne beiseitestellen. Den Backofen auf 200 Grad (Gas 3) vorheizen.
3. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Mit Eiern, Paniermehl und geriebenen Käse unter das Hackfleisch mischen. Feta-Käse mit der Gabel zerdrücken und ebenfalls untermischen. Butter in einem Topf erwärmen. Ein großes Backblech einfetten. Die Hälfte der Teigblätter mit Butter einpinseln und auf das Blech legen, die Ränder überhängen lassen.
4. Hackfleisch abschmecken, auf den Teigblättern verstreichen und festdrücken. Die Teigränder darüber schlagen und mit Butter einpinseln. Die übrigen Teigblätter einpinseln und die Pastete damit abdecken. Oberfläche mit etwas Wasser einsprühen. Pastete mit einem scharfen Messer in Quadrate von etwa 7x7 cm schneiden. Im Backofen (Mitte) in 45 – 50 Minuten goldgelb backen. Warm servieren.

## Frischkäse-Taschen - Mizithropittákia[[31]](#footnote-32)

Zutaten (für 4 Portionen oder 12 Stück)

225 g Mehl und Mehl zum Ausrollen

Salz, Pfeffer

1 EL Olivenöl und etwa 50 ml Olivenöl zum Braten

150 g Mizithra (Frischkäse aus Schafsmilch) oder einfach frischer Ricotta

1 Eigelb

4 Frühlingszwiebeln (etwa 180 g)

2 Zweige frische oder 1 TL getrocknete Minze

½ Bund Petersilie

1 Eiweiß

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 1 Stunde Ruhezeit

1. Mehl in eine große Schüssel sieben, ½ TL Salz untermischen. In die Mitte eine Mulde drücken. 1 EL Olivenöl und 100 ml Wasser hineingießen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und etwa 1 Stunde ruhen lassen.
2. Inzwischen vom Frischkäse Molke, die sich abgesetzt hat, weggießen. Den Käse in eine Schüsselchen geben. Eigelb hinzufügen. Zwiebeln in dünne Streifen schneiden.
3. Kräuter abspülen, trockenschütteln, Blättchen fein hacken, mit den Zwiebeln, 1 Prise Pfeffer und Salz zum Käse geben, alles vermischen.
4. Eiweiß in einem Schüsselchen verquirlen. Teigkugel halbieren. Eine Hälfte wieder in Folie einpacken. Die andere sehr dünn ausrollen. Mit einem großen Glas Kreise von 12 -13 cm Durchmesser ausstechen. Deren Ränder mit Eiweiß einpinseln. In die Mitte 1 gehäuften TL Käse geben.
5. Je 1 Hälfte über die andere klappen. Mit den Zinken einer Gabel Ränder festdrücken. Mit der zweiten Hälfte der Teigkugel genauso verfahren und auf diese Weise alle Taschen herstellen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Taschen bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten und warm servieren.

## Kretische Pastetchen – Pittes kritis [[32]](#footnote-33)

Zutaten (für 4 Portionen oder 10 Stück)

1 Paket TK-Blätterteig (350 g)

400 g frischer Mangold

400 g frischer Spinat

4 Zweige Fenchelgrün

1 dünne Stange Lauch

3 EL Olivenöl

100 g Feta

Pfeffer

1 Ei

50 g Sesamsamen

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 15 – 20 Minuten Backzeit

1. Blätterteig zum Auftauen auf einer leicht bemehlten Fläche auslegen. Mangold und Spinat von den harten Stielen befreien, gründlich waschen und in dünne Streifen schneiden. Fenchelgrün abspülen und hacken. Den Lauch von den harten Blättern und vom Wurzelansatz befreien, längs halbieren, abspülen und in Streifchen schneiden.
2. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Gemüse bei starker Hitze darin anschmoren, zusammenfallen und das Wasser verdampfen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Käse mit der Gabel zerdrücken und unter das Gemüse mischen. Mit Pfeffer abschmecken.
3. Backofen auf 225 Grad (Gas 4) vorheizen. Ein großes Blech mit kaltem Wasser abspülen. Die Blätterteigplatten halbieren. Jede Hälfte auf einer bemehlten Fläche zu einem Kreis von etwa 12 cm Durchmesser ausrollen. In die Mitte eines jeden Kreises einen Teil der Füllung geben.
4. In einem Teller das Ei verquirlen, damit die Ränder einpinseln und eine Teighälfte über die andere klappen. Die Ränder mit einem Messer halbrund schneiden, sodass die Pastetchen nach dem Backen hübsch aussehen. De Pastetchen auf das Blech legen, mit Ei bestreichen, mit Sesam bestreuen und im Ofen (Mitte) in 15 – 20 Minuten goldgelb backen und warm servieren.

Kommentar: Diese Pasteten habe ich schon oft gemacht. Kamen immer gut an, auch noch am nächsten Tag in der Vesperbox.

## Zucchini-Pastete - Kolokíhobouriko[[33]](#footnote-34)

Zutaten (für eine Springform)

800 g Zucchini

3 EL Mehl

2 Yufka-Teigblätter

8 EL Olivenöl

200 g Feta

Pfeffer

1 Bund Dill

2 Eier

2 EL Sesamsamen

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 1 ¼ Stunde Backzeit

1. Zucchini waschen, abtrocknen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden. Die Zucchini in etwa ½ cm dünne Scheiben schneiden. Mehl auf einen Teller sieben und die Zucchinischeiben darin wenden. Ein Yufka-Blatt aus der Folie nehmen, auseinanderfalten, halbieren, von beiden Seiten mit Wasser besprühen und mit einem feuchten Tuch bedeckt kurz ruhen lassen.
2. Form mit 2 EL Olivenöl einfetten, die Teigblatthälften kreuzförmig übereinander hineinlegen. Ränder überhängen lassen. Die Hälfte der Zucchini dachziegelartig einschichten.
3. Backofen auf 180 Grad (Gas 2) vorheizen. Feta mit der Gabel zerkrümeln, über den Zucchini verteilen, mit Pfeffer bestreuen. Dillblättchen hacken und über den Käse streuen. Die zweite Schicht Zucchini darauf verteilen.
4. Das zweite Yufka-Blatt halbieren, mit Wasser besprühen und auf die Zucchini legen, überhängende Teigteile nach innen klappen und andrücken. Die Pastete in Quadrate von 4 – 5 cm Kantenlänge schneiden. Eier, 4 EL Wasser und 6 EL Olivenöl verquirlen, über die Pastete verteilen. Sesam darüber streuen. Im Ofen (Mitte) etwa 1 ¼ Stunde backen, sofort servieren.

## Käsetäschchen - Tirópittákia[[34]](#footnote-35)

Zutaten (für 28 Stück)

½ Paket Filo-Teigblätter

80 g Butter zum einpinseln der Teigblätter und für das Backblech

*Für die Füllung:*

20 g Butter

1 EL Mehl

4 EL Milch

100 g Schlagsahne

150 g Feta

50 g Gruyère

½ Bund Dill

½ Bund Petersilie

Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 15 Minuten

1. Die Teigblätter aus der Folie nehmen, auseinanderfalten und mit einem feuchten Tuch bedeckt ruhen lassen. Ein großes Blech mit Butter einfetten.
2. Für die Füllung 20 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl langsam einrühren. Milch und Sahne unterrühren und aufkochen, sodass eine dicke Masse entsteht. Topf beiseitestellen.
3. Feta mit der Gabel fein zerkleinern und mit dem Gruyère unter die Masse rühren. Kräuter abspülen, trockenschütteln. Blättchen fein hacken und ebenfalls untermischen. Paste mit Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
4. In einem Topf 80 g Butter erwärmen. Inzwischen je 2 Teigblätter übereinander in Streifen von 7 x 20 cm schneiden. Steifen mit der flüssigen Butter einpinseln. Auf den Anfang jedes Streifens 1 TL Füllung geben und de Steifen im Zickzack zu Dreiecken (etwa 5-mal) bis zum Ende falten.
5. Alle Dreiecke auf das Backblech legen, und diese mit Butter einpinseln. Die Täschchen im Backofen (Mitte) in 10 – 13 Minuten goldgelb backen. Am besten warm servieren.

## Käse-Pilz-Taschen[[35]](#footnote-36)

Zutaten (für 6 Stück)

40 g Butter

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

500 g kleine Champignons, in Scheiben geschnitten

1 kleine rote Paprikaschote, fein gehackt

150 g saure Sahne

3 TL Körnersenf

60 g geriebener Greyerzer, Cheddar oder mittelalter Gouda

1 kg Blätterteig, ausgerollt

1 Ei, leicht verquirlt

Zubereitungszeit: 40 Minuten, Kochzeit: 30 Minuten

1. Backofen auf 190°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen oder dünn mit zerlassener Butter oder Öl bestreichen. Butter in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch und Champignons zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren garkochen. Die Flüssigkeit der Champignons soll verdampfen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Rote Paprikaschote einrühren.
2. Saure Sahne, Senf und Käse in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Aus dem Teig 12 Kreise von 14 cm Durchmesser ausstechen. 6 Teigkreise mit der Sahnemischung bestreichen; dabei einen Rand von 1 cm lassen. Nun die Champignonfüllung darauf geben.
3. Mit je 2 TL zusätzlichem Käse bestreuen. Den äußeren Rand mit verquirltem Ei bestreichen, restliche Teigreste darauflegen und den Rand mit einer Gabel andrücken. Die Oberfläche mit Ei bestreichen und mit restlichem Käse bestreuen. Auf das Blech legen und im Backofen 20 Minuten backen.

## Gemüsetaschen[[36]](#footnote-37)

Zutaten (für 12 Stück)

8 Scheiben Filoteig, ersatzweise Blätterteig

125 g Butter, zerlassen

½ TL Sesamkörner

*Für die Füllung:*

3 TL geriebene Möhren

2 große Zwiebeln, feingehackt

1 EL feingehackter Koriander

1 EL geriebener Ingwer

250 ml Wasser

1 Dose Wasserkastanien (230 g) abgetropft und in Scheiben geschnitten

1 EL Miso

¼ TL Tahini

Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 45 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Möhren, Zwiebeln, Koriander, Ingwer und Wasser in einem großen Topf 20 Minuten bei geringer Hitze zugedeckt kochen. Deckel abnehmen und weitere 5 Minuten kochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Wasserkastanien, Miso und Tahini einrühren und mit Pfeffer abschmecken.
3. Eine Scheibe Filoteig leicht mit Butter bestreichen. Mit 3 weiteren eingefetteten Teigscheiben belegen. Den Vorgang mit den übrigen Teigscheiben wiederholen, sodass 12 Vierecke entstehen.
4. Die Füllung gleichmäßig jeweils auf die Mitte der Vierecke verteilen. Die Ecken hochnehmen und in der Mitte zusammendrücken, sodass eine Tasche entsteht. Die untere Hälfte jeder Tasche mit Butter bestreichen und Sesamkörner aufdrücken. Auf den mit Backpapier ausgelegten Backblechen 10 – 12 Minuten goldbraun und knusprig backen. Nach Wunsch heiß mit süßer Chilisauce servieren.

## Champignon-Walnuss- Samosas-– Masaruma akharota samose [[37]](#footnote-38)

Zutaten (für 18-22 Stück):

150 g Walnusskerne

750 g braune Champignons geputzt

2 EL Rapsöl

1 TL schwarze Senfsamen

1 TL Kreuzkümmelsamen

½ TL Schwarzkümmelsamen

1 große Gemüsezwiebel, gewürfelt

2 grüne India-Jwala-Chilischoten, entkernt und fein gehackt

1 Stück Ingwer (3 cm), geschält und fein gerieben

6 große Knoblauchzehen, zerdrückt

11/4 TL Salz

1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Walnüsse in den Mixer geben und sehr fein mahlen, dann beiseitestellen. Die Pilze in den Mixer geben, auf Erbsengröße klein hacken und ebenfalls beiseitestellen.
2. Das Öl in der größten verfügbaren Pfanne erhitzen und Senfsamen, Kreuzkümmel und Schwarzkümmel hineingeben. Sobald die Samen zu tanzen beginnen, die Zwiebel hinzufügen und 10 Minuten braten, bis sie weich und braun ist. Chili, Ingwer und Knoblauch hinzueben und weitere 5 Minuten braten, bis die zwiebeln wie dunkle Juwelen aussehen, dann die Pilze dazugeben.
3. Alles durchrühren, salzen und pfeffern und weitere 15 Minuten braten, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Es darf höchstens noch eine winzige Spur Feuchtigkeit am Boden der Pfanne zu sehen sein, sonst werden die Samosas matschig. Die Walnüsse hinzugeben, noch einmal 3 Minuten garen, dann vom Herd nehmen und vor dem Füllen der Samosas abkühlen lassen.

Tipp: Wichtig ist, dass die Samosas kräftig gewürzt sind, da der Teig einiges an Geschmack schluckt, und dass die Mischung trocken ist, damit sie die Teighülle nicht durchweicht.

## Teig für Samosas[[38]](#footnote-39)

Zutaten (für 18-22 Stück)

300 g Filoteig (gibt’s z.B. auch bei Edeka)

100 g Butter, zerlassen

Schwarzkümmelsamen oder Kreuzkümmelsamen zum Garnieren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
2. Vorsichtig ein Teigblatt auf einem großen Schneidebrett auslegen. Dünn mit zerlassener Butter bepinseln und ein zweites Blatt darauflegen. Die Blätter mit einem scharfen Messer waagrecht in etwa 10+25 cm große Streifen schneiden.
3. Ein Ende eines Streifens zu einer Tüte eindrehen, 1 gehäuften EL der Füllung hineinlegen und den Rest des Streifens so über die offene Seite legen, dass ein Dreieck entsteht und die Öffnung geschlossen ist. Den Teigstreifen so oft um das Dreieck falten, bis sein Ende erreicht ist. Überschüssigen Teig abschneiden, das Ende des Streifens mit etwas Butter bepinseln und fest andrücken. Die Samosa auf ein Backblech legen und die übrigen Samosas füllen.
4. Die Samosas zum Backen von beiden Seiten mit Butter bepinseln, mit Samen bestreuen (wenn man will) und 15 Minuten goldgelb und knusprig backen. Mit einer Gurken-Minze-Raita oder einem Mango-Chutney super zu kombinieren.

## Samosas mit Lauch, Erbsen und Minze – Hara pyaz, matar, pudina ke samose[[39]](#footnote-40)

Zutaten (für 18 – 22 Stück)

750 g Lauch, gewaschen und äußere Blätter entfernt

2 EL Rapsöl

1 EL Butter

1 TL schwarze Senfsamen

2 rote Zwiebeln, in dünne Streifen geschnitten

1 Stück Ingwer (4 cm), geschält und gerieben

200 g Erbsen (frisch oder TK)

1,5 TL Garam Masala

¾ TL gemahlener Kreuzkümmel

¾ TL Cayennepfeffer

½ TL gemahlene Kurkuma

1 ¼ TL Salz

1 EL Zitronensaft

10 g Minzeblätter

Zubereitung:

1. Den Lauch in 0,5 dicke Scheiben schneiden und beiseitestellen.
2. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen, dann die Senfsamen hineingeben. Sobald sie aufplatzen, die Zwiebel hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten weich und goldgelb braten. Den Ingwer dazugeben und 1 Minute braten, anschließend den Lauch unterheben.
3. Weitere 10 Minuten garen, bis der Lauch weich und süß ist. Erbsen, Garam masala, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Kurkuma, Salz und Zitronensaft hinzugeben. Gründlich durchrühren, einige weitere Minuten garen, dann vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Kurz vor dem Füllen der Samosas die Minze hacken und mit der Füllung vermengen.

## Samosas Variante 1[[40]](#footnote-41)

Zutaten (für 18 – 22 Stück)

300 g Filoteig

100 g Butter, zerlassen

Schwarzkümmel- oder Kreuzkümmelsamen zum Garnieren, wenn man will

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
2. Vorsichtig ein Teigblatt auf einem großen Schneidebrett auslegen. Dünn mit zerlassener Butter bepinseln und ein zweites Blatt darauflegen. Die Blätter mi einem scharfen Messer waagrecht in etwa 10 x 25 cm große Streifen schneiden.
3. Ein Ende des Streifens zu einer Tüte eindrehen, 1 gehäuften EL der Füllung hineingeben und den Rest des Teigstreifens so über die offene Seite legen, dass ein Dreieck entsteht und die Öffnung geschlossen ist. Den Teigstreifen so oft um das Dreieck falten, bis sein Ende erreicht ist. Überschüssigen Teig abschneiden, das Ende des Streifens mit etwas Butter bepinseln und fest andrücken. Die Samosa auf ein Backblech legen und die übrigen Samosa füllen.
4. Die Samosas zum Backen von beiden Seiten mit Butter bepinseln, eventuell mit Samen bestreuen und 15 Minuten goldgelb und knusprig backen. Mit einer Gurken-Minze-Raita oder einem Mango-Chutney servieren oder einfach so.

Kommentar: Dinah hat die Samosas immer im Wok frittiert. Und ihr saßt mit etwas Abstand auf der Kochinsel und habt zugeschaut.

## Samosa Masala[[41]](#footnote-42)

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für den Teig:*

150 g Mehl

2 EL Sonnenblumenöl

¼ TL Ajowan-Samen

½ TL Salz

*Für die Füllung:*

2 große Kartoffeln

80 g Erbsen (frisch oder TK)

2 EL Sonnenblumenöl

½ TL Kreuzkümmelsamen

½ TL Koriandersamen

1 Schalotte, fein gehackt

1 Stück Ingwer (2 cm), gerieben

1 – 2 scharfe Chilischoten, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein zerdrückt

½ TL Chiliflocken

1 Msp. gemahlene Kurkuma

1 EL Agavendicksaft

½ TTL Garam Masala

½ TL Meersalz

2 EL Koriandergrün

*Zum Frittieren:*

200 ml Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 30 Minuten Kochzeit

1. Das Mehl, das Öl, die Ajowan-Samen und das Salz in einer Schüssel mit 90 ml Wasser etwa 5 Minuten zu einem festen Teig kneten. Mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Kartoffel schälen, in große Würfel schneiden und weichkochen. Gegen Ende der Garzeit die Erbsen dazugeben und 5 Minuten mitgaren. Das Gemüse durch ein Sieb abgießen, in eine Schüssel geben und mit der Gabel leicht zerdrücken.
3. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Kreuzkümmel- und Koriandersamen kurz anrösten, bis sie duften. Die Schalotte, den Ingwer, die Chilischoten und den Knoblauch dazugeben und alles 1 Minute anbräunen. Vom Herd nehmen. Die Kartoffeln, die Erbsen und alle restlichen Zutaten für die Füllung dazugeben und alles gut vermischen.
4. Den Teig in vier gleich große Stücke teilen und diese zu Kugeln formen. Jede Teigkugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis mit etwa 30 cm Durchmesser ausrollen und diesen dann halbieren. Aus jedem Halbkreis eine Tüte drehen und die Spitze fest andrücken. Mit je 2 EL Kartoffelmischung füllen und die Ränder mit angefeuchteten Fingern gut verschließen. Auf diese Weise alle Samosas zubereiten.
5. In einer tiefen Pfanne (ich nehme den Wok) das Öl auf mittlere Temperatur erhitzen und die Teigtaschen darin goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Samosas Variante 2[[42]](#footnote-43)

Zutaten (für 16 Pasteten)

*Für die Füllung:*

4 mittelgroße Kartoffeln, festkochend

½ Blumenkohl (etwa 250 g)

1 Stück frischer Ingwer (4 cm)

2-3 EL Ghee oder Butterschmalz

½ TL Kreuzkümmelsamen

½ TL schwarzer Kreuzkümmel (Kala Jeera)

¼ TL Chilipulver

1 TL Korianderpulver

1 TL Paprikapulver, edelsüß

100 g Erbsen, tiefgefroren und aufgetaut

1 TL Garam Masala

Salz

*Für den Teig:*

300 g Weizenmehl

4 EL Ghee oder Butterschmalz

¼ TL Thymiansamen

1 TL Salz

1 l Öl zum Frittieren und etwas Öl für die Arbeitsfläche

Zubereitungszeit: 1 ¼ Stunden

1. Für die Füllung Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Blumenkohl waschen und in möglichst kleine Röschen teilen, größere Röschen halbieren, Ingwer schälen und fein reiben.
2. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel und schwarzen Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute darin anbraten. Dann unter ständigem Rühren den Ingwer und alle anderen Gewürze außer dem Garam Masala und Salz dazugeben.
3. Kartoffelwürfel, Blumenkohl und Erbsen dazugeben, alles etwa 5 Minuten anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und das Gemüse etwa 10 Minuten schmoren lassen, bis es weich ist. Bei Bedarf etwas Wasser (50-100 ml) hinzufügen. Garam Masala und Salz darüber streuen, kurz umrühren und kaltstellen.
4. Für den Teig Mehl, Butterschmalz, Thymiansamen, Salz und 175 ml Wasser in eine Schüssel geben. Alle Zutaten zu einem Teig vermengen und diesen etwa 15 Minuten kneten, bis er fest und geschmeidig ist. Den Teig mit einem feuchten Tuch zudecken und etwa 10 Minuten ruhen lassen.
5. Teig in 8 Kugeln teilen. Ein großes Holzbrett einölen, jede Teigkugel auf diesem Brett zu einem Fladen von etwa 20 cm Durchmesser ausrollen. Fladen in der Mitte durchschneiden.
6. Den halbierten Teigfladen zu einer Tüte formen. Dazu den halbierten Fladen in der Mitte (der langen Kante) falten, die lange Kante mit angefeuchteten Fingern gut zusammendrücken.
7. Etwa 2 TL Füllung in die Tüte geben und die Ränder ebenfalls mit angefeuchteten Fingern verschließen. Alle Samosas auf diese Art zubereiten.
8. Öl in einem Topf auf mittlerer Hitze erwärmen. Samosas portionsweise ins heiße Öl legen und 1-2 Minuten frittieren, dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 1-2 Minuten frittieren, bis sie goldgelb sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Man kann die Füllung auch mit anderem Gemüse oder auch mit Hackfleisch machen. Dinah hat uns für jede Safari immer diese vegetarischen und eine Portion Hackfleisch-Samosas gemacht 😊. Ich finde immer noch, dass sie die besten Samosas gemacht hat. Und ihr Kinder saßt auf der Kochinsel und habt zugeschaut und mitgemacht. Außer natürlich beim Frittieren.

## Samosas Variante 3 [[43]](#footnote-44)

Zutaten (für 24 Stück)

2 Kartoffeln, geschält

80 g Erbsen, tiefgefroren

3 EL Rosinen

2 EL Koriandergrün, gehackt

2 EL Zitronensaft

1 EL Sojasauce

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Chilipulver

½ TL frische Chilischoten, gehackt

¼ TL Zimt

700-750 g tiefgefrorener Blätterteig, aufgetaut und ausgerollt

Öl zum Ausbacken

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Kochzeit: 10 Minuten

1. Kartoffeln garkochen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln, Erbsen, Rosinen, Koriandergrün, Zitronensaft, Sojasauce, Kreuzkümmel, Chilipulver und Chillies mit Zimt in einer Schüssel mischen.
2. Aus dem Teig Kreise von 10 cm Durchmesser ausstechen. Gehäufte Teelöffel der Mischung auf eine Hälfte des Kreises legen. Die andere Hälfte umklappen, so dass ein Halbkreis entsteht. Ränder mit einer Gabel fest zusammendrücken.
3. Die Samosas in der Fritteuse auf jeder Seite 2-3 Minuten ausbacken, bis sie goldbraun sind und der Teig gut aufgegangen ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kommentar: Dazu passt Minzsauce. Dazu 125 g Naturjoghurt, 125 ml Buttermilch, 3 EL frische Minze (gehackt), ½ TL gemahlener Kreuzkümmel gut miteinander verrühren.

## Rindfleisch-Samosas mit Pfefferminz-Dip[[44]](#footnote-45)

Zutaten für 20 Stück

2 EL Öl

1 Zwiebel, feingehackt

2 TL frischer Ingwer, feingehackt

400 g Rinderhack

1 EL Currypulver

1 Tomate, geschält und gewürfelt

1 Kartoffel, gewürfelt

1 EL frische Pfefferminze

6 Blätterteige, fertig ausgerollt

1 Eigelb, leicht geschlagen

1 EL Sahne

*Pfefferminz-Dip*

20 g frische Pfefferminzblätter

4 Frühlingszwiebeln

1 rote Chilischote ohne Samen

174 TL Salz

1 EL Zitronensaft

2 TL feiner Zucker

¼ TL Garam Masala

Zubereitungszeit: 50 Minuten und Kochzeit 15 Minuten

1. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer dazugeben. Bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten dünsten, bis die Zwiebel weich ist.
2. Rinderhack und Currypulver zugeben und bei großer Hitze unter Rühren anbraten. 1 TL Salz und die Tomate zufügen. Zugedeckt 5 Minuten dünsten. Kartoffel und 3 EL Wasser untermischen und unter Rühren weitere 5 Minuten garen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Pfefferminze zufügen.
3. Backofen auf 210 Grad (Gas 3) vorheizen. Aus den Teigen mit Hilfe einer entsprechenden Form oder eines kleinen Tellers Kreise (13 cm Durchmesser) ausstechen; diese halbieren. Dann in der Mitte falten, den Teig überlappend am runden Rand fest zusammendrücken und so zu Tütchen formen.
4. In jedes Tütchen 2 TL Hack geben. Den oberen Rand festdrücken und verschließen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Eigelb und Sahne verquirlen. Samosas damit einsteichen. 10-15 Minuten goldbraun backen. Mit Pfefferminz-Dip servieren.
5. Für den Dip Pfefferminze, Zwiebeln und Chili grob hacken. Dann mit 3 EL Wasser und den restlichen Zutaten pürieren und zu den heißen Samosas servieren

## Kartoffel-Koriander-Samosas[[45]](#footnote-46)

Zutaten für 24 Stück

50 g Butter

2 TL frischer Ingwer, gerieben

2 TL Kreuzkümmel

1 TL Madras Currypulver

½ TL Garam Masala

500 g festkochende Kartoffeln, feingewürfelt

30 g Sultaninen (oder auch nicht)

80 g TK-Erbsen

15 g frische Korianderblätter

3 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten

1 Ei, leicht geschlagen

Öl zum Frittieren

Fester Naturjoghurt zum Servieren

*Für den Samosa-Teig*

450 g Mehl

1 TL Backpulver

100 g Butter, zerlassen

125 g Naturjoghurt

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Kochzeit 45 Minuten

1. Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen; Ingwer, Kreuzkümmel, Currypulver und Garam Masala bei mittlerer Hitze 1 Minute unter Rühren dünsten. Kartoffeln und 3 EL Wasser zugeben und bei schwacher Hitze 15-20 Minuten gar köcheln. Sultaninen, Erbsen, Koriander und zwiebeln mit den Kartoffeln schwenken. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Für den Teig Mehl, Backpulver und 1,5 TL Salz in eine große Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Butter, Joghurt und 185 ml Wasser zugeben. Mit einem breiten Messer einarbeiten, bis sich die Zutaten verbunden. Dann auf einer leicht bemehlten Fläche zu einer glatten Kugel zusammenfassen. Den Teig zur leichteren Verarbeitung vierteln. Eine Portion sehr dünn ausrollen, die restlichen Portionen währenddessen abdecken.
2. Mit Hilfe einer Schüssel oder eines Tellers (Durchmesser 12 cm) 6 Kreise ausstechen. 1 gehäufte EL Füllung in die Mitte jedes Kreises setzen, die Teigränder mit Ei einstreichen und zu Halbkreisen umklappen. Den runden Rand mehrmals einfalten und so verschließen. Die restlichen Zutaten ebenso verarbeiten.
3. Einen tiefen, gusseisernen Topf zu 1/3 mit Öl füllen, und das Öl auf 180 Grad erhitzen. Das Öl hat die richtige Temperatur, wenn ein Brotwürfel darin in 30 Sekunden goldbraun wird. Die Fleischbällchen portionsweise 2 Minuten rundum goldbraun frittieren. Das Öl darf nicht zu heiß sein, sonst verbrennen die Samosas. Jeweils 2-3 Samosas goldgelb frittieren. Wenn sie an die Oberfläche steigen, müssen sie eventuell mit einem Schaumlöffel heruntergedrückt werden, damit die andere Seite garen kann. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Joghurt servieren.

Info: Erinnert ihr euch, wie ihr in Kampala auf der Kochinsel saßt und Dinah währenddessen die Samosas im Wok frittiert hat? (Sie hat übrigens nie Sultaninen und auch keine Frühlingszwiebeln reingemacht). Auf jeden Fall hat sie die Samosas immer für uns gemacht, wenn wir auf Safari gegangen sind.

## Momos aus Darjeeling mit Chilisauce[[46]](#footnote-47)

Zutaten (für 20 Stück):

*Für die Teigtaschen*

200 g Mehl, plus Mehl zum Verarbeiten

¼ TL Salz

*Für die Chilisauce:*

4 EL dunkle Sojasauce

1 ½ TL Chiliflocken

2 TL Weißweinessig

2 TL Zucker oder Honig

*Für die Füllung*

3 EL Rapsöl

1 Stück Ingwer (4 cm), geschält und gerieben

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 mittelgroße Möhren (ca. 200 g), geschält und grob gewürfelt

1/3 Grünkohl (200 g), klein geschnitten

200 g Paneer, grob gewürfelt

1/3 TL Salz

2 TL dunkle Sojasauce

4 Frühlingszwiebeln, klein geschnitten

Zubereitung:

1. Für die Teigtaschen Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen, eine Mulde in die Mitte drücken. Nach und nach 110 ml Wasser hinzugießen und zu einem glatten Teig verkneten, dann mit einem feuchten Küchentuch abdecken.
2. Die Zutaten für die Chilisauce in einer Schüssel verquirlen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Für die Füllung 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Ingwer und Knoblauch hineingeben und bei mittlerer Hitze 1 Minute anschwitzen, die Möhren dazugeben und einige Minuten braten. Kohl, Paneer, Salz und Sojasauce hinzufügen und garen, bis das Gemüse weich ist. Die Mischung sollte recht trocken sein. Die Frühlingszwiebeln hineingeben, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Fein hacken.
3. Zwei Backbleche leicht bemehlen. Den Teig mit den Händen zu einer langen rolle formen und in vier Teile teilen. Einen Teil nehmen und die übrigen mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Den Teig in fünf Stücke schneiden. Jedes zu einer Kugel rollen, bemehlen und auf einer gut bemehlten Fläche kreisförmig (Durchmesser 8 cm) ausrollen. Die fertigen kreise auf ein Blech legen und den übrigen teig ausrollen.
4. Jeweils 1 gehäuften TL Füllung in die Mitte jedes Kreises setzen und den Teig über die Füllung klappen. Den Rand fest zusammendrücken und dann von einem Ende zum anderen in Falten legen. Die Momos mit etwas Öl einpinseln und auf ein Backblech legen.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Hälfte der Momos bei mittlerer Hitze 3 Minuten von der Unterseite goldbraun braten. Die Temperatur reduzieren, 3 EL Wasser hinzugeben und die Pfanne abdecken. Weitere 4-5 Minuten dämpfen, bis die Flüssigkeit verkocht ist und die Momos durchsichtig sind, dann die übrigen Momos backen. Heiß mit der Chilisauce essen.

Tipp: Wenn man keinen Mixer hat, das Gemüse einfach sehr klein hacken.

## Saltenas

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Tassen Mehl

8 EL Schweineschmalz (warm)

1 TL Salz

1 TL Zucker

2 Eier

2 TL Backpulver

*Für die Füllung*

500 g Hackfleisch

3 EL Öl

2-3 harte Eier

1 Zwiebel

1 Tasse Erbsen

1 Tasse Kartoffeln in kleinen Würfeln

Salz, Pfeffer

Tomatengewürz, Paprika (edelsüß)

Zubereitung:

1. Öl in die Pfanne geben, alles anrösten und nach 2 -3 Minuten 1 Tasse klare Suppe dazugeben.
2. Teig mit Wasser formen. Mehl, Backpulver, heißes Schweineschmalz und Eier vermischen bis wieder ein Teig entsteht. Teig in zwei Teile teilen und in eine Backform legen. Eine Schicht oben, eine Schicht unten mit Füllung dazwischen. Teig mit Eigelb bepinseln und bei 230 Grad 40 Minuten backen.

## Pizzahäppchen[[47]](#footnote-48)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 Platten Tiefkühl-Blätterteig (120g)

1 kleine Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 kleines Paket passierte Tomaten (200g)

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 TL frische Thymianblättchen (oder knapp ½ TL getrockneter Thymian)

Mehl zum Ausrollen

1 kleine Dose Thunfisch au naturel (etwa 70g)

60 g Mozzarella

Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.

1. Blätterteigplatten nebeneinanderlegen und auftauen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Zwiebel sehr fein hacken. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Zwiebel glasig dünsten und den Knoblauch pressen.
3. Die passierten Tomaten einrühren und die Mischung aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen, etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze dicklich einköcheln lassen.
4. Die Blätterteigplatten aufeinanderlegen und auf der bemehlten Arbeitsfläche knapp 2 mm dünn ausrollen. In 10 Quadrate mit etwa 8 cm Kantenlänge schneiden. Die Quadrate diagonal halbieren und auf das vorbereitete Blech heben.
5. Die Dreiecke in der Mitte mit je ½ TL Tomatensauce bestreichen. Den Thunfisch abtropfen lassen, fein zerpflücken und darauf streuen. Den Mozzarella in sehr feine Streifen schneiden und über die Pizza-Dreiecke legen.
6. Im Backofen auf mittlerer Schiene (Gas Stufe 3) in etwa 20 Min. goldbraun backen.

Tipp: Die Pizza-Häppchen können am Morgen zubereitet werden und vor dem Servieren wieder aufbacken. Schmecken aber auch kalt.

## Pizzaschnecken mit Schinken und Ananas[[48]](#footnote-49)

Zutaten (für 16 Stück):

250 g Mehl

2,5 TL Backpulver

40 g Butter, zerkleinert

125 ml Milch

4 EL Tomatenpüree

2 kleine Zwiebeln, feingehackt

4 Ananasscheiben, feingehackt

200 g Schinkenaufschnitt, kleingeschnitten

80 g Cheddar, gerieben

2 EL Petersilie, feingehackt

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus 20 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 180 Grad (Gas Stude 2-3) vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, die Butter zugeben und mit den Fingerspitzen zu einer krümeligen, feinen Masse verreiben. In der Mitte eine Vertiefung drücken und fast die gesamte Milch hineingießen. Mit einem breiten Messer die Zutaten verarbeiten, bis sie sich verbinden. Dann zu einer Kugel zusammenfassen und auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. In 2 Portionen ca. 5 mm dick zu einem 20x30 cm Rechteck ausrollen. Mit Tomatenpüree bestreichen, dabei rundum einen Rand von 1 cm freilassen.
2. Zwiebeln, Ananas, Schinken, Cheddar und Petersilie mischen. Gleichmäßig auf dem Tomatenpüree verteilen; einen Rand von 2 cm lassen. Mit Hilfe des Backpapiers den Teig von der Längsseite aufrollen.
3. Jede Rolle in 8 gleichmäßige Scheiben schneiden. Auf die Backbleche legen und 20 Minuten goldgelb backen. Warm servieren.

## Mini-Pizza – Pizzaboden[[49]](#footnote-50)

Zutaten (für 25 Stück):

7 g Trockenhefe

½ TL Zucker

185 ml warmes Wasser

250 g Mehl

½ TL Salz

1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. 7 g Trockenhefe, ½ TL Zucker und 185 ml warmes Wasser mischen, abdecken und 10 Minuten ruhen lassen, bis sich Blasen bilden. 250 g Mehl und ½ TL Salz in eine große Schüssel sieben; in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefemischung und 1 EL Olivenöl zugeben. Die Zutaten mit einem breiten Messer verarbeiten, bis sie sich verbinden. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
2. In eine leicht geölte Schüssel legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Dem Teig einen festen Faustschlag versetzen, sodass die Luft entweicht; anschließend nochmals 8 Minuten kneten. Auf 1 cm Dicke ausrollen. Kreise von 7 cm Durchmesser ausstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mit verschiedenen Belägen versehen. Bei 200 Grad (Gas 3) 15 Minuten backen.

## Thai-Pizza[[50]](#footnote-51)

Zutaten:

*Für den Pizzateig*

400 g Mehl

200 ml Wasser 1 Würfel Hefe

1 EL Olivenöl

1 TL Salz

2 TL Zucker

*Für die Tomatensauce:*

Tomaten aus der Dose, Saft abgießen

1 TL Salz

½ TL Zucker

½ TL grüne Currypaste (gekauft oder siehe Rezept)

*Für den Belag:*

Mozzarella, Knoblauch, Tintenfisch (hihi), Peperoncini, Frühlingslauch, Garnelen (nochmal hihi – nehmt ihr nie 😊), Koriander, Sweet Chili Sauce, Olivenöl, Fleur de Sel

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde machen. In einem Messbecher das Wasser mit Zucker, Salz und Olivenöl gut verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Das Wasser darf maximal 38°C haben, also lauwarm.
2. Mit einem Holzlöffel zu einem Teigklumpen verrühren. Diesen dann auf der Arbeitsfläche mit Mehl zu einer glatten Kugel kneten. Etwa 10 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Mehl auf Arbeitsfläche verteilen, Teig in 4 Stücke teilen und je ein Teigstück mit dem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden Pizzen formen.
3. Für die Tomatensauce die Tomaten in ein Sieb geben und den Saft auffangen. Das Tomatenfleisch mit Salz, Olivenöl, Zucker und Currypaste mixen. Mozzarella gut abtropfen lassen, mit Küchenkrepp trockentupfen und in kleine Stücke reißen.
4. Pizzen mit Sauce, Mozzarella und den restlichen Zutaten belegen. Pizzen bei 250 -280°C im vorgeheizten Backofen (am besten auf einem Pizzastein) etwa 4 Minuten backen. Mit Olivenöl und Fleur de Sel verfeinern.

## Pizzateig (Schnelle Variante)[[51]](#footnote-52)

Zutaten (für ca. 800 g Teig (ca. 2 – 3 Pizza à 35 cm Durchmesser))

500 g Mehl

Mehl für die Arbeitsfläche

8 g Trockenhefe oder 20 g frische Hefe

250 ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz, 1 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: lange! 3,5 Stunden! – dabei ist es die schnelle Variante😊

1. 500 g Mehl in eine Schüssel oder auf die Arbeitsfläche streuen. Eine Mulde in die Mitte des Mehls drücken und die Hefe darin verteilen (Frischhefe zerbröseln). 100 ml lauwarmes Wasser in die Mulde gießen, die Hefe darin leicht verrühren und auflösen. Die Schüssel mit einem Tuch bedecken und das Ganze 5 Minuten gehen lassen.
2. Das Salz nur auf dem Mehl verteilen, 1 EL Olivenöl und 150 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Die Mischung kräftig durchkneten, bis man daraus eine glatte feste Kugel formen kann. Den Teig mit Öl einpinseln und die Schüssel mit einem feuchten Küchentuch oder einer umgedrehten größeren Schüssel bedecken.
3. Den Teig ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Für Minipizzas oder Mini-Focaccias den Teig in die gewünschte Anzahl aufteilen und gehen lassen, bis sich deren Volumen verdoppelt hat.
4. Bei Zubereitung auf dem Pizzastein: Den Teig zusätzlich ca. 1 ¼ Stunden vollständig aufgehen lassen, bei Zimmertemperatur mit einem Geschirrtuch bedeckt. Bei einem Metallblech kann der Teig sofort auf das Blech gelegt und mit den Händen leicht auseinandergezogen werden. 15 Minuten ruhen lassen und anschließend den Teig vollständig auf dem Blech auswellen. Mit einem Geschirrtuch abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen.
5. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mehrmals von Hand auseinanderziehen oder mit einem bemehlten Nudelholz ausrollen. Zwischendurch ein paar Minuten warten, damit der Teig seine Elastizität verliert.
6. Pizza oder Focaccia auf den heißen, eingeölten oder bemehlten (besser) Pizzastein legen. Nach Belieben belegen und würzen und sofort in den Backofen geben. Wenn der Belag schwer ist, empfiehlt es sich, den Teig auf Backpapier auszurollen und dann mit Backpapier auf den heißen Pizzastein zu legen. Oder den auf dem Blech ausgewellten Teig belegen und je nach Rezept im Backofen zubereiten.

Tipp: Die Hefe sollte nicht direkt mit dem Salz in Berührung kommen, da sie „lebendige“ Organismen enthält und das Salz das Aufgehen des Teiges verhindern würde.

## Pizzateig mit Quark (von einem Kollegen aus meinem FSJ)

Zutaten:

Auf je 500 g Mehl

250 g Quark

100 ml Speiseöl

1 Ei

handwarmes Wasser nach Bedarf

Zubereitung:

1. Die Zutaten zu einem Teig kneten. Der Teig sollte weiter knetbar sein. Eventuell Wasser mit Milch verdünnen.
2. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Backblech mit Öl satt einstreichen und Pizzateig per Hand oder Teigrolle aufs Backblech ausrollen. Belegte Pizza in den Ofen geben und fertig backen.

## Pizzateig (langsamere Variante)[[52]](#footnote-53)

Zutaten (für ca. 900 g Teig)

500 g Mehl

Mehl für die Arbeitsfläche

350 ml lauwarmes Wasser

4 g Trockenhefe

1 TL Salz

1 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: noch länger! 14 Stunden!! 😊

1. Mehl in eine Schüssel oder auf die Arbeitsfläche streuen, in die Mitte eine Mulde drücken und das Wasser hineingießen. Die Hefe mit dem Wasser leicht verrühren, die Schüssel mit einem Geschirrtuch bedecken und 15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. Das Salz nur auf dem Mehl verteilen. Mit einem Kochlöffel etwas Mehl in die Wasser-Hefe-Mischung einarbeiten, bis ein klebriger Vorteig entsteht. Bedecken und 30 Minuten ruhen lassen. Arbeitsfläche großzügig mit Mehl einstäuben, Teigmasse darauf geben, Mehl darüber streuen und 3-fach falten (die Ränder nach innen schlagen). Das Ganze um 90 Grad drehen, erneut Mehl darüber verteilen und wieder 3-fach falten. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig nicht mehr klebt (drei bis viermal) den Teig dabei aber nicht kneten. Teig in eine mit Öl ausgestrichene Schüssel legen, darin wenden, bis er von allen Seiten eingeölt ist, ein Blatt Backpapier befeuchten und den Teig damit bedecken. Ein Geschirrtuch darüberlegen, die Schüssel im oberen Bereich im Kühlschrank kaltstellen (weil dort die Temperatur etwas höher ist) und den Teig dort 12 Stunden ruhen lassen.
3. Danach den Teig mit den Handflächen zusammendrücken, zu einer Art Brot formen und noch 1 Stunde an einem lauwarmen Ort ruhen lassen. Für eine runde Pizza den Teig in drei Portionen teilen, nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen oder mit bemehlten Händen auseinanderziehen. Anschließend je nach Rezept belegen und backen.

Kommentar: Also wenn ihr mal wirklich lange Zeit habt und vor allem schon 3 Tage vorher wisst, was ihr essen wollt. Ich weiß das meistens nicht😊

## Pizza Margherita[[53]](#footnote-54)

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Pizzateig

150 g Mozzarella, gut abgetropft

250 g kleine gehackte Tomaten aus der Dose

Salz, etwas Mehl

3 EL Olivenöl

1 -2 Stängel Basilikum

Zubereitungszeit: 5 Minuten, Backzeit: 15 Minuten

1. Den Backofen mit dem Pizzastein auf 250 Grad vorheizen.
2. Den Teig mit den Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche auseinanderziehen.
3. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Die Pizzatomaten salzen. Die Teigscheibe auf den mit Mehl eingestäubten heißen Pizzastein legen.
4. Die Tomaten auf der Pizza verteilen und mit etwas Öl beträufeln, 5 Minuten in den Ofen schieben und wieder herausnehmen. Die Mozzarellawürfel darauf streuen und ca. 10 Minuten im Ofen backen.
5. Herausnehmen und die Basilikumblätter darüber streuen. Pizza in 4 Portionen teilen.

Kommentar: Ich meine die Pizza ist in der Pizzeria Bra, die Simon für uns entdeckt hat, wahrscheinlich besser, auf jeden Fall größer😊 Aber man kann ja solange probieren, bis man besser ist 😊

## Gefüllte Pizzataschen[[54]](#footnote-55)

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Pizzateig

Olivenöl

3 Knoblauchzehen

200 g klein gehackte Tomaten aus der Dose

4 große Basilikumblätter, gehackt

Chilipulver

250 g Blumenkohl oder Romanesco

1 kleine Zwiebel

2 EL schwarze Oliven, entsteint

100 g Parmesan oder Pecorino

Salz, Pfeffer, Chiliflocken, etwas Wasser

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Garzeit Gemüse 30 Minuten plus Garzeit Pizza 10 Minuten

1. Den Backofen mit dem Pizzastein auf 250 Grad vorheizen. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl mit zwei ungeschälten zerdrückten Knoblauchzehen erhitzen.
2. Die Tomaten aus der Dose und 4 Basilikumblätter hinzufügen und bei starker Hitze 5 Minuten aufkochen, damit die Sauce Geschmack annimmt. Vom Herd nehmen, nach Belieben salzen und mit Chilipulver würzen, erkalten lassen uns erst dann den Knoblauch entfernen.
3. Blumenkohl oder Romanesco putzen und in Röschen zerteilen. In einer Pfanne mit einer ungeschälten angequetschten Knoblauchzehe und 1 EL Öl anbraten. Die Zwiebel fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Öl und 2 EL Wasser dünsten. Sobald das Wasser verdunstet ist, salzen und bräunen lassen.
4. Den Teig in 4 Portionen teilen. Jede Portion zu einem dünnen Rechteck ausrollen, jeweils in die Mitte die Tomatensauce, die Zwiebeln, die Oliven, den Blumenkohl und den in dünne Scheiben geschnittenen Parmesan geben – jeweils in dieser Reihenfolge. Zwei Seiten des Teigs über die Füllung einschlagen, so dass sich eine Tasche bildet. Die beiden offenen Enden einrollen, um die Tasche zu verschließen.
5. Die 4 Teigtaschen auf den zuvor im Ofen erhitzten Pizzastein legen. Mit einer Mischung aus Öl und Wasser bestreichen und 10 Minuten im Backofen backen. Sollte der Teig danach noch blass und weich sein, einige Minuten weiter backen. Mit Pfeffer oder Chiliflocken bestreut servieren.

## Zwiebelpizza Pizza pugliese[[55]](#footnote-56)

Zutaten (für 4 Portionen)

10 g Hefe

200 g Mehl und Mehl zum Ausrollen

2 EL Olivenöl und Öl fürs Blech

250 g milde weiße Zwiebeln

Eventuell 1 TL frischer Oregano (oder ½ TL getrockneter)

100 g frisch geriebener Pecorino

4 EL Olivenöl

1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 45 Minuten (plus 1,5 Stunden Ruhezeit)

1. Für den Teig 10 g Hefe mit 1 Prise Zucker und 2 EL lauwarmen Wasser verrühren. 2 EL Mehl untermischen. Restliches Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken. Hefemischung in die Mitte träufeln, leicht mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
2. ½ TL Salz und 2 EL Olivenöl zum Mehl geben, nach und nach mit 1/8 l lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig kneten. Auf einem Backbrett oder auf der Arbeitsfläche kräftig durchwalken, dann den Teig wieder in die Schüssel geben. Mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, bis das Teigvolumen sich verdoppelt hat.
3. Für den Belag Zwiebeln in sehr feine Ringe aufschneiden (oder fein hacken). Backofen auf 225°C vorheizen. Ein rundes, flaches Blech (26 cm Durchmesser) mit Öl ausstreichen. Teig auf leicht bemehlter Fläche kräftig durchkneten. Aufs Blech geben, mit den Händen gleichmäßig flachrücken. Teigoberfläche mit 1 EL Öl bestreichen.
4. Zwiebeln darauf verteilen, mit frisch geriebenem Pecorino und eventuell Oreganoblättchen (finde ich sehr lecker) bestreuen. Restliche 3 EL Olivenöl darüber träufeln. Pizza in den gut vorgeheizten Backofen (Gas Stufe 4) schieben, 25 Minuten backen.
5. Knusprig gebackene Pizza mit wenig Salz und reichlich frisch gemahlenen Pfeffer würzen und sofort servieren.

Tipp: Es kommt gar nicht darauf an, eine Pizza mit üppigem Belag aufzublähen – am besten schmeckt´s mit einfachsten Mitteln und überschaubaren Zutaten.

## Pizza Margherita Nr. 2[[56]](#footnote-57)

Zutaten (für 2 Portionen)

10 g Hefe

200 g Mehl und Mehl zum Ausrollen

¼ TL Salz

½ Bund Basilikum

150 g Mozzarella

2 EL frisch geriebener Pecorino (oder Parmesan)

400 g geschälte Tomaten (aus der Dose)

4 EL Olivenöl, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 45 Minuten (plus 1,5 Stunden Ruhezeit)

1. Für den Pizzateig in einer kleine Schüssel 10 g Hefe mit 1 Prise Zucker und 2 EL lauwarmen Wasser verrühren. 2 EL Mehl untermischen, den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
2. Restliches Mehl auf ein Backbrett häufen, in die Mitte eine Mulde drücken. Den Vorteig aus der kleinen Schüssel in die Mulde geben, ¼ TL Salz zufügen und alles mit etwa 1/8 l lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig kneten. Kräftig durchwalken und den Teig dabei ab und zu auf die Arbeitsfläche schlagen. Teig zu einem Laib formen und in eine Schüssel legen. Mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort nochmals mindestens eine Stunde gehen lassen, bis das Teigvolumen sich verdoppelt hat.
3. Backofen auf 225°C vorheizen. Ein rundes Backblech (28 cm Durchmesser) mit 1 EL Olivenöl einfetten. Teig auf bemehlter Fläche nochmals kräftig durchkneten. Mit dem Nudelholz leicht ausrollen, dann aufs Blech legen und mit den Händen gleichmäßig flachdrücken, den Rand etwas dicker lassen.
4. Tomaten aus der Dose abtropfen lassen, Saft für etwas anderes verwenden. Tomaten in Scheiben schneiden, auf dem Pizzaboden verteilen und mit einer Gabel zerdrücken. Den Rand etwa 2 cm frei lassen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, auf die Tomaten legen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
5. Pizza auf der unteren Schiene im vorgeheizten Backofen (Gas Stufe 4) 15 Minuten backen. Nochmals herausholen, mit 2 EL geriebenen Pecorino und Basilikumblättchen bestreuen, Basilikum sorgfältig mit Öl beträufeln. Pizza auf der mittleren Schiene weitere 10 Minuten backen. Heiß servieren.

Tipp: Teig immer sehr gründlich kneten, schön langsam aufgehen lassen und bei sehr hoher Temperatur backen.

## Flammkuchen in vier Variationen[[57]](#footnote-58)

Zutaten (für 4 Personen)

500 g Mehl

30 g frische Hefe

250 ml Wasser (lauwarm)

1 TL Zucker

1 TL Salz

6 EL Sonnenblumenöl

250 g Crème fraîche

1 Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 35 Minuten, Ruhezeit: 30 Minuten

1. Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde drücken. In einem Messbecher die Hefe mit Wasser (ca. 38°C😊) gut verrühren. Zucker, Salz und Öl hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die Flüssigkeit in die Mulde gießen und mit einem Holzlöffel oder einer Küchenmaschine den Teig kneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer glatten Kugel formen, mit einem Geschirrtuch abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
2. Den Teig in 6 gleich große Stücke schneiden und mit einem Nudelholz runde Flammkuchen mit etwa 25 cm Durchmesser ausrollen. Crème fraîche in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schneebesen verrühren. Den Backofen auf 250°C Unterhitze vorheizen.
3. Crème fraîche-Masse mit einem Löffel auf den Flammkuchen streichen und den Belag darüber verteilen. Den Flammkuchen nun etwa 5 Minuten goldgelb und knusprig backen.

Variante 1: klassisch mit Speck, Zwiebeln und Schnittlauch

Variante 2: Paprikacreme, Oliven, Schafskäse und Rucola

Variante 3: Spinat, Brie und Kerne

Variante 4: geräucherte Forelle, Senf, Dill und Kürbis

Tipp: Am besten auf einem Pizzastein backen. Flammkuchen sollten ganz dünn ausgerollt werden, man kann es aber auch dicker machen, wenn man das lieber will.

## Flammkuchen mit Ziegenkäse und Rucola[[58]](#footnote-59)

Zutaten (für 6 Stück)

*Für den Teig:*

1 Würfel Hefe

½ TL Zucker

300 g Mehl

Salz

5 EL Öl

*Für den Belag:*

4 Feigen

1 Bund Thymian

100 g Ziegenkäserolle

60 g Parmaschinken

1 Bund Rucola

100 g Bacon

50 g Pinienkerne

3 Eier

250 g Schmand

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Geh- und Backzeit

1. Hefe zerbröckeln, mit Zucker, 1 EL Mehl und 4 EL lauwarmen Wasser verrühren. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. Restliches Mehl mit 1 TL Salz mischen. Vorteig, 90 ml lauwarmes Wasser und Öl zu einem glatten teig verkneten. Zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen.
2. Feigen waschen und halbieren. Thymian waschen. Die Hälfte des Ziegenkäses in Scheiben schneiden, restlichen Käse zerbröseln. Rucola waschen, die Hälfte kleine schneiden. Bacon in Streifen schneiden und andünsten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Eier, Schmand, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Hefeteig auf einer bemehlten Fläche kurz durchkneten. Auf einem gefetteten Blech sehr dünn ausrollen, dabei den Teig an den Rändern etwas hochdrücken. Zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.
4. Eine Teighälfte mit Ziegenkäsescheiben und -bröseln belegen. Thymian darüber geben. Die andere Teighälfte mit Bacon, geschnittenem Rucola und Pinienkernen belegen. Die Schmandmasse über das gesamte Blech gießen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 30 Minuten backen (keine Umluft). Nach 25 Minuten die Feigen und den Parmaschinken auf der Ziegenkäsehälfte verteilen und weiterbacken. Restlichen Rucola über die andere Hälfte geben, sofort servieren.

## Focaccia mit Birnen und Radicchio[[59]](#footnote-60)

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für den Hefeteig:*

20 g frische Hefe

1 TL Zucker

300 g Mehl und Mehl zum Bearbeiten

Salz

5 EL Olivenöl

*Für das Gewürzöl:*

Je 1 grüne und rote Pfefferschote

1 Zweig Rosmarin

5 Stiele Thymian

6 EL Olivenöl

Fleur de Sel

Pfeffer

*Für den Belag*

1 reife Birne

40 g Walnusskerne

1 Radicchio

1 Chicorée

3 Stiele glatte Petersilie

2 Stiele Oregano

150 g Ziegenfrischkäse

Fleur de Sel

Pfeffer

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus 1 Stunde Ruhezeit

1. Die Hefe mit Zucker in 130 ml lauwarmen Wasser auflösen. Dann mit Mehl, ½ TL Salz und Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
2. Inzwischen für das Gewürzöl die Pfefferschoten längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Rosmarinnadeln und Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Allen zum Olivenöl geben und gut verrühren. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.
3. Birne längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Birnenviertel nochmals in 2 – 3 Spalten schneiden. Walnusskerne grob hacken. Radicchio und Chicorée putzen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Salate zum Gewürzöl geben und gut mischen.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Teigfladen ausrollen. Auf ein Backblech legen und mit den Birnenspalten und Walnüssen belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad Ober-/Unterhitze (Gas Stufe 4 -5) auf der untersten Schiene 10 – 115 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mit der Hälfte des Salates belegen. Mit Petersilie und abgezupften Oreganoblättchen bestreuen.
5. Mit einem Teelöffel vom Ziegenfrischkäse Nocken formen und auf der Focaccia verteilen. Mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer bestreuen. Restlichen Salat in einer Schale anrichten und mit der Focaccia sofort servieren.

## Ziegenkäse-Focaccia[[60]](#footnote-61)

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Mehl

20 g frische Hefe

½ TL Salz

8 EL Olivenöl

2 TL Akazienhonig

4 Feigen

200 g Sainte Maure mit Asche (frz. Ziegenkäsespezialität oder eben den vom Lidl)

8 Stiele Thymian

Mehl zum Bearbeiten

Fleur de Sel, Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 1 Stunde Garzeit plus 8 Minuten Backzeit

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröseln. Salz und 150 ml lauwarmes Wasser mit der Hefe verrühren und alles mit dem Mehl und 4 EL Olivenöl rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig mit einem Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, bis er die doppelte Größe erreicht hat.
2. Honig mit 1 EL Wasser und dem restlichen Olivenöl verrühren. Feigen und Ziegenkäse in jeweils 5 mm dicke Scheiben schneiden. Thymianblättchen von den Stielen streifen.
3. Den Teig auf deiner leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, zu einer Rolle formen und in 8 gleich große Stücke formen. Die Stücke mit einem Nudelholz zu jeweils 3 mmm dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Feigen und Ziegenkäse belegen und mit der Hälfte des Thymians bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf einem heißen Pizzastein auf der untersten Schiene bei 260 Grad (Gas 6-7, Umluft nicht zu empfehlen) in 6 – 8 Minuten goldbraun backen. Focaccia aus dem Ofen nehmen, mit Olivenöl-Honig beträufeln und dem restlichen Thymian, Fleur de Sel und Pfeffer bestreuen.

## Focaccia[[61]](#footnote-62)

Zutaten (für einen flachen Laib)

7 g Trockenhefe

250 ml warmes Wasser

1 TL feiner Zucker

2 EL Olivenöl

400 g Weizenmehl

1 EL Vollmilchpulver (oder Milch)

½ TL Salz

*Für den Belag*:  
1 EL Olivenöl

1-2 Knoblauchzehen, zerdrückt

12 schwarze Oliven

Frische Rosmarinzweige

1 TL getrockneter Oregano

1-2 TL grobes Meersalz

Zubereitungszeit: 50 Minuten und 2 Stunden Ruhezeit, Backzeit 25 Minuten

1. Eine rechteckige Form von ca. 28x18 cm mit Öl oder zerlassener Butter bepinseln. Hefe und Zucker im Wasser auflösen. Abgedeckt an einem warmen Ort 10 Minuten gehen lassen. Dann 350 g Mehl, Milchpulver (Milch) und Salz auf die Hefemischung sieben und mit einem Holzlöffel gut verrühren. Genug vom restlichen Mehl zufügen, um einen weichen Teig herzustellen; diesen auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben.
2. Den Teig in 10 Minuten glatt und geschmeidig kneten. In eine große, leicht geölte Schüssel geben, die Oberfläche mit Öl bepinseln und abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Zusammendrücken und 1 Minute kneten. Nun zu einem Rechteck von 28x18 cm ausrollen und in die Form geben. Mit dem Stiel eines Holzlöffels in regelmäßigen Abständen 1 cm tiefe Löcher in den Teig drücken. Abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Dann den Backofen auf 180°C vorheizen.
3. Für den Belag Olivenöl mit Knoblauch verrühren und die Teigoberfläche damit bepinseln. Oliven und Rosmarinzweige darauflegen und mit Oregano und Salz bestreuen. In 20-25 Minuten goldgelb und knusprig backen. Anschließend in große Quadrate schneiden und warm servieren. Reste können getoastet werden.

## Focaccia mit Zatar-Öl [[62]](#footnote-63)

Zutaten (für 8 Portionen)

*Für das (oder die? Ich weiß es nie* 😊*) Focaccia:*

40 g frische Hefe

1 TL Zucker

1 kg Mehl

200 ml Olivenöl

Salz, 1 TL Fleur de Sel

*Für das Zataröl:*

3 EL geschälte Sesamsaat

1 EL grobes Meersalz

2 EL getrockneter Thymian

1 EL getrockneter Majoran

1 EL getrockneter Oregano

1 EL gemahlener Sumach

100 ml Olivenöl

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Gehzeit 3,5 Stunden

1. Für die Focaccia zerbröselte Hefe in einer Schüssel mit 100 ml lauwarmem Wasser und Zucker auflösen. Mehl, 500 ml lauwarmes Wasser, 150 ml Öl und 1 ½ TL Salz zugeben, verrühren. Mit dem Knethaken des Mixers in 8 – 10 Minuten zum glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen. Zugedeckt 3 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Hefeteig mit leicht geölten Händen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und flach drücken. Weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Den Teig mit den Fingern mehrmals eindrücken. Restliches Öl darauf verteilen. Mit Fleur de Sel bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 3 oder 4) auf der zweiten Schiene von unten 20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
4. Für das Zatar-Öl Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Die Hälfte vom Sesam mit Meersalz im Mörser zerstoßen. Restlichen Sesam, Thymian, Majoran, Oregano und Sumach dazugeben.
5. Kurz vor dem Servieren die Focaccia halbieren und eine Hälfte auf dem Grill von jeder Seite 1 – 2 Minuten rösten. Mit etwas Olivenöl und Zatar-Öl bestreichen.

## Süße Focaccia mit Trauben und Thymian[[63]](#footnote-64)

Zutaten (für ungefähr 8 Portionen

15 g frische Hefe

300 ml lauwarmes Wasser

1 TL Zucker

500 g Mehl

1 TL Olivenöl

Außerdem:

100 g Zucker

8 EL Olivenöl (plus etwas mehr zum Fetten des Backblechs)

800 g kleine dunkle Trauben

6 Zweige Thymian

1. Zuerst Hefe auflösen. Dafür Hefe in einer großen Teigschüssel grob zerkrümeln. Von den 300 ml lauwarmem Wasser eine kleine Menge dazugeben. 1 TL Zucker hinzufügen, alles verrühren und einige Minuten so stehen lassen. Dann mit den Knethaken des Mixers das Mehl hineinrühren und nach und nach das restliche Wasser, bis ein glatter Teig entsteht. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch mal mit den Händen kurz durchkneten. Eine Kugel formen, diese in eine Schüssel legen, mit Olivenöl bepinseln, die Schüssel mit einem feuchten Handtuch abdecken.
2. Den Teig ungefähr 1 Stunde lang gehen lassen. Er sollte dann sein Volumen verdoppelt haben. Man rührt jetzt noch einmal mit dem Mixer 50 g Zucker und 4 EL Olivenöl unter, dann mit den Händen kurz durchkneten.
3. Die Trauben von den Zweigen zupfen, waschen, trocknen und halbieren. Ein Backblech mit Backpapier belegen, mit etwas Olivenöl einfetten. Den Teig in zwei Teile teilen. Einen Teil auf dem Backblech ausrollen. Die Hälfte der Trauben darauf verteilen, die Hälfte des übrigen Zuckers darüber streuen, die Thymianblättchen und 2 EL Olivenöl darüber geben. Dann die andere Teigkugel ausrollen, wie einen Deckel auf den mit den Trauben bedeckten Teig legen. Die restlichen Trauben auf der Focaccia verteilen, den restlichen Zucker darüberstreuen, das restliche Olivenöl darüber träufeln. Schließlich die Focaccia bei 170 Grad Umluft für 50 – 60 Minuten backen.

## Gefüllte Focaccia[[64]](#footnote-65)

Zutaten (für 8 Portionen)

12 Stiele Thymian

12 Zweige Rosmarin

4 EL Olivenöl

½ Focaccia (siehe dort das Rezept)

6-8 Feigen

400 g kräftigen Käse

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit 20 Minuten plus 4 Minuten Garzeit

1. Thymianstiele und Rosmarinzweige mit dem Öl mischen und ziehen lassen. Focaccia in 3 Streifen schneiden. Käse in 5 mm dicke Scheiben schneiden und entrinden. Käse auf 3 Focaccia-Böden verteilen.
2. Feigen putzen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Auf dem Köse verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Brotdeckel darauflegen.
3. Kräuter aus dem Öl nehmen, auf die Brote legen und mit Küchengarn festbinden. Das Kräuteröl darüber gießen. Die Brote kurz vor dem Servieren auf dem heißen Grill von jeder Seite 2 Minuten grillen, bis der Käse geschmolzen ist. Sofort servieren.

## Dünne Focaccia[[65]](#footnote-66)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

500 g Mehl

Salz

20 g frische Hefe

Zucker

8 El Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

200 g Tomaten

125 g Mozzarella

1 kleiner Bund Rucola

8 Scheiben Parmaschinken (sehr dünn geschnitten)

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus Gehzeit 1 Stunde plus Backzeit ca. 30 Minuten

1. Für den Focaccia-Teig Mehl und 1 TL Salz in einer großen Schüssel mischen und eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe mit 1 Prise Zucker in 300 ml lauwarmen Wasser bröseln und darin auflösen. Hefewasser in die Mulde geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig kneten, dabei 2 EL Olivenöl zugeben. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen in 8 – 10 Minuten geschmeidig kneten. Teig zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben und in die Schüssel legen. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
2. Rosmarinnadeln abstreifen, fein schneiden und mit dem restlichen Olivenöl mischen. Rosmarinöl in ein Schälchen füllen. Tomaten waschen, trocken tupfen, Stielansätze entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen, grob zerzupfen, in einem Sieb gut abtropfen lassen und in ein Schälchen füllen. Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und in ein Schälchen geben. Schinkenscheiben quer in je 2 – 3 Scheiben schneiden und auf flachen Tellern anrichten.
3. Ein Backblech im Backofen bei 250 Grad vorheizen (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert). Teig in 10 gleich große Stücke teilen und auf der bemehlten Fläche zu dünnen Fladen ausrollen. Je 3-4 Fladen auf Backpapier legen.
4. Backpapier mit den Fladen auf das heiße Blech ziehen und im Backofen auf der weiten Schiene von unten 8 – 10 Minuten backen. Heiß servieren, bei Tisch mit Rosmarinöl beträufeln und nach Belieben mit Beilagen servieren.

## Oliven Focaccia

Zutaten (für 2 Fladen)

500 g Mehl

½ Würfel frische Hefe

2 EL frische Rosmarinnadeln

4 EL Olivenöl

Grobes Meersalz

100 g schwarze Oliven ohne Kern

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus Back- und Gehzeit

1. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, Hefe hineinbröckeln und mit 250 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl vom Rand verrühren. Mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.
2. 1 EL Rosmarinnadeln fein hacken. Mit 2 EL Öl, Salz und Oliven zum Vorteig geben und kräftig verkneten. Teig zu einer glatten Kugel formen, in die Schüssel legen und zugedeckt weitere 60 Minuten gehen lassen.
3. Teig nochmals durchkneten und in zwei Hälften teilen. Beide Teigstücke oval ca. 1 cm dick ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Ofen auf 200 Grad (Umluft ungeeignet) vorheizen.
4. Mit den Fingern kleine Vertiefungen in die Fladen drücken. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz und restlichen Rosmarinnadeln bestreuen. Etwa 30 – 35 Minuten auf der 2 Schiene von unten backen. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

## La Focaccia al Formaggio – Foccacia mit Käse[[66]](#footnote-67)

Zutaten (für 6 Portionen)

250 g Brotteig (für toskanisches Brot)

150 g Mehl

120 g frischer Pecorino

80 g Parmesan

6 Eier

100 ml Olivenöl

Salz, etwas Butter

Zubereitung:

1. Pecorino in Würfelchen schneiden, Parmesan reiben. 3 ganze Eier und 2 Eigelb in einer Schüssel verquirlen, mit einer Prise Salz und dem Käse vermengen. Nach und nach das Öl unter die erhaltene Creme rühren.
2. Zimmerwarmen Brotteig auf die bemehlte Arbeitsfläche legen und energisch mit beiden Händen durchkneten. Eine Mulde in den Teig drücken. Esslöffelweise etwas von dem Eiergemisch dazugeben dann wieder verkneten. So lange damit fortfahren, bis alles aufgenommen ist. Mit den Händen eine Kugel formen und in eine große, mit Mehl bestäubte Schüssel legen. Mit einem Tuch zudecken und 2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen des Teig verdoppelt hat. Teig in eine mit Butter ausgepinselte Form füllen und nochmals zugedeckt für eine Stunde gehen lassen.
3. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Nach dem letzten Gehen die Oberfläche des Teigs mit geschlagenem Eigelb bestreichen und im Ofen für ca. 1 Stunde backen. Nach dem Backen ca. ¼ Stunde ruhen lassen und dann warm servieren.

Tipp: Passt gut zu Schinken, Salami, Oliven.

## Focaccia al formaggio Nr. 2[[67]](#footnote-68)

Zutaten (für 6 Portionen):

250 g Ziegenfrischkäse (oder sehr frischer Blauschimmelkäse)

200 g Mehl

Etwa 100 ml Olivenöl

½ TL Salz

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

1. Für den Teig 200 g Mehl mit 50 ml Olivenöl mischen und auf dem Backbrett verkneten. So viel kaltes Wasser zufügen, dass ein glatter Teig entsteht. Zu einer Kugel formen, in eine Plastiktüte wickeln und etwa 1 Stunde ruhen lassen.
2. Danach den Teig einige Minuten kräftig durchkneten, zu zwei Kugeln formen und auf dem Backbrett nochmals 5 Minute ruhen lassen. Eine Teigportion mit dem Nudelholz dünn ausrollen, vorsichtig mit den Händen nach allen Richtungen so dünn wie möglich ausrollen. Backofen auf höchste Stufe vorheizen.
3. Mit der Teigplatte eine gut gefettete, möglichst große, runde Backform auskleiden (in Ligurien verwendet man dafür Formen von 50 cm und mehr Durchmesser und backt dann in einem Holzofen) oder ein normales Backblech verwenden.
4. Ziegenkäse würfeln und auf dem Teig verteilen. Mit der zweiten, ebenso dünn ausgezogenen Teigplatte abdecken, Ränder andrücken. Mit der Fingerspitze an einigen Stellen markstückgroße Vertiefungen eindrücken. Teigoberfläche mit Salz bestreuen, mit dem restlichen Öl beträufeln. Das Öl mit der Handfläche auf dem Teig verteilen. Die Käsestückchen dabei leicht zerdrücken.
5. Für etwa 10 Minuten in den sehr heißen Backofen stellen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist. In große Stücke schneiden und sofort servieren.

Tipp: Traditionell wird die Focaccia im Holzofen gebacken. Aber das klappt zuhause ja nicht. Deshalb müsst ihr bei den anderen Herdarten darauf achten, dass die Ofentür bis zum Schluss immer fest verschlossen bleibt.

## Focaccia mit Trauben[[68]](#footnote-69)

Zutaten (für 8 Portionen)

450 g Pizzateig

500 g kernlose blaue Weintrauben

80 g Zucker

Olivenöl

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Ruhezeit 15 Minuten plus Garzeit 30 Minuten

1. Den Backofen mit dem Pizzastein auf 220 Grad vorheizen.
2. Den Teig rechteckig auseinander zeihen, sodass er geklappt werden kann. Die Trauben waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Einen Teil der Trauben auf der Hälfte des Teigs verteilen und mit reichlich Zucker bestreuen. Die unbelegte Teighälfte darüber klappen und 15 Minuten ruhen lassen.
3. Die Focaccia auf den im Backofen vorgewärmten und leicht geölten Pizzastein legen. Mit dem Handteller den Teig auseinander drücken, bis ein unregelmäßiger Kreis entsteht. Die restlichen Trauben über den Teig verteilen und mit den Fingern in den Teig drücken. Die Oberfläche der Focaccia mit reichlich Zucker bestreuen, großzügig mit Olivenöl überziehen und 30 Minuten im Ofen backen.
4. Den Teig von der Seite her leicht anheben, um zu kontrollieren, ob sie gar ist. Der Boden muss trocken und goldbraun gebacken sein. Gegebenenfalls noch 10 Minuten weiterbacken. Die Focaccia kalt servieren.

Info: Und das wäre eine Kombi mit Obst.

## Focaccia mit Kirschtomaten[[69]](#footnote-70)

Zutaten (für 8 Portionen)

450 g Pizzateig

300 g Kirschtomaten

2 Knoblauchzehen

Olivenöl

1 Rosmarinzweig

Grobes Meersalz

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 15 Minuten Ruhezeit plus 45 Minuten Garzeit

1. Den Backofen mit Pizzastein auf 220 Grad vorheizen.
2. Den Teig mit den Händen zu einem runden Fladen (ca. 30 cm Durchmesser) auseinanderziehen.
3. Die Tomaten waschen und abtrocknen, halbieren, den Strunk vorsichtig mit einem scharfen Messer entfernen, Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben leicht in den Teig drücken. Die Knoblauchscheibchen jeweils neben einer Tomatenhälfte in den Teig drücken. Den Teig großzügig mit Olivenöl überziehen, mit den abgezupften Rosmarinnadeln bestreuen und grobes Salz frisch darüber streuen.
4. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
5. Die Focaccia auf den heißen und bemehlten Pizzastein legen und ca. 45 Minuten backen.

Info: Da wäre dann also Gemüse dabei 😊

## Ligurische Focaccia mit Frischkäse[[70]](#footnote-71)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

350 g Pizzateig

300 g Frischkäse (gerne italienischer z.B. Crescenza, Stracchino) oder Ricotta oder Quark oder Schichtkäse

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Olivenöl

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus 15 Minuten Garzeit

1. Den Backofen mit dem Pizzastein auf 220 Grad vorheizen.
2. Den Teig in zwei gleich große Stücke teilen. Das erste Stück auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn zu einem Rechteck ausrollen.
3. Den dünn ausgerollten Teig auf den im Backofen erhitzten und gut bemehlten Pizzastein legen. Den Frischkäse rasch auf dem Teig verteilen, leicht salzen. Dann das zweite Teigstück dünn rechteckig ausrollen und auf die Käsemasse legen.
4. Damit der Käse nicht auslaufen kann, die Teigränder einrollen. Die Teigoberfläche mit kleinen einschnitten versehen und mit Olivenöl bepinseln. Die Focaccia im Ofen ca. 15 Minuten backen, bis ihre Oberfläche golden wird und er Käse vollkommen geschmolzen ist.
5. Zu Schluss die Focaccia mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen und direkt aus dem Backofen servieren.

Tipp: Den Focacciateig kann man auch auf bemehltem Backpapier zubereiten und erst kurz vor dem Backen auf den im Backofen erhitzten Pizzastein gleiten lassen.

## Mini-Focaccias aus Kartoffeln[[71]](#footnote-72)

Zutaten (für 6 – 8 Portionen)

200 g Kartoffeln, mehlig kochend

25 g frische Hefe

100 ml lauwarmes Wasser

600 g Mehl

Meersalz, Olivenöl

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 2 Stunden Gehzeit plus 30 Minuten Garzeit Kartoffeln plus 15 Minuten Garzeit

1. Den Backofen mit 2 Pizzasteinen auf 220 Grad vorheizen.
2. Die Kartoffeln in Wasser garkochen, abgießen und schälen. Die noch heißen Pellkartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen.
3. Die Hefe in einem halben Glas lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben; in die Mitte die Kartoffelmasse und die Hefe geben.
4. Auf dem Mehl 1 TL Salz verteilen. Die Kartoffel-Mehlmasse mit etwas lauwarmem Wasser ca. 10 Minuten zu einem glatten teig kneten (nur so viel Wasser zugeben, wie nötig ist, damit es ein weicher Teig wird). Den Teig in einen Rührschüssel geben, mit einem Geschirrtuch bedecken und so lange bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
5. Aus dem Teig 12 – 16 Kugeln formen, jeweils mit Mehl bestäuben und 10 Minuten ruhen lassen. Die Kugeln flach drücken und mit einer Messerspitze 3 – 5 kleine Löcher in jede Kugel stechen, die dann mit bemehlten Fingern etwas vergrößert werden.
6. Die Mini-Focaccias auf den beiden im Backofen vorgewärmten Pizzasteinen verteilen. Die Teigoberfläche rasch mit einer Mischung aus Wasser und Öl (zu gleichen Teilen) bepinseln und mit etwas grobem Meersalz bestreuen. 10 Minuten ruhen lassen.
7. Mini-Focaccias ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen und zum Aperitif mit verschiedene Ziegenkäsesorten, Oliven und einem Glas Pastis servieren.

Tipp: Also das mit dem Pastis ist eine gute Kombi. Fast wie Urlaub.

## Mini-Focaccias mit Ofentomaten und Frühlingszwiebeln[[72]](#footnote-73)

Zutaten (für 8 Portionen)

450 g Pizzateig

Etwas Mehl

12 Kirschtomaten

1 Knoblauchzehe, geschält

Salz, Pfeffer

Olivenöl

2 Frühlingszwiebeln

6 Mini-Mozzarellas

1 Handvoll Rucolas

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Gehzeit: 15 Minuten, Garzeit Tomaten 1 Stunde, Garzeit Focaccias: 10 Minuten

1. Den Backofen mit Pizzastein auf 100 Grad vorheizen. Die Tomaten halbieren und auf dem Backblech verteilen. Die Knoblauchzehe in feine Blättchen schneiden, auf den Tomatenhälften verteilen. Tomaten salzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und ca. 1 Stunde im Ofen backen. Anschließend die Tomaten mit etwas Küchenpapier trocken tupfen und abkühlen. Die Temperatur des Backofens auf 220 Grad erhöhen.
2. Eine Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden und in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz kurz anbraten.
3. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche leicht auseinanderziehen und die Frühlingszwiebel darauf verteilen. Den Teig aufrollen und kurz durchkneten, damit sie gleichmäßig verteilt wird. Aus dem Teig 8 – 12 Kugeln formen, jeweils mit Mehl bestäuben und 15 Minuten ruhen lassen.
4. Die einzelnen Kugeln auseinanderziehen, zu Mini-Focaccias formen und auf den im Backofen vorgewärmten und bemehlten Pizzastein legen. 1 EL Wasser und 1 EL Olivenöl mit einer Prise Salz verrühren und die Teigoberfläche damit rasch bepinseln. Die Mini-Focaccia ca. 10 Minuten im Ofen backen. Mit halbierten Mozzarella-Minis, den gebackenen Tomaten, einige rohen Streifen der zweiten Frühlingszwiebel sowie einigen Blättern Rucola dekorieren. Heiß oder lauwarm servieren.

Tipp: Für die schnellere Variante die Tomaten halbieren und nur knapp mit dem Knoblauch und etwas Öl im Backofen übergrillen.

## Focaccia mit Wildkräutersalat[[73]](#footnote-74)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

250 g Pizzateig

3 EL Olivenöl

3 EL Wasser

Meersalz

150 g gemischte Wildkräuter

Kalt gepresstes Haselnussöl (muss aber wirklich nicht)

350 g Ricotta

3 EL Saure Sahne

60 g Haselnüsse

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 10-12 Minuten Garzeit

1. Den Backofen mit Pizzastein auf 250 Grad vorheizen.
2. Den Teig zu einer Platte von ca. 30 cm Durchmesser ausrollen; mit einer Gabel Löcher in den Teig stechen und den Fladen auf den heißen Pizzastein legen.
3. Olivenöl und Wasser mit einer Prise Salz verrühren. Die Teigoberfläche rasch damit einpinseln und die Focaccia 10 – 12 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
4. Die Wildkräuter verlesen, waschen, trocknen und mit etwas Haselnussöl oder eben Oliven-/Sonnenblumenöl überträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Ricotta mit der Sahne verrühren, die Haselnüsse grob hacken und unter die Ricotta-Sahne-Creme mischen.
6. Die Focaccia in Stücke teilen, jede Portion mit 1 EL Ricottacreme besteichen und etwas Wildsalat darauf anrichten. Mit reichlich Pfeffer würzen und servieren.

Info: Geht natürlich auch nur mit Rucola. Ist meist einfacher zu kriegen 😊

## Feuilleté mit Birnen und Ziegenkäse[[74]](#footnote-75)

Zutaten (für 2-3 Personen)

1 Birne

200 g tiefgekühlter Blätterteig

100 g Ziegenkäse (Frischkäse oder Ziegencamembert)

Ein paar Zweige Thymian

2 TL Honig

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den aufgetauten Blätterteig auf ein Backblech legen. An den Rändern den Teig etwa einen Zentimeter einschlagen. Nicht mehr, sonst wird der Rand zu dick.
2. Den Ziegenkäse in Stückchen auf den Teig geben. Die Birne schälen und in nicht zu große Schnitze schneiden und auf dem Käse verteilen.
3. Die Thymianblätter von den Zweigen lösen und eventuell etwas zerkleinern und auf dem Käse-Birnen-Belag gleichmäßig verteilen. Das Ganze salzen und pfeffern.
4. Bei 210°C das Feuilleté 15 bis 18 Minuten im Ofen fertigbacken. Es ist fertig, wenn der Teigrand sich goldgelb färbt. Bevor man das Feuilleté serviert, gibt man noch etwas Honig darüber.

Kommentar: Man könnte natürlich auch Blätterteig mit Birne sagen, aber Feuilleté hört sich einfach besser an😊

# Frühstück

## Maisbrot mit Cheddar, Feta und Chili

Zutaten (für 10-12 Portionen)

Körner von 2 kleinen Maiskolben (150 g), oder TK-Mais

140 g Mehl

1 TL Backpulver

½ TL Speisenatron

1 EL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Cayennepfeffer

50 g Zucker

180 g Polenta

360 g saure Sahne

2 große Eier

9 EL Olivenöl

4 Frühlingszwiebeln, grob gehackt

10 g Korianderblätter, gehackt

1 frische Chilischote, fein gehackt

Salz, Pfeffer

*Topping:*

100 g Feta, zerbröselt

100 g Cheddar, geraspelt

1 frische Chilischote, in dünne Ringe geschnitten

½ rote Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten

2 TL Schwarzkümmelsamen

1. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.
2. Eine ofenfeste, gusseiserne Pfanne stark erhitzen. Die Maiskörner darin ohne Fett 4-5 Minuten rösten, bis sie Farbe angenommen haben, dabei ab und zu umrühren. Auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Mehl, Backpulver, Natron, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer in eine große Schüssel sieben. Den Zucker sowie 1,5 TL Salz und nicht zu wenig Pfeffer hinzufügen. Alles verrühren, beiseitestellen.
4. Polenta, saure Sahne, Eier und 8 EL Öl in eine zweite Schüssel geben und verquirlen. Zu den getrockneten Zutaten geben, dann Frühlingszwiebeln, Korianderblätter, Chili und die gerösteten Maiskörner kurz unterheben.
5. Die Pfanne mit 1 EL Öl ausfetten. Den Teig hineinfließen und mit den Zutaten für das Topping bestreuen. Das Maisbrot im Ofen 40-45 Minuten backen. Es ist fertig, wenn ein hineingestochener Holzspieß sauber wieder herauskommt. Das Brot frisch aus dem Ofen servieren oder 30 Minuten abkühlen lassen und noch warm oder bei Zimmertemperatur servieren. Wie es erst am nächsten Tag gebraucht, im Backofen erwärmen.

Kommentar: Dazu passt natürlich Avocadocreme oder -salat etc. super.

## Avocadabutter und Tomatensalsa auf geröstetem Brot[[75]](#footnote-76)

Zutaten (für 4 Portionen als kleine Mahlzeit)

2 – 3 sehr reife Avocados mit Zimmertemperatur, Fruchtfleisch ausgelöst

60 g weiche Butter, in 2 cm große Würfel geschnitten

3 Biolimetten, 1,5 EL Schale abgerieben, dann 1,5 EL Saft ausgepresst

10 g Estragonblätter, grob gehackt

10 g Dill, grob gehackt

200 g Kirschtomaten, geviertelt

2 TL Kapern, fein gehackt

2 EL Olivenöl

4 Scheiben Sauerteigbrot, 1 kleine Knoblauchzehe, geschält und halbiert

¼ TL Kreuzkümmelsamen, geröstet und zerstoßen

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Avocado und Butter mit der Hälfte der Limettenschale, der Hälfte des Limettensafts sowie ½ TL Salz glatt pürieren. In eine kleine Schüssel umfüllen. Zwei Drittel der Kräuter unterheben. Die Avocadobutter 10 Minuten kaltstellen.
2. Für die Salsa die Tomaten mit den Kapern, der restlichen Limettenschale, dem restlichen Limettensaft, dem Öl und nicht zu wenig Pfeffer mischen. Bis zum Servieren beiseitestellen.
3. Die Brotscheiben rösten. Jeweils auf eiern Seite mit der Schnittfläche der Knoblauchzehe einreiben, dann nur kurz abkühlen lassen. Die Scheiben mit der Avocadobutter bestreichen und die Tomatensalsa daraufgeben. Mit dem Kreuzkümmel und den restlichen Kräutern bestreuen. Mit Pfeffer übermahlen, mit Öl beträufeln und servieren.

Info: Die Ökobilanz der Avocado ist natürlich verheerend. Schmeckt aber trotzdem sehr gut.

## Iranische Kräuterpuffer [[76]](#footnote-77)

Zutaten (für 8 Stück)

40 g Dill, fein gehackt

40 g Basilikumblätter, fein gehackt

40 g Korianderblätter, fein gehackt

1,5 TL Kreuzkümmel

2 Scheiben Weißbrot, zu feinen Bröseln zerkleinert

25 g Walnusskerne, geröstet und grob gehackt

8 Eier, verquirlt

4 EL Sonnenblumenöl zum Braten

Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf das Öl mit ½ TL Salz in eine große Schüssel geben. Alles gut mischen und beiseitestellen.
2. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Masse portionsweise in das heiße Öl geben – ergibt ca. 4 Pfuffer mit 12 cm Durchmesser. Die Pfuffer auf jeder Seite 1 – 2 Minuten backen, bis sie knusprig du goldbraun sind; nach Bedarf Öl dazugeben. Fertig gebackene Puffer auf einen mit Zewa bedeckten Teller legen.
3. Die Pfuffer warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

Tipp: Für diese Pfuffer kann man gut den Kühlschrank plündern und alle Kräuter verwenden, die wegmüssen. Dabei solltet ihr aber die Gesamtmenge nicht verändern.

## Zucchini-Ciabatta-Frittata[[77]](#footnote-78)

Zutaten (für 6 Portionen)

500 g Ciabatta, entrindet und grob in Stücke gezupft

200 ml Milch

200 g Sahne

6 Eier, verquirlt

2 große Knoblauchzehen, zerdrückt

¾ TL gemahlener Kreuzkümmel

2 Zucchini, geraspelt (430 g)

25 g Basilikumblätter in Stücke gezupft

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Ciabatta, Milch und Sahne in eine Schüssel geben und sorgfältig mischen. Zudecken und für 30 Minuten beiseitestellen, damit das Brot den Großteil der Flüssigkeit aufnehmen kann.
3. Die Eier mit 50 g Parmesan, Knoblauch, Kreuzkümmel, ¾ TL Salz und ¼ TL Pfeffer in eine große Schüssel geben. Gut mischen, erst dann das Brot und die restliche Flüssigkeit hinzufügen, anschließend Zucchini und Basilikum. Alles behutsam verrühren.
4. Eine ofenfeste Form 5 Minuten im Backofen vorwärmen. Herausnehmen und mit Öl ausfetten. Die Zucchinimischung hineingießen, glattstreichen und 20 Minuten im Ofen backen. Gleichmäßig mit dem restlichen Parmesan bestreuen und weitre 20 bis 25 Minuten backen, bis die Frittata goldbraun und durchgegart ist. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

## Gebratener Tofu mit Harissa[[78]](#footnote-79)

Zutaten (für 6 Portionen)

2 EL Olivenöl

2 Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

1,5 EL Harissa

700 g Seidentofu, abgetropft

6 Scheiben Sauerteigbrot, geröstet

Salz

Zubereitung:

1. Das Öl in eine große Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebelringe darin 9 – 10 Minuten unter häufigem Rühren braten, bis sie karamellisiert und weich sind.
2. Harissa zu den Zwiebeln geben und 1 Minute rühren. Dann den Tofu und ¾ TL Salz hinzufügen. Den Tofu mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, bis er wie Rührei aussieht, und weitere 2 Minuten heiß werden lassen. Den Tofu auf dem gerösteten Brot anrichten.
3. Dazu passt z.B. gut ein Avocado-Gurken-Salat.

Tipp: Ist eine mögliche Rühreialternative für Veganer😊. Man weiß nie, wofür man das braucht, gell Simon 😊

## Artischocken-Omelette[[79]](#footnote-80)

Zutaten (für 8 Stück)

30 g Butter

2 kleine Lauchstangen, in Scheiben geschnitten

1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten

6 Eier

100 g eingelegte Artischockenherzen, in Scheiben geschnitten

1 TL frischer Estragon, gehackt

Zitronensaft zum Beträufeln

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 25 Minuten Kochzeit

1. Butter in einer beschichten Pfanne zerlassen. Lauch und Knoblauch darin garen und gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilen.
2. Die Eier leicht verquirlen, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. In die Pfanne gießen, die Artischocken darauf verteilen. Mit Estragon bestreuen und bei schwacher Hitze backen, bis das Omelette fest ist (ca. 10 Min.); ab und an die Pfanne schwenken, um das Ei zu verteilen.
3. Unter einem heißen Grill bräunen. In Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

## Bärlauchomelett[[80]](#footnote-81)

Zutaten (für 1 Person):

10 Bärlauchblätter

1,5 EL Olivenöl

2 Eier

1 Eigelb

Salz und Pfeffer

Paprikapulver (spanisch, scharf)

1 Scheibe Sauerteigbrot

Zubereitung:

1. Die Bärlauchbutter schneidet man längs in Streifen und schwitzt sie in einer Pfanne mit dem Olivenöl an. Dann nimmt man die Blätter aus der Pfanne. Das verbliebene Fett wird erhitzt, bis es kurz davor ist, zu rauchen.
2. Jetzt werden die Eier und das Eigelb verquirlt und mit den angebratenen Blättern in die Pfanne geben. Man schmeckt mit Salz und Pfeffer ab. Die Eiermasse wendet man nach einem Augenblick und belässt sie dann für ungefähr eine halbe Minute in der Pfanne.
3. Das Ergebnis sollte weich und locker sein und eine Konsistenz zwischen Rührei und Omelett haben. Die Eier essen sich am besten auf einer Scheibe Sauerteigbrot. Darüber scharfes Paprikapulver gestreut.

Tipp: Man kann den Bärlauch im Wald oder im Garten selber sammeln. Man sollte die Pflanze aber wirklich nicht mit dem giftigen Maiglöckchen verwechseln, dem sie ähnlich sieht. Es sind schon Leute an einer Maiglöckchenvergiftung gestorben.

## Akoori[[81]](#footnote-82)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 TL Kreuzkümmelsamen

8 Eier

30 g Butter

2 rote Zwiebeln, fein gehackt

2 reife Tomaten, gehackt

1 ½ grüne India-Jwala-Chilischote, entkernt und fein gehackt

½ TL Salz

½ TL gemahlener Pfeffer

2 EL fein gehacktes Koriandergrün

Zubereitung:

1. Die Kreuzkümmelsamen im Mörser grob zerstoßen und beiseitestellen. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und leicht mit der Gabel verquirlen.
2. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Kreuzkümmel und Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze 12 – 15 Minuten braten, bis die Zwiebeln weich werden, bräunen und karamellisieren. Nun Tomaten, Chilis, Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. Die Tomaten 30 Sekunden in der Pfanne schwenken, dann die Temperatur auf schwache Hitze reduzieren und die Eier hinzugeben. Unter ständigem Rühren braten. Wenn die Eier zu stocken beginnen, aber noch leicht weich sind, die Pfanne vom Herd nehmen und den gehackten Koriander unterrühren.
4. Mit gebuttertem Toast und Chai servieren.

Info: Dies ist Rührei nach Parsen-Art. Die Parsen erreichten Indien im Jahr 936 auf der Flucht vor Verfolgung. Ihr Mantra ist „Gute Gedanken, gute Worte und gute Taten“. Man könnte auch noch gute Eier hinzufügen, denn mit Eiern kennen sie sich ziemlich gut aus 😊

## Egg-Hoppers mit Zwiebel-Sambol[[82]](#footnote-83)

Zutaten (für 8 Stück)

*Für die Egg-Hoppers:*

2 TL Trockenhefe

1 ½ TL Zucker

110 g Mehl, mit 1 gestrichenem TL Backpulver vermischt

170 g Reismehl

1 TL Salz

Rapsöl

8 Eier

1 Limette, in 8 Spalten geschnitten

1 Handvoll Koriandergrün

*Für das Zwiebel-Sambol:*

4 Kardamomkapseln

4 EL Rapsöl

4 Gewürznelken

1 Zimtstange (4 cm)

500 g rote Zwiebeln, fein gehackt

1 TL Salz

1 ½ TL Cayennepfeffer

2 TL Zucker

Zubereitung:

1. Für die Hoppers Hefe, Zucker, Mehl, Reismehl und Salz in einer großen Schüssel miteinander vermengen. 380 ml lauwarmes Wasser hinzugießen und alles gründlich verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Den Teig an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen, bis sich viele Blasen bilden.
2. Für das Zwiebel-Sambol die Kardamonkapseln im Möser grob zerstoßen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Gewürznelken, Kardamom und Zimtstange hineingeben. Wenn die Gewürze zu duften beginnen, Zwiebeln, Salz und Cayennepfeffer hinzufügen und bei schwacher bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 30 – 40 Minuten rösten, damit die Zwiebeln nicht anbrennen. Zum Schluss den Zucker einrühren, bis er völlig gelöst ist. Abschmecken und vom Herd nehmen.
3. Für die Hoppers eine kleine Pfanne mit Deckel leicht mit Öl einfetten. Erhitzen und eine Kelle Teig in die Pfanne geben, dabei die Pfanne am Stiel fassen und schnell schwenken, damit der Teig sich gleichmäßig über Boden und Pfannenwand verteilt. Bei mittlerer Hitze 1 Minute braten, bis der Teig stockt, dann 1 Ei in die Mitte schlagen und den Deckel aufsetzen. Weitere 3 – 4 Minuten braten, bis das Eiweiß gestockt ist und der Hopperteig sich vom Pfannenrand löst, dann vorsichtig auf einen Teller setzen. Der Hopper sollte außen knusprig und golden, das Eigelb in der Mitte aber noch weich sein. Dies wiederholen, bis alle Hoppers fertig sind.
4. Gewürze, auf die man nicht beißen möchte aus dem Zwiebel-Sambol entfernen, dann einen Klecks Sambol auf jeden Hopper geben und mit Limettenspalten und Koriander garniert servieren.

Kommentar: Dies ist das Lieblingsfrühstück auf Sri Lanka: hauchzarte Crêpes-Schalen, in denen ein Ei sitzt, das mit süß-würzigem Zwiebel-Sambol und erfrischendem Limettensaft gewürzt ist. Traditionell werden Hoppers auf Sri Lanka aus über Nacht fermentiertem Reis hergestellt. Die Schalenform entsteht durch eine spezielle Hopper-Pfanne, aber es geht auch so. Sieht natürlich immer sehr beeindruckend aus.

## Geschmorte Eier mit Za’atar[[83]](#footnote-84)

Zutaten (für 6 Personen)

30 g Butter

2 EL Olivenöl

2 große (oder 4 kleine) Lauchstangen (530 g), geputzt und in 5 mm dicke Scheiben geschnitten

1 TL Kreuzkümmelsamen, geröstet und leicht zerstoßen

2 kleine eingelegte Zitronen, entkernt, Schale und Fruchtfleisch fein gehackt

300 ml Gemüsebrühe

200 g Babyspinat

6 große Eier

90 g Feta, in 2 cm Würfel zerbröckelt

1 EL Za’atar

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Butter mit 1 EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Sobald die Butter schäumt, den Lauch mit ½ TL Salz und nicht zu wenig Pfeffer hinzufügen. 3 Minuten garen, dabei häufig umrühren, bis der Lauch weich ist. Kreuzkümmel, Zitronen und Gemüsebrühe dazugeben und alles 4 – 5 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis der Großteil der Brühe verdampft ist. Den Spinat unterheben und 1 Minute mitgaren, bis er zusammengefallen ist, dann mittlere Hitze einstellen.
2. Mit einem großen Löffel sechs Mulden in die Mischung drücken und in jede ein Ei schlagen. Die Eier mit 1 Prise Salz bestreuen und rundherum die Fetastücke verteilen. Den Deckel auflegen. Das Gericht 4 – 5 Minuten köcheln lassen, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber innen noch flüssig ist.
3. Das restliche Öl mit Za’atar mischen und die Eier damit bestreichen. Das Gericht sofort servieren, direkt aus der Pfanne.

Tipp: Geht ziemlich schnell und bietet sich gut mit Baguette und Weißwein als Brunch an. Und das Za´atar ist ein fantastisches Gewürz. Ich sollte mal wieder etwas vom Markt in Tel Aviv oder Jerusalem mitbringen.

## Omelettes mit Harissa und Manchego[[84]](#footnote-85)

Zutaten (für 4 Portionen)

5,5 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

12 große Eier, verquirlt

100 ml Milch

5,5 EL Harissa

2 TL Schwarzkümmelsamen

15 g Koriandergrün, grob gehackt

110 g Manchego-Käse, grob geraspelt

2 Limetten, halbiert zum Servieren

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen.
2. In eine ofenfeste Pfanne 3 EL des Öls geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebelringe darin 15 Minuten braten, bis sie gut gebräunt und karamellisiert sind, dabei immer umrühren. In eine große Schüssel füllen. Eier, Milch, Harissa, Schwarzkümmel, die Hälfte des Koriandergrüns, ½ TL Salz und nicht zu wenig Pfeffer hinzufügen. Alles mit einem Schneebesen verrühren, dann beiseitestellen.
3. Die Pfanne auswischen. 2 EL des Öls hineingeben und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Ein Viertel der Eimischung hineingießen und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen. Nach 1 Minute mit einem Viertel der Manchego-Raspeln bestreuen und 1 Minute unter den Grill schieben, damit der Käse schmilzt und die Eier fertig garen. Mit einem Teigschaber den Rand des Omelettes rundherum lösen. Das Omelette aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen. Warmhalten, während aus der restlichen Eimischung drei weitere Omeletts gebacken werden.
4. Die Omelettes sofort mit dem restlichen Koriandergrün bestreuen und mit Limettenhälften servieren.

## Omelettes provencales[[85]](#footnote-86)

Zutaten für ein Grundrezept mit 4 Portionen

8 Eier

2 EL Milch

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Die Eier aufschlagen und mit Milch, Salz und Pfeffer 4-5 mal mit einer Gabel schlagen, nicht öfter, sonst wird die Masse zu schaumig. Eine dicke, nicht zu schwere Pfanne von etwa 25 cm Durchmesser hoch erhitzen. Das Fett darin erwärmen.
2. Die Eimasse schnell in die Mitte der Pfanne gießen. Mit der Gabel von außen zur Mitte hin ruhig und gleichmäßig ein paar Minuten umrühren. Die Pfanne leicht schütteln. Wenn die Eimasse gestockt, aber noch halb flüssig ist, noch 4-5 Sekunden bei reduzierter Hitze auf dem Herd stehenlassen.
3. Die Omelettes mit Hilfe eines Topfdeckelns oder eines Pfannenwenders umdrehen und nach echt provencalischer Art auch auf der anderen Seite kurz braten. Die Omelette auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen und servieren.

Mit Zwiebeln:

500 g Zwiebelwürfel in 4 El Olivenöl bei milder Hitze etwa 1 Stunde garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen, das Öl abtropfen lassen, in die Pfanne zurückgießen. Die Zwiebeln mit der Eimasse mischen. Wie oben fertig braten.

Mit Spinat:

500 g Spinat putzen, waschen und blanchieren. Abgetropft in 2 EL Olivenöl 5 Minuten andünsten. 2 Knoblauchzehen und je 3 Stängel Petersilie und Basilikum fein hacken. Alles mit 4 EL Gruyère unter die Eimasse mischen. Wie oben fertig braten.

Mit Tomaten:

4 Tomaten waschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden, Kerne herausdrücken. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Tomaten anbraten. Die nach dem Grundrezept aufgeschlagenen und gewürzten Eier dazugeben. Wie oben fertig braten.

Mit Speck:

150 g durchwachsener Räucherspeck würfeln, in kochendem Wasser blanchieren. Speck abtropfen lassen, trocken tupfen und in 2 EL Olivenöl in der Pfanne anrösten. Die Eimasse sparsam salzen. Mit dem Speck in der Pfanne braten.

Kommentar: Omelettes werden in der Provence in vielerlei Zubereitungen zu zahlreichen Gelegenheiten genossen: als Vorspeise, als Zwischengericht, beim Picknick oder auch als Hauptgericht. Traditionell gibt es am Ostermontag Speck-, Kräuter- oder Kartoffelomelettes. Zwiebelomelettes, mit langsam auf einer Ecke des Kohleherds geschmorten Zwiebeln wurden den Feldarbeitern zur Arbeit mitgegeben.

## Käseomelette[[86]](#footnote-87)

Zutaten für 1 Portion

2 Eier

2 EL Sahne

Salz

Pfeffer

1 TL Butter

3 EL fein geraspelter Gouda

Grob geraspelter Gouda zum Garnieren

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Eier hineingießen. Die Hitze reduzieren, den fein geraspelten Käse auf den Eiern verteilen und das Omelette bei kleiner Hitze in ca. 5 Minuten stocken lassen, dabei nicht umrühren.
3. Das fertige Omelette zusammenklappen und mit dem grob geraspelten Gouda bestreut servieren.

Tipp: Man könnte auch noch Champignons und Zwiebeln dazugeben.

## Omelettes[[87]](#footnote-88)

Zutaten (für 4 Portionen (Grundrezept)

8 Eier

2 EL Milch

4 EL Olivenöl (oder je 2 EL Oliven- und Erdnussöl)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

1. Die Eier aufschlagen und mit Milch, Salz und Pfeffer 4-5mal mit einer Gabel schlagen, nicht öfter, sonst wird die Masse zu schaumig. Eine dicke, nicht zu schwere Pfanne von etwa 25 cm Durchmesser hoch erhitzen. Das Fett darin erwärmen.
2. Die Eimasse schnell in die Mitte der Pfanne gießen. Mit der Gabel von außen zur Mitte hin ruhig und gleichmäßig ein paar Minuten umrühren. Die Pfanne leicht schütteln. Wenn die Eimasse gestockt, aber noch halb flüssig ist, noch 4-5 Sekunden bei reduzierter Hitze auf dem Herd stehen lassen.
3. Die Omelette mit Hilfe eines Topfdeckels oder eines Pfannenwenders umdrehen und auch auf der anderen Seite kurz braten. Und fertig.

*Gute Varianten:*

Mit Zwiebeln: 500 g Zwiebelwürfel in 4 EL Olivenöl bei milder Hitze etwa 1 Stunde garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen, das Öl abtropfen lassen, in die Pfanne zurückgießen. Die Zwiebeln mit der Eimasse mischen. Nach dem Grundrezept fertig braten.

Mit Spinat: 500 g Spinat putzen, waschen und blanchieren. Abgetropft in 2 EL Olivenöl 5 Minuten andünsten. 2 Knoblauchzehen und je 3 Stängel Petersilie und Basilikum fein hacken. Alles mit 4 EL geriebenen Gruyère unter die Eimasse mischen. Nach Grundrezept braten.

Mit Tomaten: 4 Tomaten waschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden, Kerne herausdrücken. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Tomaten anbraten. Die nach Grundrezept geschlagenen und gewürzten Eier dazugeben. Nach Grundrezept braten.

Mit Speck: 150 g durchwachsenen Räucherspeck würfeln, in kochendem Wasser blanchieren. Speck abtropfen lassen, trocken tupfen und in 2 EL Olivenöl in der Pfanne anrösten. Die Eimasse (Grundrezept) sparsam salzen. Mit dem Speck in der Pfanne braten.

Oder mit Paprika.

## Chili-Rührei[[88]](#footnote-89)

Zutaten (für 2 Personen)

1 rote Chilischote

2 EL entsteinte grüne Oliven

100 g Cocktailtomaten

4 Eier

2 EL Sahne

Salz

1 EL Butter

Zubereitung:

1. Chili waschen, entstielen, entkernen und mit den Oliven fein hacken. Tomaten waschen und halbieren.
2. Die Eier mit der Sahne und Salz verquirlen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Tomaten darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten.
3. Eier mit Chili und Oliven mischen, zu den Tomaten gießen und unter Rühren stocken lassen. Chili-Rührei mit Bauernbrot oder Bratkartoffeln servieren.

## Dünne Omelette-Röllchen mit Apfel-Hüttenkäse-Füllung[[89]](#footnote-90)

Zutaten (für 1 Portion):

*Für das Omelette:*

1 Ei

1 EL Milch

1 Prise Meersalz

1 TL Kokosfett oder Olivenöl zum Braten

*Für die Füllung:*

172 roter Apfel, Gehäuse entfernt und grob gerieben

3 EL Hüttenkäse, natur

1 Prise Zimt

1 EL Kürbiskerne

Einige Zweige Thymian, Blätter abgezupft (muss nicht)

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Das Ei mit 1 EL Milch und 1 Prise Salz schnell mit einer Gabel in einer kleinen Schüssel verquirlen. Das Kokosfett in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Eimischung hinzugeben und 1 Minute auf der ersten, 30-40 Sekunden auf der zweiten Seite backen. Das Omelett vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden.
2. Die Füllung in einer kleinen Schüssel vermengen. Das Omelette auf einen Teller legen, die Füllung mit einem Löffel darauf verteilen und aufrollen. Vor dem Servieren in der Mitte durchschneiden.

Tipp: In Papier verpackt ist es auch ein gutes Frühstück für unterwegs.

## Eier mit Pilzen und Spinat - Oeufs en cocotte[[90]](#footnote-91)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 EL kalte Butter/Kokosfett

1 gute Handvoll Pilze

2 gute Handvoll frischer (oder aufgetauter) Spinat

Blätter von 2 Zweigen frischen Thymian, fein gehackt

4 Eier

2 EL Pinienkerne, leicht geröstet

100 g Ziegenkäse (oder Schafskäse), zerkrümelt

Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Gas Stufe 4) vorheizen.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und in einer Tasse beiseitestellen.
3. Das Fett in die Pfanne geben, auf mittlerer Stufe erhitzen und Pilze, Spinat und Thymian darin bei gelegentlichem Umrühren einige Minuten braten, bis alles weich und zart ist.
4. Zwei Förmchen einfetten, die Hälfte vom Käse auf den Boden der Förmchen geben und die Pilz-Spinat-Mischung darüber verteilen.
5. Den restlichen Käse über dem Gemüse verteilen.
6. Über jedem Förmchen vorsichtig 2 Eier aufschlagen, sodass der Dotter intakt bleibt. Mit Salz und Pfeffer würzen und die gerösteten Pinienkerne darüber verteilen.
7. Die Förmchen im Ofen 10-12 Minuten backen, bis das Eiweiß gestockt, die Eigelbe aber noch flüssig sind.
8. Die Eier in den Förmchen aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren mit einem Spritzer Olivenöl und dem Rest des gehackten Thymian garniert servieren.

## Riesenchampignons mit Brioche und pochiertem Ei[[91]](#footnote-92)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Riesenchampignons, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

5 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

½ TL gemahlener Zimt

5 g Basilikumblätter, in Stücke gezupft

1/8 TL Chiliflocken, plus etwas zum Servieren

4 Scheiben Brioche, 2 cm dick geschnitten

4 große Eier

100 g saure Sahne zum Servieren

Meersalzflocken und Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Pilze mit 3 EL des Öls, 1 Knoblauchzehe, ¼ TL Zimt, ½ TL Meeresflocken und nicht zu wenig Pfeffer mischen. Auf einem großen, mit Backpapier bedeckten Backblech verteilen und 15 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich und gebräunt sind; nach der Hälfte der Zeit wenden. Zum Schluss Basilikum beiseitestellen.
3. Während die Pilze im Ofen sind, die restlichen 2 EL Öl mit dem restlichen Zimt (1/4 TL), dem verbliebenen Knoblauch, den Chiliflocken und ¼ TL Meersalzflocken verrühren. Die Brioche-Scheiben mit der Öl-Gewürzmischung bestreichen un mit der bestrichenen Seite nach oben auf ein zweites mit Backpapier belegtes Backblech legen. 6-7 Minuten bevor die Pilze fertig sind, ebenfalls in den Ofen schieben und rösten, bis die Brioche goldbraun und knusprig sind.
4. Inzwischen reichlich Wasser in einen großen Topf geben und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, auf mittlerer bis geringe Hitze herunterschalten, Die Eier vorsichtig in das Wasser schlagen und 1,5 Minuten pochieren.
5. Die Briochescheiben auf vier Teller verteilen und die Pilze darauf geben. Die Eier mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und auf die Pilze setzen. Jedes Ei mit 1 Prise Salz und Chiliflocken würzen. Das ganze heiß servieren, dazu die saure Sahne servieren.

## Shakshuka-Max mit Tomaten-Ragout und Ei[[92]](#footnote-93)

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Zwiebel

1 frische Knoblauchzehe

2 Tomaten (140 g)

2 EL Olivenöl

1 TL Tomatenmark

1 TL edelsüßes Paprikapulver

Salz, Zucker

1 -2 TL Harissa

1 Lorbeerblatt

200 g stückige Tomaten aus der Dose

3 Stiele glatte Petersilie

2 Scheiben Graubrot

2 EL neutrales Öl

2 Eier

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Tomaten waschen, putzen. Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch grob schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark, frische Tomaten und Paprikapulver einrühren, mit Salz, Zucker, Harissa und Lorbeer würzen. Dosentomaten zugeben und 10 Minuten dicklich einkochen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken.
2. Graubrot in einer Pfanne in 1 EL neutrales Öl von beiden Seiten knusprig rösten. Pfanne säubern. Eier in der Pfanne in restlichem Öl als Spiegeleier braten. Tomatenragout, Röstbrote und Spiegeleier auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen. Dazu passt Hummus.

## Überbackene Kräuter-Crêpes [[93]](#footnote-94)

Zutaten (für 8 Portionen)

120 g Mehl

1 Ei

2 Eigelb

1/8 l Sahne

3/8 l Milch

1 Prise Salz

3 EL Butter

250 g Speisequark

2 Eiweiß

200 g roher Schinken ohne Fettrand

½ TL Salz

1 Prise weißer Pfeffer

4 Blättchen frisch gehacktes Basilikum

1 EL gehackte Petersilie

½ TL getrockneter Thymian

4 Tomaten

100 g Hartkäse gerieben

Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Ei, den Eigelben und der Sahne glattrühren und so viel Milch zugießen, dass ein dünnflüssiger Teig entsteht. Den Teig salzen und mindestens 1 Stunde zugedeckt quellen lassen.
2. Die Butter nach und nach in einer Pfanne zerlassen und aus dem Teig dünne, etwa kuchentellergroße Crêpes braten.
3. Den Quark mit den Eiweißen verrühren. Den Schinken würfeln und mit dem Salz, dem Pfeffer und den Kräutern unter den Quark mischen. Die Crêpes mit der Quarkmasse bestreichen und aufrollen.
4. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen und die Crêpes hineinlegen. Die Tomaten häuten. Würfeln, auf die Crêpes verteilen und mit Käse bestreuen Die Crêpes überbacken bis der Käse schmilzt.

## Armer Ritter oder French Toast[[94]](#footnote-95)

Zutaten (für 2 Personen)

4 Scheiben Toastbrot

2 Eier

200 ml Milch

Mark von ½ Vanilleschote

Salz

Etwas Butter

1 Prise Zimt

2 TL Honig

2 EL griechischer Joghurt (10% Fett)

Zubereitung:

1. Die schon etwas trockenen Toastscheiben in eine Mischung aus Milch, eiern und Vanillemark legen. Etwas Salz kommt hinzu. Brot für 10 Minuten einweichen lassen.
2. Butter in der Pfanne erhitzen, Toastscheiben von beiden Seiten anbraten. Mit Zimt bestreuen, Honig und griechischen Joghurt darübergeben.

Tipp: In Amerika sag man zu armer Ritter French Toast. Das Rezept für Arme Ritter stand schon im ältesten deutschsprachigen Kochbuch, dem *Buoch von guoter Spise* von 1350. Da heißt es: „Man sol ein hun braten mit spec gewult und snit denne aht snitten armeritler und backe die in smaltze niht zu trüge, und schele sur epfele. snit die breit an schiben. daz die kern uz valien, backe sie ein wenic in smaltze, so mache ein groz blat von eiern, daz die pfannen alle begrife und tu dar zu würtze. So lege die ersten schiht von epfeln. Dor nach die armenritler. dor nach daz hun. Das sol cleine gelidet sin. Tu uf ieglich schiht ein wenig würtze. Und mache ein condiment von wine und von honige und würtze.“

## Bananen-Kokosnuss-Pfannkuchen ohne Mehl[[95]](#footnote-96)

Zutaten für 10 Pfannkuchen

3 reife Bananen

6 Eier, leicht verquirlt

50 g Kokosraspel, zusätzlich ein wenig zum Bestreuen

150 g frische Heidelbeeren (aufgetaut, wenn TK-Heidelbeeren)

½ TL Zimt

2 EL Kokosfett zum Braten

2 EL Ahornsirup oder Naturjoghurt als Garnitur (muss nicht)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken, in eine mittelgroße Schüssel geben und mit den Eiern und Kokosraspeln vermischen. Die Heidelbeeren hinzugeben (einige zum Garnieren aufheben) und vermengen.
2. Das Kokosfett in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. 2-3 EL der Masse für jeden Pfannkuchen in die Pfanne geben; 3-4 Pfannkuchen sollten gleichzeitig Platz haben. Vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden, wenn die Masse gestockt und goldbraun ist. Ca. 2 Minuten auf der ersten und 1 Minute auf der anderen Seite backen.
3. Die Pfannkuchen auftürmen und mit den restlichen Heidelbeeren garnieren. Man kann sie mit Ahornsirup oder Joghurt beträufeln und mit Kokosraspeln garniert servieren.

Tipp: Ohne Mehl geht natürlich. Muss aber nicht 😊

## Pancakes mit Bananen und Heidelbeeren[[96]](#footnote-97)

Zutaten (für 16 Stück)

150 g Mehl

1 EL (Vanille-) Zucker

½ TL Backpulver

½ TL Natron (muss nicht)

175 ml Milch

50 g Quark (20 oder 40 % Fett)

1 Ei

1 kleine Banane

50 g Heidelbeeren

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Das Mehl mit Zucker, Backpulver rund Salz in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Natron in der Milch auflösen. Dann den Quark und das Ei mit einem Schneebesen unter die Milch rühren, bis alles eben gerade vermengt ist. Die Banane längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Milch-Quark-Mix in die Schüssel mit der Mehlmischung gießen und mit dem Schneebesen kurz unterrühren, bis kaum mehr Klümpchen zu sehen sind. Die Bananenscheiben dazugeben und untermengen. Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.
2. Eine große, beschichtete Pfanne erhitzen und 1 TL Butterschmalz darin schmelzen lassen. Den Teig nochmals kurz durchrühren.
3. Mit einer Schöpfkelle nach und nach wenig Teig mit genug Abstand in die Pfanne gießen, sodass kleine Pancakes entstehen. Jeweils einige Heidelbeeren darauf verteilen. Pancakes bei höchstens mittlerer Hitze langsam goldbraun backen. Sobald vermehrt Luftblasen an die Oberfläche steigen, kann man sie wenden und auch auf der anderen Seite fertig backen.

Kommentar: Pancakes zum Frühstück kommen immer gut.

## Granola Variante 1[[97]](#footnote-98)

Zutaten (für ca. 600 g)

100 g ungesalzene Pekannüsse

50 g ungesalzene Macademianüsse

100 g ungesalzene Cashewkerne

100 g Haferflocken

50 g Dinkelflocken

100 g Mandeln, gehobelt

50 g Amaranth

30 g geschroteter Leinsamen

1 TL Zimt

1 Prise Meersalz

5-6 Eiweiß (je nach Eiergröße)

Zubereitung:

1. Backofen auf 150 Grad (Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Pekan- und Macademianüsse sowie die Cashewkerne hacken. Mit Hafer- und Dinkelflocken, Mandelblättern, Amaranth, Leinsamen, Zimt und Meersalz mischen. Das Eiweiß steif schlagen und mit einem Spatel so lange unter die Mischung heben, bis alles gut vermengt ist.
2. Masse auf das Backblech streichen und ca. 40 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal mit einem Holzlöffel wenden. Sehr gut auskühlen lassen.
3. Luftdicht verschlossen hält sich das selbstgemachte Granola bis zu vier Wochen. Mit Joghurt und Früchten wird daraus schnell ein vollwertiges Frühstücksmüsli – oder mit heißer Milch ein Porridge.

Tipp: Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Zu Hafer- und Dinkelflocken passen eigentlich alle Nüsse.

## Granola Variante 2 [[98]](#footnote-99)

Zutaten (für 1 großes Vorratsglas)

400 g Haferflocken (Kleinblatt)

100 g geraspelte Kokosnuss

200 g ganze ungeschälte Mandeln

4 EL Sonnenblumenkerne

3 EL Sesamsamen

2 TL Zimt

1 TL gemahlener Ingwer

½ TL Salz

150 ml Ahornsirup

100 ml Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumen oder Erdnussöl)

150 g Rosinen oder getrocknete Cranberrys

1. In einer Schüssel werden Haferflocken, Kokosraspeln, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Zimt, Ingwer und Salz vermengt. Dann Ahornsirup und Öl unterrühren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.
2. Der Ofen wird auf 170°C vorgeheizt. Das Granola backt ungefähr 45 Minuten lang. Alle 15 Minuten sollte man das Gemisch wenden, sodass das Müsli von allen Seiten gleichmäßig bräunt. Es sollte nicht zu dunkel werden.
3. Nach dem Backen auf dem Blech auskühlen lassen – erst jetzt wird das Müsli richtig knusprig. Die Cranberrys hinzugeben oder auch Rosinen. Das Ganze in Vorratsgläser füllen, so hält das Granola ungefähr einen Monat lang.

Kommentar: Man könnte ja mal testen, welches dieser Granolarezepte nun wirklich am besten schmeckt.

## Scones[[99]](#footnote-100)

Zutaten (für 6 Stück)

200 g Mehl

3 EL (Vanille-) Zucker

1 ½ TL Backpulver

½ TL Salz

60 g kalte Butter

140 ml Milch

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 13 – 15 Minuten Backzeit

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.
2. Für den Teig Mehl, Zucker, Backpulver, Salz in einer großen Schüssel vermischen. Dann die Butter in kleinen Würfeln dazugeben und zügig mit den Fingern ins Mehl krümeln, bis die Butterstückchen maximal Erbsengröße haben.
3. Dann die Milch dazugeben und alles mit dem Kochlöffel gerade eben zusammenrühren, bis ein klebriger Teigkloß entstanden ist. Den Kloß auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, großzügig mit Mehl bestäuben und ganz kurz durchkneten.
4. Dann aus dem Teig mit einem in Mehl getauchten, runden Ausstecher (6 cm Durchmesser) Teigkreise ausstechen und auf das Blech setzen. Dabei den Ausstecher möglichst nicht drehen, da dies ein gleichmäßiges Aufgehen erschwert.
5. Eigelb und Milch verrühren und die Scones damit einpinseln, dann im Ofen (Mitte) in 13 – 15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und am besten noch leicht warm mit Butter und Marmelade oder clotted cream verputzen.

Tipp: Eigentlich eher etwas für die klassische englische Teatime😊

## Gefüllte Apfel-Hafer-Scones[[100]](#footnote-101)

Zutaten:

350 g Mehl

1 EL Maisstärke (muss nicht)

1 TL Backpulver

½ TL Natron (muss nicht)

1 TL Salz

125 g Butter

250 ml Naturjoghurt

2 Äpfel, samt Schale grob gerieben (ergibt etwa 175 g), überschüssigen Saft leicht herausdrücken

Zubereitung:

1. Den Backofen samt Backblech auf 230°C (Gas Stufe 8) vorheizen. Die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Butter zur Mehlmischung geben und alles mit den Fingern locker zu Streuseln verarbeiten.
2. Joghurt und Äpfel hinzufügen und alles mit einem Kochlöffel vermengen, bis der Teig mit den Händen zu bearbeiten ist. Er darf leicht krümelig sein, soll aber zusammenhalten, wenn man ihn knetet. Vorsicht: nicht zu intensiv durchkneten, sonst werden die Scones hart. Wenn der Teig zu trocken ist, etwas mehr Joghurt dazugeben; wenn er zu feucht ist, etwas mehr Mehl untermengen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 2,5 cm Stärke flachdrücken. Mit einer 7,5 cm großen Ausstechform oder einem Glas Plätzchen ausstechen. Die Teigreste erneut kneten, flachdrücken und weitere Scones ausstechen.
3. Backpapier auf das heiße Backblech legen und die Scones verteilen. Die Scones im Ofen etwa 15 Minuten backen, bis sie außen knusprig und innen noch saftig sind. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Scones der Länge nach halbieren. Je eine Schnittfläche mit Fruchtkompott oder Marmelade bestreichen, die Hälften wieder zusammensetzen und frisch aus dem Ofen warm servieren.

## Apfelkuchen-Porridge[[101]](#footnote-102)

Zutaten (für 4 kleine oder 2 große Portionen)

1 rotschaliger Apfel

1 EL Butter

2 EL Rohrzucker

½ TL gemahlener Zimt

1/8 TL frisch geriebene Muskatnuss

100 g kernige Haferflocken

ca. 400 ml Milch

1 Prise Salz

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Apfelwürfel, den Zucker, Zimt und Muskat dazugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
2. Dann die Haferflocken mit in den Topf geben und unter den Apfel mengen. Mit der Hälfte der Milch aufgießen und gleichmäßig unterrühren. Alles bei geringer Hitze leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts ansetzt und nach und nach mehr Milch dazugießen. Nach ca. 5 Minuten den Topf vom Herd nehmen.
3. Der Porridge sollte jetzt noch ein wenig flüssig sein, dann hat er nach weiteren 5 Minuten Quellzeit genau die richtige Konsistenz. Den Porridge ein letztes Mal umrühren, in Schälchen füllen.

## Amaranth-Porridge mit karamellisierten Pflaumen[[102]](#footnote-103)

Zutaten:

150 g Amaranthsamen (geht alles auch mit zarten Haferflocken)

1 Prise Salz

120 ml Milch

1 EL Kokosfett

4 Pflaumen, entsteint und in Viertel geschnitten

1 EL Ahornsirup

*Zum Anrichten:*

4 EL Kokosflocken

½ TL Zimt

Zubereitung:

1. Für den Porridge die Amaranthsamen mindestens 30 Minuten (bis zu 8 Stunden) in kaltem Wasser einweichen, dann gut spülen und das Wasser abgießen.
2. Das Amaranth mit Meersalz und 500 ml Wasser in einen Topf geben und das Ganze bei geschlossenem Deckel kurz aufkochen lassen. Die Hitze sofort reduzieren und den Porridge etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis er eine cremige Konsistenz hat.
3. Währenddessen in einer Pfanne auf mittlerer Stufe das Kokosfett erhitzen. Die Pflaumen und den Ahornsirup hinzufügen und die Pflaumen ein paar Minuten darin braten, bis sie weich sind und nach Karamell duften.
4. Den Amaranthbrei vom Herd nehmen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Wenn sich der Porridge etwas gesetzt hat, die Milch einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Porridge auf Schüsselchen verteilen, mit den karamellisierten Pflaumen, den Kokosflocken, und etwas Zimt garnieren und warm servieren. Hält sich im Kühlschrank ein paar Tage.

Tipp: Amaranth ist ein feinkörniger, an Hirse erinnernder Samen des Gartenfuchsschwanzes aus der Andenregion. Amaranth ist glutenfrei und hat einen hohen Eisengehalt. Die Azteken haben schon damit Speisen zubereitet. Aber man kann das Gericht einfach auch mit Haferflocken machen. Die Milch in diesem Rezept kann man auch durch Hafermilch ersetzen. Das freut vielleicht Paula 😊

## Haferflocken im Glas[[103]](#footnote-104)

Zutaten (für das Grundrezept):

60 g Haferflocken

1 Prise süßes Pulver (Vanille, Zimt Kardamon, oder eine Mischung daraus)

1 EL samen (Chia-, Lein-, Sesamsamen etc.)

175 ml Milch

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in ein kleinen Weckglas geben, mit der Flüssigkeit übergießen, verrühren und das Glas mit einem Deckel verschließen. Für ein paar Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Diese Grundmischung hält sich gekühlt ca. 3-5 Tage.

*Variante: Blaubeere, Vanille und Chia*

60 g Haferflocken

1 Prise Vanillepulver oder ein paar Tropfen Vanilleextrakt

1 EL Chiasamen

175 ml Milch

2 EL frische oder TK-Blaubeeren

Zubereitung:

Haferflocken, Vanille und Chiasamen in ein kleines Weckglas geben und mit der Milch übergießen. Umrühren und die Blaubeeren darüber geben. Das Glas verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

*Variante: Erdnussbutter, Banane und Himbeeren*

60 g Haferflocken

175 ml Milch

½ Banane, zerdrückt

1 EL Erdnussbutter

2 EL Himbeeren, zerdrückt

Zubereitung:

Die Haferflocken in ein kleines Weckglas geben, mit Milch übergießen und umrühren. Die Banane und die Erdnussbutter sorgfältig untermengen und die Mischung mit Himbeeren bedecken. Das Glas verschließen und für ein paar Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

*Variante: Kakao, Chia und Banane*

60 g Haferflocken

1 TL Chiasamen

1 EL Kakao

½ Banane, zerdrückt

175 ml Milch

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in ein Weckglas geben. Die zerdrückte Banane hinzufügen und untermengen. Die Milch darüber gießen und umrühren. Das Glas verschließen und für ein paar Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

*Variante: Orange, Leinsamen und Kokos*

2 EL Leinsamen

60 g Haferflocken

1 Prise gemahlene Vanille (oder ein paar Tropfen Vanilleextrakt)

175 ml Orangensaft

1 EL Kokosflocken, geröstet

Zubereitung:

Den Leinsamen in ein kleines Weckglas geben. Haferflocken und Vanille vermischen und auf den Leinsamen geben. Den Saft darüber gießen. Das Glas verschließen und für ein paar Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren die gerösteten Kokosflocken darüberstreuen.

Tipp: In leere Honiggläser gefüllt, lässt sich das gut als gehaltvolles Frühstück mit in die Schule oder ins Büro nehmen. Und in sehr kleinen Einmachgläschen (sind im Keller) macht sich das für den Brunch auch sehr schön. Aber immer kleine Gläschen nehmen, sonst braucht ihr nichts anderes mehr anbieten, denn das „stopft“😊

## Chia-Erdbeer-Pudding[[104]](#footnote-105)

Zutaten (für 2 Portionen):

*Für den Pudding:*

400 ml Mandel/Hafermilch

50 g Ciasamen

½ TL Vanilleextrakt

1 kleine Prise Meersalz

*Für die Erdbeersauce*

200 g Erdbeeren (im Winter TK)

4 Backpflaumen

*Für das Topping:*

1 Kiwi, geschält und gewürfelt

1 Apfel, gewürfelt

1 Avocado, geschält, den Kern herausgelöst und das Fruchtfleisch in Würfel geschnitten

Ein paar Kakaonibs

Ein paar Blätter frische Minze, grob gehackt

Zubereitung:

1. Milch, Chiasamen, Vanille und Salz in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die Mischung auf 2 hohe Gläser verteilen und zum Quellen (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen, bis sie eine geleeartige Konsistenz hat.
2. In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Erdbeersauce sowie einen Spritzer Wasser in einen kleinen Topf geben, kurz aufkochen und 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Die Mischung in eine Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken und im Kühlschrank abkühlen lassen.
3. Die gekühlten Puddinggläser mit einer Schicht Erdbeersauce und Früchten auffüllen, mit Kakoniobs und Minze garnieren und servieren.

Tipp: Mut einer zusätzlich ½ zerquetschten Banane in der Chiamischung wird der Pudding süßer.

## Knuspriger Brombeer-Haferflocken-Auflauf[[105]](#footnote-106)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

400 g frische Brombeeren (aufgetaut, wenn TK-Brombeeren)

175 g Haferflocken

1 TL Backpulver

½ TL gemahlener Ingwer oder 1 TL frischer Ingwer

1 Prise Meersalz

2 Eier

500 ml Milch (geht auch Mandelmilch etc.)

1 TL reines Vanille-Aroma

60 ml Apfelsirup oder flüssiger Honig, Ahorn- oder Agavensirup. (Ahornsirup ist der leckerste)

1 EL Kokosfett (Zimmertemperatur) zusätzlich ein wenig zum Einfetten der Pfanne

80 g Kürbiskerne

80 g Haselnüsse

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten (davon 35-40 Min. Backzeit)

1. Den Backofen auf 190°C (Gas Stufe 5) vorheizen. Eine Backform mit 25x25 cm mit Kokosfett einfetten und die Beeren gleichmäßig verteilen. Beiseitestellen.
2. Die Haferflocken, das Backpulver, den Ingwer und Salz in einer Schüssel vermengen. In einer zweiten Schüssel die Eier aufschlagen, die Milch und Vanille hinzufügen und gut verrühren.
3. Für die knusprige oberste Schicht den Ahornsirup, das Kokosfett, die Kürbiskerne und die Haselnusskerne in eine kleine Schüssel geben und mit den Fingern gut vermischen, bis alles gut überzogen ist
4. Mit einem Löffel die Haferflockenmischung in die Backform geben, so dass die Beeren bedeckt sind, dann die Eiermischung gleichmäßig darüber gießen. Die Samen-Nuss-Mischung über die Oberfläche streuen und 35-40 Minuten backen. Der Auflauf ist fertig, wenn sich die Haferflocken gesetzt haben und die Samen-Nuss-Mischung leicht gebräunt und knusprig ist. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Tipp: Vegane Variante (schmeckt fasst noch besser): Anstelle der Eier, 2 EL Chia-Samen und 90 ml Wasser in einer kleinen Schüssel vermengen und 15 Minuten und den Kühlschrank stellen. Der Auflauf war immer lecker und morgens etwas leicht Warmes ist auch sehr schön 😊

## Salat mit Steinobst und cremigen Ziegenkäse[[106]](#footnote-107)

Zutaten (für 4 Portionen):

20 Kirschen, entkernt und halbiert, zusätzlich einige ganze zum Dekorieren

6 Aprikosen, halbiert, entkernt und in Scheiben geschnitten

2 platte Pfirsiche, halbiert, entkernt und in Scheiben geschnitten

2 Pfirsiche, halbiert, entkernt und in Scheiben geschnitten

4 kleine Pflaumen, halbiert, entkernt

1 Handvoll roter oder weißer Johannisbeeren

60 ml ungesüßter Apfelsaft oder Holunderblüten-Limonade (muss nicht)

100 g cremiger Ziegenkäse

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

1. Das Obst entkernen und in eine Schüssel geben. Holunderblüten-Limonade/Apfelsaft darüber träufeln und vermengen, bis alle Stücke gut überzogen sind. 15 Minuten ruhen lassen, bis das Obst Saft lässt.
2. Mit zerkrümeltem Ziegenkäse bestreuen und auf einem Teller servieren. Mit ganzen Kirschen oder je nach Saison mit Holunderblüten garnieren.

Tipp: Den Holunderblütenschnickschnack kann man locker weglassen, denn Obst mit Ziegenkäse schmeckt auch ohne Deko einfach nur fantastisch. Die beiden Sachen ergänzen sich einfach perfekt.

## Mexikanischer Frühstückssalat[[107]](#footnote-108)

Zutaten:

½ EL Olivenöl, Kokosfett oder Butter

¼ rote Zwiebel, fein gehackt

1 Dose schwarze Bohnen

1 Prise Chilipulver

1 Prise gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise Meersalz

1 Avocado, geschält, den Kern herausgelöst und das Fruchtfleisch in Scheiben geschnitten

1 reife Mango, geschält, das Fruchtfleisch vom Kern gelöst und in Segmente geschnitten

Saft von ½ Limette

Blätter von 5 Zweigen frischen Koriander, grob zerpflückt

*Für die Spiegeleier und zum Anrichten:*

½ EL Butter

2 Eier

2 EL eingelegt Jalapenos, abgetropft und in dünne Scheiben geschnitten (Vorsicht scharf)

Zubereitung:

1. ½ EL Olivenöl oder Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und darin die gehackte Zwiebel samt Bohnen, Chili, Kreuzkümmel und Salz bei mittlerer Hitze unter Rühren ein paar Minuten anbraten. In eine Schüssel geben, mit den restlichen Zutaten vermengen und den Salat auf 2 Teller verteilen.
2. ½ EL Olivenöl oder Fett in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Eier darüber aufschlagen. Die Spiegeleier braten, bis die Eiweiß gestockt, die Dotter aber noch flüssig sind. Die Spiegeleier und ein paar Jalapeno-Scheiben auf den Bohnensalat geben und sofort servieren.

Kommentar: Ich weiß, ich weiß, ihr seid von diesem Salat nicht ganz überzeugt. Ich finde ihn aber klasse und einfach mal etwas anderes für ein spätes Frühstück. Aber Vorsicht, wirklich immer nur ein paar Minuten anbraten, sonst wird alles matschig.

# Salate

## Griechischer Salat ganz anders[[108]](#footnote-109)

Zutaten:

1 Salatgurke

200 g Fetakäse

2 Handvoll Kirschtomaten, halbiert

Etwas Pfeffer aus der Mühle

1 rote Zwiebel, halbiert und in feine Ringe geschnitten

200 g Oliven, abgetropft

4 Zweige frischer Oregano

Saft von ½ Zitrone

1 EL Olivenöl

Einige gefüllte Weinblätter

Zubereitung:

Gurken, Fetakäse und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden, mit etwas Pfeffer übermahlen und mit Zwiebelringen, Oliven und Oregano auf vier Teller verteilen. Jeweils ein paar gefüllte Weinblätter dazulegen und mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln.

Info: Dieser Salat kommt dem echten griechischen Salat am nächsten 😊

## Griechischer Bauernsalat[[109]](#footnote-110)

Zutaten (für 4 bis 6 Portionen):

4 reife Tomaten (ca. 300g)

1 Salatgurke

2 kleine grüne Paprikaschoten

2 kleine Zwiebeln

½ Romana-Salat

100g schwarze Oliven

3 EL Weinessig

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

5 EL Olivenöl

150g Feta

Zubereitungszeit: etwa 30 Min.

1. Die Tomaten waschen, in Achtel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Salatgurke gründlich waschen oder dünn schälen, danach vierteln und mit den Tomaten mischen. Die Paprikaschoten halbieren, Trennwände entfernen, Kerne herauswaschen. Die Paprikahälften quer in Streifen schneiden, in die Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
2. Den Romana-Salat in Blätter zerlegen, waschen und gut trocken schütteln. Die Blätter klein zupfen, mit den Zwiebeln und den Oliven in die Schüssel geben, alles locker mischen.
3. Den Essig mit Salz und grob gemahlenen Pfeffer würzen, das Olivenöl einfließen lassen und kräftig unterschlagen. Über den Salat gießen, gründlich mischen.
4. Den Feta in Würfel schneiden, unter den Salat heben. Nochmals aus der Mühle frisch pfeffern.

## Bauernsalat - Choriátiki salàta[[110]](#footnote-111)

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g mittelgroße Tomaten

1 Salatgurke

250 g große rote Zwiebeln

300 g mittelgroße grüne Paprikaschoten

100 g schwarze Oliven

4 EL Olivenöl

3 EL Weinessig

Salz

Schwarzer Pfeffer

200 g Fetakäse

½ TL getrockneter Oregano

Zubereitungszeit; 20 Minuten

1. Tomaten und Gurke gründlich waschen. Die Tomaten in Achtel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Von der Gurke die beiden Enden knapp abschneiden. Das Übrige in dicke Scheiben schneiden, eventuell halbieren.
2. Zwiebeln schälen, in nicht zu dünne Stücke oder Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, Schoten abspülen und in Stücke oder Streifen schneiden.
3. Diese Zutaten abwechselnd in einer breiten Schüssel oder auf Tellern anrichten und Oliven dazwischenlegen. Aus 3 EL Öl, Essig und Salz eine Marinade rühren, diese über den Salat träufeln und mit Pfeffer bestreuen.
4. Feta als dicke Scheibe oder in groben Brocken geteilt auf den Salat legen, mit etwas Oregano bestreuen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

Tipp: Wie mir zu Ohren kam (na, Paula ?!), ist es in Griechenland üblich, dass sich alle ungezwungen aus der Schüssel bedienen, die in der Tischmitte steht. Also, Salat in die Mitte stellen 😊

## Tomaten-Pflaumen-Salat[[111]](#footnote-112)

Zutaten (für 6 Portionen)

800 g Tomaten (unterschiedliche Sorten und Farben), in 1 cm breite Spalten geschnitten

3 reife Pflaumen, entsteint und in 1 cm breite Spalten geschnitten

4 Frühlingszwiebeln, in feine Steifen geschnitten

5 g Korianderblätter, grob gehackt

Meersalzflocken

*Für das Dressing:*

1 ¼ TL Fischsauce (wenn man will)

2 TL Zucker

2 EL Reisessig

2 TL Sojasauce

2 EL Erdnussöl

5 g Ingwer, geschält und in feine Streifen geschnitten

½ Knoblauchzehe, zerdrückt

¼ TL abgeriebene Schale einer Orange

*Für das Nori-Sesam-Salz:*

½ Nori-Blatt

1 ½ EL weißer oder schwarzer Sesam, geröstet

½ TL Chiliflocken

Zubereitung:

1. Mit einem Schneebesen die Zutaten für das Dressing mit ½ TL Meersalzflocken verrühren. Das Dressing durchziehen lassen.
2. Das Nori-Blatt grob in Stücke brechen, dann zu grobem Pulver mahlen. Das Pulver mit Sesam, Chiliflocken und ½ TL Meersalzflocken mischen.
3. Die Tomaten mit Pflaumen, Frühlingszwiebeln, Koriandergrün und Dressing durchheben. Vor dem Servieren mit Nori-Salz bestreuen.

Tipp: Wenn man keine Pflaumen hat, einfach mehr Tomaten verwenden. Passt auch.

## Tomaten-Kichererbsen-Salat mit Limetten-Tarka – Tamatar chana salad[[112]](#footnote-113)

Zutaten (für 4 - 6 Portionen)

Rapsöl

1 Dose Kichererbsen, abgetropft

500 g reife kleine Tomaten, geviertelt

6 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

2 EL Butter

1 TL Kreuzkümmelsamen, grob gemahlen

1 ½ grüne India-Jwala-Chilischoten, entkernt und fein gehackt

½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Salz

70 g ungesalzene Cashewkerne

Saft von 1 Limette

40 g Koriandergrün, fein gehackt

Zubereitung:

1. In einer Pfanne 1 El Öl erhitzen, die Kichererbsen hineingeben und bei mittlerer Hitze einige Minuten unter Rühren anrösten, bis sie knusprig sind. Dann Tomaten und Frühlingszwiebeln hinzufügen und beständig weiterrühren, bis sie warm sind. Das Gemüse in eine Servierschüssel geben.
2. Für das Tarka die Butter und 1 EL Öl in einem Topf zerlassen, dann Kreuzkümmel, Chilis, Pfeffer, Salz und Cashewkerne hineingeben. Sorgfältig vermengen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis die Cashews goldbraun sind. Den Limettensaft hinzugeben, gut durchrühren und vom Herd nehmen.
3. Zum Servieren das Tarka über den Salat geben, alles vermischen und zum Schluss den Koriander unterheben.

## Tomatensalat

Zutaten (für 6 Portionen)

1 kg aromatische Tomaten

Je 2 Zweige Rosmarin, Thymian und Oregano

Zucker, Meersalz

1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

250 g frische, weiße Bohnenkerne (oder über Nacht eingeweichte getrocknete Bohnenkerne)

400 ml Gemüsefond

1 Schalotte

3 EL Balsamicoessig

2 EL Orangensaft

Pfeffer

7-8 EL Olivenöl

1 kleiner Radicchio (ca. 300 g)

1 Bund Rucola

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Tomaten in dicke Scheiben schneiden. Mit Küchenpapier trockentupfen, dann auf mit Backpapier belegten Blechen verteilen. Kräuter bis auf 1 Zweig Rosmarin grob hacken, mit 1 EL Zucker, 1 -2 TL Meersalz und Zitronenschale mischen. Tomatenscheiben damit bestreuen. Bei 120 Grad (Besser: Umluft 100 Grad) ca. 50 Minuten im Ofen antrocknen.
2. Bohnen mit 1 Zweig Rosmarin im Fond aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten garen. Schalotte schälen und fein würfeln, mit Essig, Orangensaft etwas Salz, Pfeffer, Zucker verrühren, dann 4 EL Öl unterquirlen. Bohnen abtropfen lassen und noch heiß mit dem Dressing vermischen.
3. Radicchio und Rucola in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten aus dem Ofen nehmen, mit 3 – 4 EL Olivenöl beträufeln und flach auf einer großen Servierplatte verteilen. Die Bohnenkerne und Blattsalate mischen, mit dem Dressing über die Tomaten geben. Lauwarm, servieren.

Kommentar: Man kann natürlich auch einen ganz stinknormalen Tomatensalat machen. Schmeckt auch immer gut. Insbesondere, wenn man wirklich schmackhafte gute Tomaten hat.

## Sommersalat mit Holunderblüten-Vinaigrette und Mandelkrokant[[113]](#footnote-114)

Zutaten für 4 Portionen:

*Für den Krokant:*

50 g Wasser

50 g Zucker

5 g Salz

500 g Mandeln (gehobelt)

Öl

*Für die Vinaigrette:*

40 g Kirsch-Essig (oder anderen Fruchtessig)

20 g Holunderblütensirup

15 g Dijon-Senf

10 g Salz

25 g Zitronensaft

40 g Traubenkernöl

30 g Olivenöl

50 g Haselnussöl

*Für den Salat:*

Eine Handvoll Baby-Spinat

Eine Handvoll Rucola

Eine Handvoll Mini-Romana

Eine Handvoll Löwenzahn

10 – 15 Zuckerschoten

4 – 5 Radieschen

*Für das Topping:*

Frische Beeren

50 g Ziegenkäse (gefroren, zerbröselt)

Zubereitung:

1. Für den Mandelkrokant Wasser, Zucker und Salz aufkochen, bis alles sich auflöst und zu einem dicken Sirup wird. Mit den Mandeln mischen, auf ein geöltes Backblech geben und im Ofen bei 160 Grad Umluft für 20 Minuten kochen. Auskühlen lassen, dann in Stückchen brechen.
2. Für die Holunderblüten-Vinaigrette alle Zutaten (außer dem Öl) gut verrühren, bis sie sich verbinden. Die verschiedenen Öle miteinander vermischen und langsam unter Rühren einträufeln, sodass eine Emulsion entsteht.
3. Die Salate waschen, Zuckerschoten kurz blanchieren, bis sie bissfest sind. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Alle Salatzutaten mit der Vinaigrette mischen.
4. Auf vier Teller verteilen, mit einigen gebrochenen Mandelkrokantstückchen, frischen Beeren und dem gefrorenen Ziegenkäse garnieren.

Kommentar: Wenn es duftet, sagt mein innerer Kalender: jetzt ist Sommer. Holunder oder in Süddeutschland: Holler, wächst an jeder Ecke (und eigentlich auch bei uns im Garten, wenn er nicht gerade wieder eingegangen ist 😊). Man kann die Blüten sammeln und daraus leicht einen Sirup kochen, im Supermarkt gibt es den aber auch 😊. Was macht man damit? Natürlich, ein Hugo geht immer, Aber nach gefühlten zwei Jahrzehnten Hype um diesen Cocktail ist dieses Rezept eine willkommene Abwechslung.

## Tomaten mit Sumach-Zwiebeln und Pinienkernen[[114]](#footnote-115)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 große Schalotte, in 1 mm dicke Ringe geschnitten

1,5 EL Sumach

2 TL Weißweinessig

700 g Tomaten (am besten verschiedene Größen und Farben)

2 EL Olivenöl

15 g Basilikumblätter

25 g Pinienkerne, geröstet

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Schalottenringe mit Sumach, Essig, und 1/8 TL Salz in eine kleine Schüssel geben. Alles mit den Händen mischen – der Sumach sollte richtig in die Schalotten einmassiert werden – dann 30 Minuten beiseitestellen, damit die Schalotten weich werden.
2. Die großen Tomaten längs halbieren. Anschließend in 1 – 1,5 dicke Spalten schneiden und diese in eine große Schüssel füllen. Kleine Tomaten längs halbieren und dazugeben. Olivenöl, Basilikum, 1/3 TL Salz und nicht zu wenig Pfeffer (ist wohl gerade meine Pfefferphase 😊) hinzufügen und alles behutsam mischen.
3. Die Tomaten auf einer großen Servierplatte anrichten. Die Schalotten darauf verteilen, dann einige Tomaten und Basilikumblätter unter den Schalotten hervorziehen. Das Gericht mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.

Kommentar: Sehr lecker 😊

## Tomatensalat mit Tahin und Za’atar[[115]](#footnote-116)

Zutaten (für 4 Portionen als Vorspeise)

6 reife Eiertomaten, in 1 cm große Würfel geschnitten

1 Gurke, in 1 cm große Würfel geschnitten

1 rote Paprikaschote, entkernt und in 1 cm große Würfel geschnitten

5 Frühlingszwiebel, schräg in dünne Ringe geschnitten

15 g Koriandergrün, grob gehackt

2 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

200 g Feta, in 4 Bläcke geschnitten (wenn man will)

4 EL Tahin (Sesampaste)

2 TL Za´atar

Salz

Zubereitung:

1. Ein Sieb auf eine Schüssel setzen. Die Tomaten hineingeben und 20 Minuten abtropfen lassen. Anschließend in eine große Schüssel füllen. Gurke, Paprika, Frühlingszwiebeln, Koriandergrün, Zitronensaft, Öl sowie ½ TL Salz hinzufügen und alles mischen.
2. Kurz vor dem Anrichten den Salar in eine Servierschüssel umfüllen. Nach Belieben Feta dazufügen. Den Salat behutsam durchheben, dann mit Tahin beträufeln sowie mit Za’atar und etwas Salz bestreuen.

Kommentar: Auch sehr lecker😊. Übrigens, Za’atar finde ich ein absolut super Gewürz. Es ist nicht so aufdringlich im Geschmack, macht aber fast jedes Gericht ganz besonders. Paula hat mir meinen Vorrat wieder mit echtem Za’atar aus Israel aufgefüllt.

## Zucchini-Tomaten-Salat[[116]](#footnote-117)

Zutaten (für 6 Portionen)

8 Zucchini (etwa 1 kg)

5 große, sehr reife Tomaten (800 g)

3 EL Olivenöl plus etwas zum Beträufeln

300 g Joghurt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 rote Chilischoten, von Samen befreit und gehackt

Abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

2 EL Zitronensaft

1 EL Dattelsirup zum Beträufeln

200 g Walnusskerne, grob gehackt

2 EL gehackte Minze

20 g glatte Petersilie, gehackt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine Grillpfanne auf den Herd stellen und bei starker Hitze heiß werden lassen. Die Zucchini der Länge nach halbieren, die Stielansätze entfernen. Die Tomaten ebenfalls halbieren. Die Schnittflächen von Tomaten und Zucchini mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Die Zucchinihälften mit der Schnittfläche nach unten in die sehr heiße Pfanne legen und portionsweise 5 Minuten grillen, bis sie dunkle Streifen zeigen. Mit den Tomaten ebenso verfahren. Tomaten und Zucchini anschließend in einer ofenfesten Form verteilen und für ca. 20 Minuten in den Backofenschieben, bis die Zucchini sehr weich sind.
3. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Grob hacken, dann 15 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen. In einer großen Schale den Joghurt mit Knoblauch, Chili, Zitronenschale, Zitronensaft und Dattelsirup verrühren. Das gehackte Gemüse, Walnusskerne, Minze sowie den größten Teil der Petersilie hinzufügen. Alles gut durchmischen und mit ¾ TL Salz und etwas Pfeffer würzen.
4. Den Salat in einer flachen Schüssel gleichmäßig verteilen. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und mit etwas Dattelsirup und Olivenöl beträufeln.

## Tomaten-Mozzarella-Salat mit Pfifferlingen[[117]](#footnote-118)

Zutaten (für 4 Personen)

4 EL Aceto balsamico

Salz

Pfeffer aus der Mühle

5 EL Olivenöl

150 g kleine Pfifferlinge (Obacht: oft atomar verstrahlt, besser andere Pilze, Zuchtpilze nehmen)

2 Stiele Basilikum

4 Tomaten

4 Kugeln Mozzarella (à 125 g)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Für die Vinaigrette den Essig mit Salz und Pfeffer würzen und nach und nach 4 EL Olivenöl unterschlagen. Die Pfifferlinge putzen und trocken abreiben. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
2. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Tomaten- und Käsescheiben abwechselnd leicht überlappend auf Tellern auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten braten. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfifferlinge mit dem Basilikumblättern auf dem Tomaten-Mozzarella-Salat verteilen. Den Salat mit der Vinaigrette beträufeln und nach Belieben mit Baguette servieren.

Tipp: Da sich Pilze bei Kontakt mit Wasser wie ein Schwamm vollsaugen, sollte man sie stets nur mit Küchenpapier trockenreiben oder mit einer Bürste von Schmutzpartikeln befreien. Mach ich aber auch nicht immer 😊

## Tomaten-Kräuter-Salat[[118]](#footnote-119)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 Stiele Thymian

4 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

2 EL Zitronensaft

10 EL Olivenöl

Zucker

1 kg gemischte rote, gelbe und grüne Tomaten

4 Stiele Oregano

6 Stiele Basilikum

4 Stiele Koriandergrün

2 Stiele Majoran

4 Stiele Dill

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Essig mit Salz, 1 EL Zucker, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian untermischen, mit Pfeffer würzen und 15 Minuten ziehen lassen.
2. Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Oregano-, Basilikum-, Koriander- und Majoranblätter und Dillspitzen von den Stielen zupfen. Tomaten und Kräuter zur Vinaigrette geben und untermischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

## Frühlingssalat aus dem Ofen[[119]](#footnote-120)

Zutaten (für 2 Portionen):

2 Eier

1 großes Bund Radieschen

1 großes Bund Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

Etwas Olivenöl

1 TL scharfer Senf

1 TL Essig

2 Stängel Dill

Abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier in kochendes Wasser gleiten lassen, in etwa 10 Minuten hart kochen, pellen und längs achteln. Die Radieschen waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, die dunkelgrünen Blätter abschneiden, die äußere Schicht um das Weiß entfernen. Knoblauchzehen schälen, etwas andrücken.
2. Radieschen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Salzen und pfeffern, etwas Olivenöl darübergeben und das Gemüse 15-20 Minuten lang im Ofen garen. Das Gemüse sollte dann weich sein, aber noch etwas Biss haben.
3. Für das Dressing in einer Salatschüssel etwas Olivenöl, Senf, Essig und wenig salz verrühren. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen, diese fein hacken und unterrühren, ebenso die Zitronenschale. Das Gemüse in die Schüssel geben, mit dem Dressing vermengen. Die harten Eier dazu servieren.

## Sommerlicher Kirschsalat[[120]](#footnote-121)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kleiner Staudensellerie (mit Grün), in Streifen geschnitten

2 Avocados, geschält, jeweils den Kern herausgelöst und das Fruchtfleisch in Scheiben geschnitten

2 Handvoll Kirschtomaten, halbiert

2 große Handvoll Kirschen, entsteint und halbiert

1 kleiner Bund glatte frische Petersilie, die Blätter abgezupft und fein gehackt

Saft von ½ Zitrone (oder mehr)

1 EL Olivenöl

Meersalz, Pfeffer

200 g weicher Ziegenfrischkäse, zerkrümelt

Zubereitung:

1. Das geputzte und geschnittene Gemüse mit der gehackten Petersilie in eine große Schüssel geben.
2. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermischen. Den Salat mit dem Ziegenkäse garnieren und servieren.

## Quinoa-Mandel-Minze-Salat[[121]](#footnote-122)

Zutaten für 4 Portionen

1 Zucchino

1 Aubergine

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

Meersalz

300 g Quinoa

1 TL Zimt

Saft von ½ Zitrone

1 Handvoll frische Minzeblätter, grob gehackt

1 Handvoll frische Korianderblätter, grob gehackt

2 Avocados, geschält, jeweils den Kern herausgelöst, das Fruchtfleisch in kleine Würfel geschnitten

3 EL braune Rosinen

Kerne von 1 Granatapfel

100 g geröstete und gesalzene Mandeln

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 6) vorheizen.
2. Zucchini und Aubergine in dünne Scheiben schneiden und auf ein Grillgitter über einem Backblech legen.
3. Die Scheiben mit einem Backpinsel auf beiden Seiten sparsam mit Öl bepinseln und mit Salz bestreuen. Im Ofen backen, bis die Gemüsescheiben weich und schön gebräunt sind (dauert ca. 15 Minuten…).
4. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, in einer Schüssel mit Olivenöl sowie Knoblauch vermengen und beiseitestellen.
5. Die Quinoa gut wässern und dann das Wasser abgießen.
6. In einen Topf geben und 750 ml Wasser, Zimt und ½ TL Salz hinzufügen. Kurz aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. Den Deckel auflegen und die Quinoa 15 – 20 Minuten sanft köcheln. In eine große Servierschüssel geben und leicht abkühlen lassen.
7. Zitronensaft, Kräuter, Gemüsescheiben, Avocadowürfel und Rosinen zu der gekochten Quinoa geben und das Ganze miteinander vermengen.
8. Den Salat mit Granatapfelkernen und Mandeln garnieren und servieren.

## Quinoa-Salat[[122]](#footnote-123)

Zutaten (für 4 Portionen)

180 g Quinoa

480 ml Wasser

1 Stängel Zitronengras

Chiliflocken

Salz

10 Zweige frischer Koriander

10 Zweige frische Minze

3 Zweige frisches Basilikum

1 kleine rote Zwiebel

Saft von 1 Limette

4 EL Kokosmilch

3 EL ungesalzene Erdnüsse

Zubereitung:

1. Quinoa in einem Topf ungefähr 6 Minuten lang anrösten, nicht anbrennen lassen! Wasser hinzugießen. Zitronengras fein hacken, dazugeben, ebenso Chiliflocken (nach Geschmack) und eine gute Prise Salz. Wasser aufkochen, dann 12 Minuten simmern lassen, bis die Quinoa gar ist (und das Wasser vollständig eingekocht). Topf vom Herd nehmen, Quinoa kalt werden lassen.
2. Koriander, Minze und Basilikum fein hacken, Zwiebeln in feine Ringe schneiden, zusammen mit der Quinoa in eine Salatschüssel geben. Limettensaft und Kokosmilch zu einem Dressing verrühren und dieses über den Salat geben. Dann Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und damit den Salat garnieren.

## Farro-Salat[[123]](#footnote-124)

Zutaten (für 4 Portionen):

225 g Farro oder Perlgraupen

1 Zucchino

1 gelbe Paprikaschote, halbiert und von Kernen befreit

1 Fenchelknolle (ohne Grün)

15 reife kleine Tomaten

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

Etwas Olivenöl

Salz, Pfeffer

Saft von 1 Zitrone

1 Handvoll frische Basilikumblätter, fein gehackt

1 Handvoll frische Minzeblätter, fein gehackt

150 g Oliven, entkernt und in Ringe geschnitten

25 rohe Pistazien, geschält und grob gehackt

Wer will noch Parmesan frisch gehobelt

Zubereitung:

1. Die Getreidekörner in eine Schüssel geben, mit doppelt so viel Wasser auffüllen und mindestens 1 Stunde (höchstens 12 Stunden) einweichen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Zucchini, Paprikaschote, Fenchel und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, Knoblauch sowie eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und alles mit den Händen gut vermischen.
4. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist. Zwischendurch mehrmals wenden.
5. Das eingeweichte Gemüse abgießen und mit der doppelten Menge frischen Wassers in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und das Getreide 15-20 Minuten köcheln lassen, bis es weich ist. Gegen Ende der Garzeit ½ TL Meersalz einrühren. Vom Herd nehmen und das überschüssige Wasser abgießen.
6. Das gekochte Getreide mit Zitronensaft und etwas Olivenöl in eine Schüssel geben. Das gebratene Gemüse, die Kräuter, Oliven und Pistazien hinzufügen und alles gut miteinander mischen. Den Salat vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und optional mit Parmesan garnieren.

## Warmer Ziegenkäse-Salat[[124]](#footnote-125)

Zutaten (für 4 Portionen):

Etwa ½ Kopf Eichblattsalat

1 kleiner Radicchio

2 EL milder Rotweinessig

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Knoblauchzehe

200 g junger milder Ziegenkäse

½ Kästchen Kresse

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Den Eichblattsalat putzen, waschen und sehr gut trocken schütteln. Sternförmig auf vier große Teller verteilen. Die Radicchioblätter waschen, gut abtropfen lassen. Kleinzupfen oder in sehr feine, nur millimeterdünne Streifen schneiden. Jeweils in die Mitte vom Salatbett häufen.
2. Den Rotweinessig mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verquirlen, über die Salatblätter träufeln.
3. Das restliche Olivenöl mit der durchgepressten Knoblauchzehe in einer Pfanne sanft erhitzen. Den Ziegenkäse in kleine, etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, ins mäßig erwärmte Öl legen und bei niedriger Hitze kurz warm werden, aber nicht zerfließen lassen.
4. Den warmen Käse vorsichtig aus der Pfanne nehmen, auf die Salatblätter legen. Mit dem warmen Öl aus der Pfanne beträufeln, alles nochmals frisch aus der Mühle pfeffern und leicht salzen (je nach Schärfe des Käses). Mit frischen Kresseblättchen bestreuen und sofort servieren.

Kommentar: Dazu reichlich frisches Baguette servieren. Ein leichter Rotwein oder auch ein Roséwein aus der Provence und schon fühlt man sich wie Gott in Frankreich.

Ist übrigens unser Salat für Gäste 😊

## Röstkarottensalat[[125]](#footnote-126)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg Karotten, geschält und schräg in Stifte geschnitten

3 EL Olivenöl

1,5 EL Ahornsirup

10 g Minzeblätter

5 g Dill, grob gehackt

8 getrocknete Aprikosen, in feine Scheiben geschnitten

30 g geröstete Salzmandeln, grob gehackt

Salz, Pfeffer

*Chamoy:*

40 g getrocknete Aprikosen

1 TL Ahornsirup

2 TL Sumach

45 ml Limettensaft

¾ TL Chiliflocken

1 kleine Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 240 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die Karotten in einer großen Schüssel mit Öl, Ahornsirup, 1 ¼ TL Salz und einer kräftigen Prise Pfeffer mischen. Möglichst großzügig auf zwei mit Backpapier bedeckte Bleche verteilen und im heißen Ofen 18 Minuten rösten, bis sie schön gebräunt, aber noch bissfest sind. Nach der Hälfte der Zeit die Karotten durchheben und die Position der Bleche tauschen.
3. Die Zutaten für die Chamoy-Sauce mit ¼ TL Salz fein zerkleinern.
4. Sobald die Karotten gar sind, zusammen mit der Sauce in eine große Schüssel geben. Gut durchmischen, dann 20 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.
5. Die Kräuter und die Aprikosenscheiben unter den Salat mischen. Den Salat auf einer Platte anrichten, mit den Mandeln bestreuen, mit restlichem Öl und Limettensaft beträufeln und servieren.

Info: Der Salat eignet sich gut für ein vegetarisches Buffet, aber auch als Beilage zu Fleisch 😊

## Gurkensalat mal anders[[126]](#footnote-127)

Zutaten:

3 Zitronen

4,5 EL Olivenöl

1 ¼ TL getrocknete Minze

1,5 TL Za’atar

1 Schalotte, längs halbiert und in feine Scheiben geschnitten

1 große Salatgurke, längs halbiert, entkernt und schräg in 5 mm dicke Scheiben geschnitten

60 g Feldsalat

10 g Dill, grob gehackt

10 g Basilikumblätter

5 g Minzeblätter

Salz

Zubereitung:

1. Von einer Zitrone sieben dünne Scheiben abschneiden; aus den übrigen Früchten 2,5 EL Saft auspressen und in eine große Schüssel geben. Die Zitronenscheiben entkernen, dann aufeinanderlegen. Die Hälfte der Schale entfernen und wegwerfen. Dann die Scheiben mitsamt der verbliebenen Schale fein hacken.
2. Mit Öl, getrockneter Minze, Za’atar, Schalotte, Chilis, Gurke sowie 1 TL Salz in die Schüssel geben. Alles gut mischen, dann den Feldsalat und die Kräuter hinzufügen. Den Salat durchheben und sofort servieren.

## Gurkensalat[[127]](#footnote-128)

Zutaten (für 3-4 Portionen)

1 kg (möglichst kleine) Salatgurken

1 große rote Chilischote

3 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Handvoll Korianderblätter

16 große Minzeblätter

100 g ungesalzene Erdnüsse

*Für das Dressing:*

4 EL Neutrales Öl

4 EL Limettensaft

4 TL Reisessig

1 EL Fischsoße

1 TL Zucker

1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Gurken waschen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden, die Enden wegwerfen. Chili in Ringe schneiden, Frühlingszwiebeln ebenfalls, Knoblauch fein reiben, Koriander und Minze grob hacken. Ungesalzene Erdnüsse, wie man sie für dieses Rezept braucht, gibt es meistens in der Schale zu kaufen, das ist aber verhältnismäßig aufwändig. Daher die ganz normalen Erdnüsse nehmen, sie sind oft schon geröstet, sodass man sich diesen Schritt sparen kann. Die Erdnüsse werden also einfach geschält und gehackt. Alles in einer großen Schüssel vermengen.
2. Für das Dressing Öl, Limettensaft, Reisessig, Fischsoße (kann man auch weglassen, aber wieso), Zucker und Salz in einer Schale vermengen. Salat mit dem Dressing anmachen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

## Indischer Gurken-Tomaten-Salat[[128]](#footnote-129)

Zutaten (für 6 Portionen)

1 mittelgroße Salatgurke

2 mittelgroße, feste Tomaten

1 mittelgroße Zwiebel

300 g Joghurt (3,5%)

1 TL Kreuzkümmel

Salz

1 TL schwarze Senfsamen

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 1 Stunde Kühlzeit

1. Gurken waschen, schälen und in etwa 0,5 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln, vom Stielansatz befreien und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und klein schneiden.
2. Joghurt in eine Schüssel geben. Geschnittene Gurke, Tomaten, Zwiebel, Kreuzkümmel und Salz dazugeben, alles gut verrühren.
3. In einer kleinen Pfanne Öl erhitzen, Senfsamen hineingeben (Vorsicht! Deckel bereithalten, die Senfsamen springen!), bei mittlerer Hitze kurz anbraten und sofort in die Schüssel zu den anderen Zutaten geben. Alles zusammen vorsichtig, aber gründlich vermischen. Etwa 1 Stunde kaltstellen.

## Salat aus Gurke und Melone[[129]](#footnote-130)

Zutaten (für 2 Portionen):

4 EL Olivenöl

2 EL Essig (Weißwein, Sherry)

1 TL gemahlener Koriander

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

1 Canteloupe-Melone

1 Salatgurke

1 kleine rote Chilischote

30 g Kürbiskerne

3 Stängel Minze

1 Prise Sumach

Zubereitung:

1. Olivenöl, Essig, Koriander, Honig, Salz und Pfeffer in eine Salatschüssel geben und zu einem Dressing vermengen. Die Melone schälen, in ungefähr 2 cm große Würfel schneiden und zum Dressing geben. Die Gurke schälen, der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden, dazugeben. Chilischote waschen, nach Belieben entkernen, hacken und unterrühren. Alles vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie knusprig sind. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese fein hacken, mit dem Sumach dazugeben.

Kommentar: Honig- und Galiamelone dürften in diesem Salat genauso gut schmecken, und man könnte das Ganze auch mal mit einer Mango probieren.

Übrigens: Gurke ist gar kein Gemüse, sondern ein Obst. Sie wächst nämlich nicht als Wurzel- oder Blattwerk wie Gemüse der Definition nach, eine Gurke entsteht aus befruchteten Blüten.

## Avocadosalat [[130]](#footnote-131)

Zutaten:

2 Avocados, geschält, entsteint und in feine Scheiben geschnitten

6 Frühlingszwiebeln, schräg in feine Scheiben geschnitten

20 g Korianderbrätter

4 Chilischoten, in feine ringe geschnitten

90 ml Limettensaft

200 ml Olivenöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mit einer kräftigen Prise Salz mischen.
2. Und schon ist alles fertig.

## Avocado-Gurken-Salat[[131]](#footnote-132)

Zutaten (für 6 Portionen)

½ Salatgurke, längs halbiert, entkernt und schräg in dünne Scheiben geschnitten

2 grüne Chilischoten, entkernt und quer in dünne Scheiben geschnitten

3 reife Avocados, geschält, entsteint und in dünne Scheiben geschnitten

20 g Korianderblätter

1 EL Olivenöl

2 EL Limettensaft

1 TL Schwarzkümmelsamen

Zubereitung:

Alle Zutaten mit ½ TL Salz mischen. Fertig. 😊

## Melonen-Mozzarella-Salat[[132]](#footnote-133)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 große Schalotte, in feine Ringe geschnitten

2 Zitronen, ½ TL Schale abgerieben, dann 3 EL Saft ausgepresst

60 ml Olivenöl

30 g frische Curryblätter (oder Basilikumblätter), trocken getupft

1 TL schwarze Senfsamen

1 kleine Wassermelone (700 g), halbiert, mit/ohne Schale in 2 cm dicke Dreiecke geschnitten

2/3 Canteloupe-Melone (also die leckere Honigmelone mit den Streifen) (600 g), entkernt und mit/ohne Schale in 8 Spalten geschnitten

2 – 4 Kugeln Mozzarella, grob in 10 Stücke geteilt

1 EL Kascha (gerösteter Buchweizen), wenn man will

Meersalzflocken

Zubereitung:

1. In einer kleinen Schüssel die Schalotte mit dem Zitronensaft und 1 großzügigen Prise Meersalzflocken vermengen.
2. Das Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, die Curry- oder Basilikumblätter und die Senfsamen hineingeben. 30 – 60 Sekunden frittieren und behutsam in dem Öl schwenken, bis sie knusprig sind und alles aromatisch duftet. Das Öl durch ein Sieb in eine kleine Schale gießen, die Aromate beiseitestellen.
3. Die Melonenstücke mit dem Mozzarella auf einer großen Platte anrichten und mit ½ TL Meersalzflocken bestreuen. Alles mit dem aromatischen Öl beträufeln, dann die Schalotte und en Zitronensaft auf dem Salat verteilen. Mit der abgerieben Zitronenschake, den frittierten Senfsamen, den knusprigen Basilikumblättern sowie dem Kascha granieren und servieren.

Tipp: Der Salat schmeckt am besten, wenn die Aromen ein bisschen Zeit hatten, sich zu verbinden, darum sollte man die Melonen ruhig bis zu einer Stunde vor dem Servieren mit dem aromatisieren Öl, der Schalotte und dem Zitronensaft bekannt machen. Die Zitronenschale, die Senfsamen und die knusprigen Basilikumblätter hingegen erst im letzten Moment dazugeben.

## Radieschensalat mit Zwiebeln und Granatapfel - Mooli, pyaz aur anaar ka salad[[133]](#footnote-134)

Zutaten (für 4 Portionen)

3 EL Rapsöl

Kerne von ½ Granatapfel

2 EL Limettensaft

2 TL Zucker

½ TL Salz

1 Prise Cayennepfeffer

½ rote Zwiebel, in sehr feine Streifen geschnitten

300 g Rettich

200 g Radieschen

Zubereitung:

1. Für das Dressing die Granatapfelkerne mit der Hand zerdrücken und mit Limettensaft, Zucker, Salz, Öl und Cayennepfeffer vermengen. Verrühren und abschmecken. Die Zwiebel dazugeben und 1 Stunde marinieren.
2. Rettich in hauchdünne Scheiben hobeln, ebenso die Radieschen.
3. Rettich und Radieschen in das Dressing geben und gut vermischen.

## Fenchel-Apfel-Radieschen-Salat

Zutaten:

1 Fenchelknolle

1 Apfel

1 Bund Radieschen

Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln

Zitronensaft

Zucker

Tabasco

Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Fenchel in dünne Scheiben schneiden, säuerlichen Apfel schälen und in Stifte schneiden. 1 Bund Radieschen in Stifte schneiden. Walnüsse, Haselnüsse und Mandeln dazugeben.
2. Für die Vinaigrette Salz, Zitronensaft, 1 Prise Zucker, ein wenig Tabasco und Öl durchmengen und mit Kresse bestreuen.

Tipp: Wenn man mal was mit Fenchel essen will. Ist ja nicht so mein Gemüse😊. Lustig, ich habe die Mengenangaben verloren. Also müsst ihr das nun selbst herausfinden 😊

## Fenchel-Orangen-Salat[[134]](#footnote-135)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 Orangen (davon 1 unbehandelt)

1 unbehandelte Zitrone

3 Fenchelknollen mit zartem grün (je ca. 250 g)

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 EL Himbeeressig

75 g schwarze Oliven

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Die unbehandelte Orange und die Zitrone heiß abwaschen. Jeweils etwas Schale mit einem Fadenschneider abziehen oder dünn abschälen und in feine Streifen schneiden.
2. Die Orange und die Zitrone schälen und sorgfältig filieren, den abtropfenden Saft auffangen. Die zweite Orange auspressen, mit dem abgetropften Saft mischen.
3. Den Fenchel waschen und putzen, das zarte Grün beiseitelegen. Die Stängelansätze etwas kürzen, aber nicht ganz abschneiden. Unten jeweils eine dünne Scheibe abschneiden, jedoch darauf achten, dass die einzelnen Fenchelschichten noch gut zusammenhalten.
4. Die Knollen längs in dünne Scheiben schneiden, die am unteren Ende noch zusammenhalten. Die Knollenteile, aus denen sich keine Scheiben mehr schneiden lassen, sehr klein hacken.
5. Etwa 5 EL Fruchtsaft und 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne leicht erhitzen. Die Fenchelscheiben nach und nach hineingeben und von jeder Seite 1-2 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Zum Schluss auch den gehackten Fenchel kurz anschwitzen, ebenfalls wieder aus der Pfanne nehmen, Die Zitronenschnitze kurz in der restlichen Flüssigkeit in der Pfanne wenden.
7. Den restlichen Fruchtsaft und den Himbeeressig kräftig verquirlen. Etwas Fenchelgrün fein hacken und untermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das übrige Olivenöl unterschlagen.
8. Die Fenchelscheiben, den gehackten Fenchel, die Zitronen- und die Orangensegmente auf Tellern anrichten. Die Oliven entsteinen und darüber streuen. Die Marinade darüber träufeln, mit etwas grob zerzupften Fenchelgrün bestreuen.

## Mangosalat[[135]](#footnote-136)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 große halbreife Mangos

1 kleine rote Zwiebel

3 – 4 Bird‘s-Eye-Chilis, entkernt und fein gehackt

Gemahlener schwarzer Pfeffer

3 EL Limettensaft

1 – 2 EL Zucker

Zubereitung:

1. Mango schälen und dünne Streifen vom Fruchtfleisch abhobeln. Die Mangostreifen in eine Schüssel geben.
2. Die Zwiebel halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Mit den Chilis, Salz, Pfeffer und Limettensaft zur Mango geben. Den Zucke nach und nach darüberstreuen und zwischendurch abschmecken.
3. Den Salat sorgfältig mischen und vor dem Servieren mehrere Stunden im Kühlschrank marinieren.

## Berggipfel-Salat[[136]](#footnote-137)

Zutaten (für 6 Portionen)

1 mittelgroße Fenchelknolle

1 mittelgroße Zwiebel

3 Paprikaschoten (rot, gelb, orange)

½ Salatgurke

10 g Koriandergrün

1 TL Salz

1 TL Schwarzkümmelsamen

20 g Minzeblätter

½ - 1 grüne India-Jwala-Chilischote, entkernt

100 g Joghurt

2 EL Zitronensaft

1 TL Zucker (wenn man braucht)

Zubereitung:

1. Die harten äußeren Fenchelblätter entfernen, Triebe und Wurzelende abschneiden, das Grün abschneiden und aufbewahren.
2. Fenchelknolle, Zwiebel und Paprika in 1 cm große Würfel schneiden (je kleiner umso besser) und in eine Schüssel geben. Die Gurke längs halbieren, Samen herausschaben, das Fruchtfleisch ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden und in die Schüssel geben. Den Koriander hacken und mit Salz und Schwarzkümmel hinzugeben.
3. Für das Dressing Minze und Chili möglichst fein hacken und in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit Joghurt, Zitronensaft und Zucker vermischen und abschmecken. Schärfe, Süße, Säure sollten sich die Waage halten.
4. Den Salat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing beträufeln und mischen. Mit Fenchelgrün garnieren.

## Glasnudelsalat [[137]](#footnote-138)

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Glasnudeln

1 TL Sesamöl

2 Frühlingszwiebeln

1 Karotte

1 Peperoni

100 g Zuckererbsen

50 g Sojasprossen

*Für die Sauce:*

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

3 EL Fischsauce

3 EL Limettensaft

1 TL Kokosblütenzucker

½ Bund Koriander

1 EL Sesam

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten einweichen. Das Wasser abgießen, die Nudeln gut mit kaltem Wasser abspülen, damit sie nicht weitergaren, einige Minuten abtropfen lassen, dann mit dem Sesamöl mischen, damit sie nicht zusammenkleben.
2. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Karotte in Streifen hobeln. Die Peperoni und die Zuckererbsen in dünne Streifen schneiden. Sojasprossen waschen.
3. Für die Sauce die Knoblauchzehe schälen und zusammen mit der Chilischote fein hacken. Fischsauce und Limettensaft hinzugeben und mit dem Kokosblütenzucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Sauce mit den Nudeln und dem Gemüse mischen.
4. Den Koriander samt Stiel grob hacken und unter den Salat mischen, einige Minuten ziehen lassen.
5. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und über den Salat streuen.

Info: Simon und ich haben diesen Salat mal probiert. Er hat abscheulich geschmeckt, sodass wir tatsächlich das ganze Gericht weggeschmissen haben. Aber vielleicht habe ich ja einfach nur etwas falsch gemacht.

## Kürbissalat

Zutaten:

400 g Kürbisfleisch

2 – 3 EL Kürbiskerne

200 g Champignons

200 g Feldsalat

1 EL Sonnenblumenöl

*Für die Sauce*

3 EL Essig

3 EL Sonnenblumenöl

2 EL Walnussöl

1 Stück Ingwer

1 EL gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kürbiskerne trocken rösten.
2. Den Kürbis mit der Rösti-Raffel reiben, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Kürbis in der Hälfte des Öls andünsten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In der gleichen Pfanne im restlichen Öl die Pilze andünsten.
3. Die Sauce zubereiten. Den Ingwer schälen und mit der reibe direkt in die Sauce reiben. Die Petersilie beifügen.
4. Den Feldsalat auf Tellern anrichten und mit etwas Salatsauce beträufeln. Die restliche Sauce mit dem Kürbis und den Pilzen vermengen und auf dem Feldsalat anrichten. Die Kürbiskerne darüberstreuen.

Kommentar: Wieder so ein Mundenhof-Kürbisfest-Rezept

## Kohlrabisalat[[138]](#footnote-139)

Zutaten (für 4 Portionen)

3 mittelgroße Kohlrabi (750g)

80 g griechischer Joghurt

70 g saure Sahne

50 g Sahne

1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt

1,5 TL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

2 EL frische, fein geschnittene Minze

1 TL getrocknete Minze

20 g Brunnenkresse (muss nicht)

¼ TL Sumach

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kohlrabi schälen, in 1,5 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel füllen.
2. Den Joghurt in einer kleinen Schüssel mit saurer und süßer Sahne, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, ¼ TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren und das Dressing über die Kohlrabiwürfel gießen. Die Minze und die Hälfte der Brunnenkresse hinzufügen.
3. Den Salat vorsichtig durchmischen, in einer Servierschüssel anrichten und mit der restlichen Brunnenkresse und dem Sumach bestreuen.

## Blaubeeren mit Sellerie und Ahornsirup

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Bund Staudensellerie

2 Zweige Minze

10 Blätter Oxalis (oder Sauerampfer)

200 g Blaubeeren

100 g geröstete Haselnüsse oder andere

100 ml Ahornsirup

¼ Zimtstange

1 Sternanis

3 Pimentkörner

10 g frischer Ingwer

1 EL Rapsöl

Saft von ½ Limette

Eiswasser

Zubereitung:

1. Staudensellerie waschen. Strunk abschneiden, die inneren 4 bis 5 Stangen entnehmen. Das Grün abzupfen und in kaltes Wasser legen. Minze und Oxalis abbrausen, trockenschütteln, ebenfalls abzupfen und in kaltes Wasser legen. Blaubeeren waschen und je nach Größe halbieren. Haselnüsse halbieren oder grob hacken.
2. In einem Topf 200 ml Wasser mit 50 ml Ahornsirup, Zimtstange, Sternanis, Piment und Ingwer aufkochen. Die Selleriewürfel 1 bis 2 Minuten darin weichkochen, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen, trockentupfen und beiseitestellen. Fond aufheben und anderweitig verwenden, etwa für Porridge, Obstsalat oder Dressing. Restlichen Ahornsirup mit Rapsöl und Limettensaft verrühren. Blaubeeren, Selleriewürfel und Haselnüsse darin marinieren.
3. Auf vier kleinen Tellern verteilen. Minze, Oxalis und Selleriegrün klein gezupft darübergeben.

Kommentar: Das ist wirklich ein total verrückter Salat. Wenn man die Köche loslässt, dann wollen sie halt auch was gaaaanz Neues kreieren.

## Auberginensalat mit Kräutern[[139]](#footnote-140)

Zutaten (für 2 Portionen)

3 nicht allzu große Auberginen

Olivenöl

Je 1 Handvoll glatte Petersilie und Basilikum

1 Knoblauchzehe

Saft von 1,5 Zitronen

1 EL Fenchelsamen

1 TL Chiliflocken

1 Prise Salz

1 EL Tahini

Zubereitung:

1. Auberginen in 1 bis 2 cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, etwas Olivenöl darüber gießen. Bei 200 Grad 20 Minuten lang im Ofen backen. Währenddessen die Soße zubereiten. Die Blätter von den Kräutern zupfen und grob hacken. In einer Schüssel Kräuter, angedrückte Knoblauchzehe, Saft von etwa 1 Zitrone, Fenchelsamen, Chili, 1 Prise Salz und etwa 6 EL Olivenöl mit einem Pürierstab zu einer Paste zerkleinern.
2. Die Soße über die noch warmen Auberginen gießen. Den Salat eine Stunde langziehen lassen. Eventuell nachsalzen. Restlichen Zitronensaft mit Tahini und ungefähr 4 EL Wasser gut verrühren und zum Salat servieren.

Kommentar: Zu Beginn der 70er Jahre (ich kann mich also noch erinnern) gab es hier keine Auberginen zu kaufen. Man konnte sie in Bietigheim zuerst nur beim Feinkostobsthändler kaufen oder dann beim türkischen Laden. Denn die erste Generation türkischer Einwanderer holte die Aubergine quasi per Familiennachzug hierher. Jetzt ist sie nicht mehr wegzudenken, sodass manche Leute glauben, sie sei schon immer da gewesen.

## Salat aus frischem Mais[[140]](#footnote-141)

Zutaten (für 2-3 Portionen):

1 Limette

1 kleine rote Zwiebel

4 Maiskolben

1 TL Kreuzkümmelsamen

Olivenöl

1 reife Avocado

1 Salatgurke

200 g kleine Tomaten

6 Stängel Minze

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Saft der Limette auspressen. Die Zwiebel schälen, sehr fein schneiden und in einer Salatschüssel im Limettensaft ungefähr 5 Minuten lang marinieren. Die Maiskörner vom Kolben lösen.
2. Kreuzkümmelsamen in der Pfanne ohne Fett rösten. Dann Olivenöl dazugeben und die Maiskörner darin ungefähr 3 Minuten lang rösten.
3. Den Mais zum Limettensaft dazugeben. Die restlichen Zutaten vorbereiten und dazugeben: Avocado schälen, entkernen und in Stücke schneiden, Gurke putzen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, je nach Größe vierteln oder halbieren.
4. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter zupfen und diese fein hacken. Alles miteinander vermengen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kommentar: Wie löst man nun die Körner am besten vom Kolben? Zuerst die äußeren Blätter entfernen, dann die feinen Haare, die um den Kolben wachsen. Die Küche sieht danach aus, als hätte sich Paula die Haare gebürstet. Dann stützt man den Kolben senkrecht auf ein Brett und schneidet dicht am Kolben entlang, sodass die Körner hinunterpurzeln. Man muss sich ein bisschen konzentrieren. Es lässt sich nicht vermeiden, dass ein paar Körner in der Küche herumfliegen, sodass man wahrscheinlich nach ein paar Monaten ein kleines Maiskorn irgendwo versteckt findet. Das ist wie mit den Ostereiern…

## Petersiliensalat mit Speck[[141]](#footnote-142)

Zutaten (für 2 Portionen):

220 g Speck

100 g glatte Petersilie

1 Zitrone

½ kleine rote Zwiebel

50 g Parmesan

1 Prise Salz

Schwarzer Pfeffer

Olivenöl

Zubereitung:

1. Den Speck in dicke Würfel schneiden (Scheiben sind auch in Ordnung). Man kann alternativ die italienische Variante Pancetta nehmen, die hat noch etwas mehr Fett. In einer Pfanne braten, bis das flüssige Fett ausgetreten ist und der Speck knusprig wird. Das dauert ca. 12 Minuten. Auf einen mit Küchenpapier bedeckten Teller legen und abtropfen lassen.
2. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen, in eine Salatschüssel geben. Die Zitrone in Scheiben von einem halben Zentimeter Dicke schneiden, dann die Schale und die weiße Haut entfernen und die Scheiben schließlich vierteln. Zur Petersilie geben. Die Zwiebel sehr fein schneiden, ebenfalls dazugeben. Parmesan in die Schüssel reiben. Salzen, pfeffern, etwas Olivenöl darüber gießen. Zum Schluss den Speck hinzufügen und alles vermengen.

Kommentar: Und nun Simchen? Das ist nun echt ein Konflikt: Petersilie und Speck😊 Schmeckt aber echt gut.

## Bohnensalat mit Sesamdressing[[142]](#footnote-143)

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g grüne Bohnen

250 g kleine Tomaten

1 Schalotte

*Für das Dressing:*

70 g Tahini

Saft von ½ Zitrone

4 EL Olivenöl

1,5 TL flüssiger Honig

Salz

Schwarzer Pfeffer

5 EL Wasser

*Für das Topping*: 3 EL Sesamsamen

Zubereitung:

1. Die Enden der Bohnen entfernen, Bohnen waschen und in ungefähr 1 cm lange Stücke schneiden. In etwas Salzwasser 8 bis 10 Minuten lang garkochen.
2. Währenddessen Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Schalotte sehr fein schneiden. Bohnen abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen. Zusammen mit Tomaten und Schalotten in eine Salatschüssel geben. In einer kleinen Schüssel alle Zutaten außer dem Wasser für das Dressing vermengen. Wasser dann esslöffelweise dazugeben, bis das Dressing eine cremige Konsistenz hat.
3. Dressing über den Salat gießen. Eine Viertelstunde ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Über den Salat geben.

## Radicchio-Salat[[143]](#footnote-144)

Zutaten (für 2 Portionen)

150 g gewaschener Radicchiosalat

3 Blutorangen

50 g ganze Haselnüsse

3 EL Olivenöl

1 TL Ahornsirup

1 TL Haselnussmus

Saft von 1 Zitrone

2 TL Weißweinessig

Etwas Salz

Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Radicchio in feine Streifen schneiden. Die Blutorangen schälen, halbieren und in 1 cm große Stücke schneiden, dabei die sichtbaren Kerne entfernen.
2. Die Haselnüsse auf ein Blech legen und bei 170 Grad etwa 10 Minuten lang rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen, dann mehrere Nüsse zwischen den Handflächen aneinander reiben, sodass die schwarze Schale abgeht (gelingt ehrlicherweise kaum), und im Mörder grob zerstoßen. Man kann natürlich die Nüsse auch mit dem Messer hacken oder mit dem Hammer zertrümmern.
3. Dann über den Salat geben. Das Dressing aus Olivenöl, Ahornsirup, Haselnussmus, Zitronensaft, Weißweinessig, Salz und Pfeffer anrühren, damit den Salat anmachen.

## Gemischter Blattsalat mit Feigen und Schinken[[144]](#footnote-145)

Zutaten für 4 Portionen

200 g gemischte Blatt- und Wildkräutersalate

4 EL Sherryessig

1 TL Zucker

Salz, Pfeffer

4 EL Olivenöl

4 Feigen

8 Scheiben Parmaschinken

8 Ziegenfrischkäsetaler (à 20 g)

Zubereitung:

1. Die Salate putzen, waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und in eine Schüssel geben.
2. Für die Vinaigrette in einer Schüssel den Essig mit dem Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, nach und nach das Olivenöl unterschlagen. Den Salat mit der Vinaigrette mischen.
3. Die Feigen putzen, waschen und in Spalten schneiden. Den Salat auf 4 Teller verteilen. Die Feigen mit jeweils 2 Scheiben Parmaschinken und 2 Ziegenkäsetalern anrichten und sofort servieren.

Tipp: Man kann es noch raffinierter machen und den Ziegenkäse mit etwas Honig beträufelt unter dem vorgeheizten Backofengrill 2 Minuten karamellisieren.

## Römersalat[[145]](#footnote-146)

Zutaten (für 4 Portionen)

½ sehr reife Avocado, Fruchtfleisch ausgelöst

1 Stück frischer Ingwer (3 cm), geschält und grob gehackt

1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt

2 Bio-Zitronen, 1 TL Schale abgerieben, dann 3 EL Saft ausgepresst

1 grüne Chilischote, grob gehackt

1 EL Tahin

5,5 EL Olivenöl

10 g Basilikumblätter

10 g Estragonblätter

10 g Dill

10 g Petersilienblätter

10 g Korianderblätter

4 Römersalatherzen

2 TL schwarzer oder weißer Sesam, geröstet

Salz

Zubereitung:

1. Avocado, Ingwer, Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Chili und Tahin mit 5 EL Öl und 1/3 TL Salz zu einer glatten Paste verarbeiten, dann die Kräuter hinzufügen. Noch einmal mixen, dann langsam 60 ml Wasser dazu gießen, bei ein glattes, homogenes Dressing entstanden ist.
2. Den Salat mit dem restlichen Öl und 1/8 TL Salz mischen. Mit dem Essig beträufeln und dem Sesam bestreuen.

Tipp: Hilft alle Kräuter aus dem Kühlschrank zu verwerten 😊

## Salat aus roten Zwiebeln, Grapefruit und Chicorée[[146]](#footnote-147)

Zutaten (für 2 Portionen):

2 Orangen

1 Grapefruit

1 kleine rote Zwiebel

1 EL Weißweinessig

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 Stauden Chicorée

Zubereitung:

1. Die Orangen schälen, das Weiß entfernen und die Orangen in Scheiben schneiden, Die Scheiben vierteln. Ebenso mit der Grapefruit verfahren. Die Früchte in eine Salatschale geben.
2. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, in einem Schälchen mit Essig ungefähr 10 Minuten lang marinieren. Man kann statt einer roten Zwiebel auch eine Schalotte nehmen.
3. Das Olivenöl zur Zwiebel geben, salzen und pfeffern und alles verrühren. Das Ende vom Chicorée entfernen, Chicorée in ungefähr 2 cm dicke Streifen schneiden. Wie Salat waschen und trocknen und zu den Früchten geben. Die Zwiebel-Essig-Mischung darübergießen und alles vermengen.

Info: Zwei Nachteile des Gerichts will ich nicht verheimlichen: Der Salat ist so bleich wie meine Winterhaut, nur mit etwas Orange, und blassen Menschen steht Orange bekanntlich überhaupt nicht. Das andere Problem: Es gibt kaum eine nervigere Küchenaufgabe als das Schälen von Zitrusfrüchten. Die Kunst besteht darin, so viel Weiß wie möglich abzuschneiden, ohne die Orange zu zerstören, und manchmal hält man hinterher kein Stück Obst mehr in der Hand, sondern ein formloses tropfendes Etwas😊

## Frühlingszwiebel-Kräuter-Salat[[147]](#footnote-148)

Zutaten (für 6 Portionen als Beilage)

8-10 Frühlingszwiebeln, längs geviertelt, dann fein gehackt

2 Minigurken (oder 1 Gurke entkernt) ungeschält in 1 cm große Würfel geschnitten

1 grüne Paprikaschote, längs halbiert, entkernt und in 1 cm große Würfel geschnitten

15 g Minzeblätter, in dünne Streifen geschnitten

15 g Koriandergrün, grob gehackt

½ TL Schwarzkümmelsamen

*Für das Dressing:*

1 Stück frischer Ingwer (3 cm), geschält, fein gehackt

2 EL Zitronensaft

2,5 EL Olivenöl

Salz

Zubereitung:

1. Für das Dressing den Ingwer im Mörser zu einer groben Paste zerdrücken. Zitronensaft, Öl und ¼ TL Salz unterarbeiten und die Mischung beiseitestellen.
2. Die Salatzutaten in eine große Schüssel füllen. Das Dressing hinzufügen. Den Salat durchheben und servieren.

Tipp: Der Salat passt gut zu vielerlei Fleisch…

## Wassermelonen-Apfel-Salat mit Limette[[148]](#footnote-149)

Zutaten (für 6 Portionen als Beilage)

½ Wassermelone (von Schale und Kerne, das Fruchtfleisch in 7 cm lange und 5 mm dicke Stifte geschnitten)

2 Äpfel (Granny Smith), entkernt und in 7 cm lange, 5 mm breite Stifte geschnitten

3 Bio-Limetten, 2 TL Schale abgerieben, dann 3 EL ausgepresst

1 EL Olivenöl

2 Stängel Zitronengras, von den Enden und holzigen Außenblättern befreit, dann fein gehackt

5 g Minzeblätter

10 g Korianderblätter

½ TL braune Senfsamen, geröstet

Meersalzflocken

Zubereitung:

1. Den Salat erst unmittelbar vor dem Servieren fertigstellen, sonst wird er zu feucht: Melone und Äpfel in einer großen Schüssel mit Limettenschale und -saft, Öl, Zitronengras, drei Vierteln der Kräuter und ¾ TL Meersalzflocken mischen.
2. Den Salat mit den Händen auf einer Platte anrichten. Die Flüssigkeit, die sich am Boden der Schüssel angesammelt hat, wird nicht gebraucht. Den Salat mit den restlichen Kräutern, den Senfsamen und ¼ TL Meersalzflocken bestreuen und servieren.

Kommentar: Der Salat hört sich ja etwas verrückt an, aber schmeckt echt fantastisch (mir jedenfalls😊) und ist auf jeden Fall auch ein wahrer Hingucker. Paula fand ihn aber auch gut.

## Melonensalat mit Mozzarella[[149]](#footnote-150)

Zutaten (für 8 Portionen)

2 kg Wassermelone

1 kg Charentais-Melone

2 Mini-Salatgurken (à 130 g)

4 Mozzarella

80 g schwarze Oliven (entsteint)

2 rote Pfefferschoten

1 TL Koriandersaat

1 Zitrone

Fleur de Sel

8 EL Olivenöl

6 Stiele Basilikum

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Wassermelone achteln, in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Fruchtfleisch von der Schale schneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Charentais-Melone vierteln, in ca. 6 Spalten schneiden, das Fruchtfleisch von der Schale und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurken waschen, trocken tupfen und in 1 – 2 cm dicke Scheiben schneiden. Melonen und Gurken in eine große Schüssel geben.
2. Mozzarella und Oliven in einem Küchensieb abtropfen lassen. Mozzarella in je 6 kleine Stücke schneiden.
3. Für das Dressing Pfefferschoten längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Koriandersaat im Mörser fein zermahlen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale, Koriandersaat, 1 ½ TL Fleur de Sel und Olivenöl verrühren. Pfefferschoten unterrühren.
4. Das Dressing über Melonen und Gurken gießen, vorsichtig mischen. Mozzarella und Oliven vorsichtig unterheben. Mit abgezupften Basilikumblätter bestreuen und servieren.

## Pfirsich-Himbeer-Salat[[150]](#footnote-151)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage)

1,5 EL Apfelessig

1 TL Ahornsirup

¼ TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver (oder weglassen)

1 EL Olivenöl

1 Schalotte, in dünne Ringe geschnitten

100 g Himbeeren

3 feste Pfirsiche, entsteint und in 5 mm breite Streifen geschnitten

40 g Brunnenkresse

½ kleiner Radicchio, in 2 cm breite Spalten geschnitten

Salz

Zubereitung:

1. Die ersten fünf Zutaten in einer großen Schüssel mit 1/3 TL Salz mischen. Die Himbeeren hinzufügen und mit einer Gabel etwas zerdrücken, dann die restlichen Zutaten dazugeben.
2. Alles gut durchheben und servieren.

Tipp: Der Salat darf nicht zu süß werden, deshalb sollten die Pfirsiche nicht zu reif sein.

## Som Tam – Grüne Papaya Salat[[151]](#footnote-152)

Zutaten (für 4 Portionen)

3 EL ungesalzene Erdnüsse oder Cashewnüsse

400 g grüne Papaya oder ein anderes rohes Gemüse

200 g Spargelbohnen oder Zuckerschoten

2 – 3 kleine scharfe Chilischoten

2 Knoblauchzehen

1 EL Agavendicksaft

100 g Cocktailtomaten

Saft von 3 Limetten

4 EL japanische Sojasauce

2 Frühlingszwiebeln, in feine Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Papayas mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden, die Spargelbohnen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.
2. In einem großen Mörser die Chilischoten, die Knoblauchzehen, den Agavendicksaft und die Cocktailtomaten grob zerdrücken und alles gründlich vermischen.
3. Den Limettensaft und die Sojasauce dazugeben und alles gut vermengen. Zum Servieren mit den Erdnüssen und den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Tipp: Grüne Papaya sind ganz einfach unreife Papayas. Sie werden wie grüne Mangos in Asien viel in Salaten oder sauer eingelegt gegessen, erhältlich sind sie in Asialäden, sie lassen sich aber auch wunderbar durch Zucchini, Rettich, grüne Äpfel, Karotten, Rote Bete, Pastinaken oder Gurken ersetzen.

## Salat aus frischen Erbsen, Radieschen und geröstetem Brot[[152]](#footnote-153)

Zutaten (für 2 Portionen):

100 g Weißbrot (am besten vom Vortag)

Olivenöl

Salz

½ TL gemahlener Kumin

200 g frische Erbsen ohne Schote

½ Granatapfel

100 g Radieschen

1 kleine rote Zwiebel

1 Handvoll frische Minze

1 Handvoll glatte Petersilie

1 Zitrone

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Weißbrot in mundgerechte Stücke reißen, in einer Schüssel mit etwas Olivenöl und Salz vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 10 Minuten im Ofen backen, dann herausnehmen. Kumin darüber geben und abkühlen lassen.
2. Die Erbsen ohne Schote in Wasser kurz garkochen. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Radieschen in dünne Scheiben schneiden, Zwiebeln ebenfalls fein schneiden. Minze fein und Petersilie grob hacken.
3. Alles in eine Salatschüssel geben, die Brotstücke hinzufügen. Zitrone auspressen und Saft nach Geschmack zum Salat gießen, ebenso einen guten Schuss Olivenöl. Salzen und alles vermengen.

## Salat mit Pfirsichen, Rucola und Koriander[[153]](#footnote-154)

Zutaten (für 2 Portionen)

4 große reife Pfirsiche

Saft von 1 Zitrone

2 EL Rotweinessig

1 kleine rote Zwiebel

1 Handvoll Rucola

1 Handvoll Basilikum

1 Handvoll Koriander

Salz, schwarzer Pfeffer

2 bis 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Pfirsiche entkernen, in schmale Schnitze schneiden, diese in einer Salatschüssel mit Zitronensaft und Essig vermengen. Salzen.
2. Die Zwiebel sehr fein schneiden und für 10 Minuten in kaltes Wasser einlegen. So verliert sie ein bisschen von ihrer Schärfe.
3. Zwiebel abtropfen lassen und zu den Pfirsichen geben, Stiele des Rucola entfernen, je nach Größe die Blätter noch mal in zwei Hälften reißen, waschen und trocknen. Basilikum und Koriander ebenfalls waschen und trocknen.
4. Die Kräuter grob hacken und mit dem Rucola zusammen zu den Pfirsichen geben. Schwarzer Pfeffer darüber und Olivenöl dazu.

## Salat aus geröstetem Blumenkohl[[154]](#footnote-155)

Zutaten (für 2-3 Portionen):

1 Kopf Blumenkohl

2 kleine rote Zwiebeln

Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 EL schwarze Oliven

1 EL Kapern

1 EL Rosinen

Etwas Zitronensaft

1 TL scharfer Senf

1 Handvoll gehackte Petersilie und/oder Dill

Zubereitung:

1. Blumenkohl in Röschen zerteilen. Sie müssen nicht gleich groß sein, so werden manche beim Backen besonders knusprig, andere etwas weicher.
2. Die Röschen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, Zwiebeln schälen und vierteln, zwischen den Blumenkohl setzen. Etwas Olivenöl und Salz darüber geben und alles am besten mit den Händen gut vermengen. Das Blech in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben, 30 Minuten lang garen lassen. Zwischenzeitlich ab und zu mit dem Kochlöffel die Röschen wenden.
3. Währenddessen Oliven vierteln, Kapern und Rosinen grob hacken und alles in eine Salatschüssel geben – der Salat schmeckt am Ende besser, wenn man die Zutaten sorgfältig zerkleinert. Olivenöl, Zitronensaft und Senf zu einem Dressing verrühren, darüber gießen. Den gerösteten Blumenkohl in die Schüssel geben, Kräuter hinzufügen, alles gut vermengen, pfeffern und eventuell nachsalzen.

Kommentar: Blumenkohl wird ja oft entweder leidenschaftlich gehasst oder verachtet. Wenn man ihn aber nicht matschig-wässrig zubereitet, dann schmeckt er toll. Dies hier ist ein Rezept für eine würdevolle Behandlung eines Blumenkohls.

## Salat von geröstetem Blumenkohl mit Haselnüssen[[155]](#footnote-156)

Zutaten (für 2-4 Portionen)

660 g Blumenkohl, in Röschen zerteilt

5 EL Olivenöl

30 g Haselnusskerne

1 große Stange Sellerie (70g), in schräge 0,5 cm breite Stücke geschnitten

10 g kleine glatte Petersilienblätter

50 g Granatapfelkerne (ca. ½ Granatapfel)

1/3 TL Zimt

1 EL Sherryessig

1,5 TL Ahornsirup

Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
2. Den Blumenkohl in einer Mischung aus 3 EL Olivenöl, ½ TL Salz und etwas Pfeffer wenden. In einer ofenfesten Form verteilen und 25-35 Minuten auf der obersten Schiene des Backofens rösten, bis er knusprig braun ist. Anschließend in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
3. Die Backofentemperatur auf 170 Grad herunterschalten. Die Haselnüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen und 17 Minuten rösten.
4. Die Nusskerne etwas abkühlen lassen, grob hacken und mit den übrigen Zutaten zum Blumenkohl geben. Den Salat durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zimmerwarm servieren.

Kommentar: Mit dem Blumenkohl ist es ja immer so eine Sache, aber als Salat verarbeitet, schmeckt er super und da er geröstet wird, riecht die Küche auch nicht so sehr danach.

## Gerösteter Blumenkohl mit Haselnüssen[[156]](#footnote-157)

Zutaten (für 2-4 Personen)

700 g Blumenkohl

5 EL Olivenöl

30 g Haselnusskerne

1 große Stange Sellerie (in 0,5 cm breite Stücke geschnitten)

Etwas glatte Petersilie

50 g Granatapfelkerne

1/3 TL Zimt

½ TL gemahlener Piment

1 EL Sherryessig

1,5 TL Ahornsirup

Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Für den Salat wird der Blumenkohl zunächst in kleinere Röschen zerteilt. Diese werden in einer Mischung aus 3 EL Olivenöl, ½ TL Salz und etwas Pfeffer gewendet. Der Backofen sollte inzwischen auf 220°C vorgeheizt sein.
2. In einer ofenfesten Form verteilt man den Blumenkohl und grillt ihn ungefähr 25 bis 35 Minuten lang, wobei man in ab und zu wendet.
3. Den Backofen auf 170°C herunterschalten und die Haselnüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen. Etwa 15 Minuten lang rösten. Abkühlen lassen, grob hacken und zusammen mit den anderen Zutaten und dem abgekühlten Blumenkohl in eine Schüssel geben. Durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zimmerwarm servieren.

## Würzige Kichererbsen mit buntem Salat[[157]](#footnote-158)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 TL Backnatron

100 g getrocknete Kichererbsen (oder eben eine Dose)

300 g Gurke (oder 2 Minigurken)

2 große Tomaten

240 g Radieschen

1 rote Paprikaschote

1 kleine rote Zwiebel

20 g Koriandergrün, grob gehackt

15 g glatte Petersilie, grob gehackt

90 ml Olivenöl

Abgerieben Schale einer Zitrone

1,5 EL Sherryessig

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 TL Zucker

1 TL Kardamon (gemahlen)

1,5 TL gemahlener Piment

1 TL Kreuzkümmel

Joghurt (wer will)

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eine große Schüssel mit Wasser füllen, das Backnatron hinzufügen und die Kichererbsen über Nacht darin einweichen. Am nächsten Tag abgießen, in einen großen Topf füllen und mit der doppelten Menge Wasser bedecken. Aufkochen, falls nötig abschäumen und etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind. Anschließend in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
2. Gurken, Radieschen, Tomaten und Paprikaschote in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken und alles in einer Schüssel mit den Kräutern mischen. In einem Schraubglas 75 ml Olivenöl sorgfältig mit Zitronenschale und -saft, Essig, Knoblauch und Zucker vermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat gießen und kurz durchmischen.
3. Kardamon, Piment, Kreuzkümmel mit ¼ TL Salz mischen und auf einen Teller streuen. Die Kichererbsen in der Gewürzmischung wenden, bis sie gleichmäßig überzogen sind. Das restliche Öl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne heiß werden lassen und die Kichererbsen 2-3 Minuten darin braten. Die Pfanne dabei vorsichtig rütteln, damit die Kichererbsen nicht anhängen und gleichmäßig gebräunt werden.
4. Den Salat auf vier Teller verteilen und die Kichererbsen in der Mitte anrichten. Nach Belieben mit etwas Joghurt garnieren und servieren.

## Spinatsalat mit Datteln und Mandeln[[158]](#footnote-159)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 EL Weißweinessig

½ mittelgroße rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten

100 g Medjoul-Datteln, entsteint und der Länge nach geviertelt

30 g Butter

2 EL Olivenöl

2 kleine Pitabrote (etwa 100 g), in 4 cm große Stücke gerissen

75 g Mandeln, grob gehackt

½ TL Chiliflocken

150 g junger Spinat

2 EL Zitronensaft

Salz

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Essig, Zwiebel und Datteln und eine Prise Salz in einer kleinen Schüssel mit den Händen vermengen. Die Mischung 20 Minuten ziehen lassen und danach in ein Sieb abgießen. Die Flüssigkeit wegschütten.
2. Inzwischen die Butter mit der Hälfte des Öls in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Pitabrot und Mandeln hineingeben und unter stetigem Wenden 4-6 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis das Brot goldbraun und knusprig ist. Die Pfanne vom Herd nehmen, Sumach, Chiliflocken und ¼ TL Salz untermischen und beiseitestellen.
3. Die Spinatblätter unmittelbar vor dem Servieren in eine große Schüssel füllen, die Pita-Mandel-Mischung, Datteln, Zwiebel, das restliche Öl, Zitronensaft sowie 1 Prise Salz zufügen und die Zutaten durchmischen.
4. Noch einmal abschmecken und sofort servieren.

Pak-Choi-Salat[[159]](#footnote-160)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 EL Sesamsaat

600 g Pak-Choi

35 g frischer Ingwer

3 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

2 EL Erdnussöl

Salz

300 g weißer Rettich

4 – 5 EL Sojasauce

3 EL Zitronensaft

1 -2 TL Fischsauce

1 Beet Kresse

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus 15 Minuten Garzeit

1. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen. Pak choi putzen, waschen und längs halbieren. Ingwer und Knoblauch fein würfeln. Chili putzen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili darin kurz andünsten. Pak Choi leicht mit Salz würzen und zugeben. Bei mittlerer Hitze 7 Minuten garen.
2. Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Scheiben in dünne Streifen schneiden. Gegartes Gemüse und Rettich in eine Schüssel geben und mit Sojasauce, Zitronensaft und Fischsauce nach Belieben abschmecken. Kresse vom Beet schneiden und mit der Sesamsaat über den Salat streuen. Salat zu Spareribs servieren.

## Mozzarella-Carpaccio mit Erbsen-Vinaigrette[[160]](#footnote-161)

Zutaten:

400 g Erbsenschoten (ungepalt)

1 kleine rote Paprikaschote

1 kleine weiße Zwiebel

6 schwarze Oliven (entsteint)

1 Zitrone

5 EL Aceto Balsamico bianco

1 EL Akazienhonig

1 TL Fleur de Sel

Pfeffer, Salz

8 EL Olivenöl

3 Stiele Estragon

4 Mozzarella

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Erbsen palen und in kochendem Salzwasser 1 – 2 garen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Paprika waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene bei 240 Grad 6 – 8 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika herausnehmen, in einem Gefrierbeutel 15 Minuten ausdämpfen lassen. Paprika häuten und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Oliven abtropfen lassen, grob schneiden. Zitrone waschen, trocken tupfen, 1 TL Zitronenschale abreiben.
3. Essig mit Honig, Fleur de Sel, etwas Pfeffer und Zitronenschale verrühren. Olivenöl unterschlagen. Erbsen, Paprika, Zwiebel und Oliven zugeben. Estragonblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und unterrühren.
4. Mozzarella in einem Sieb gut abtropfen lassen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Die Erbsen-Paprika-Vinaigrette auf dem Mozzarella verteilen. Minzblätter von den Stielen zupfen. Mozzarella-Carpaccio mit etwas Pfeffer und Minze bestreuen und servieren. Dazu passt geröstetes Baguette.

## Brokkolisalat mit Granatapfelkernen und Rosinen[[161]](#footnote-162)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Köpfe frischer Brokkoli

1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt

Kerne von 1 Granatapfel

150 g Rosinen

75 g Sonnenblumenkerne, geröstet

250 g Naturjoghurt

½ TL Meersalz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Die Brokkoliröschen vom Strunk lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Strunk in der Mitte teilen und in feine Scheiben schneiden.
2. Mit der Zwiebel, den Granatapfelkernen, Rosinen und Sonnenblumenkernen in eine Schüssel geben und vermischen. Den Joghurt und Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzugeben. Mit den Händen gut durchmischen, bis alle Brokkoliröschen gut überzogen sind.
3. Servieren.

Kommentar: Schmeckte auch Simon. Und nach wenigen Happen ist man bei diesem Salat ja satt. Kann auch ganz praktisch sein 😊

## Salat von wildem Reis, Topinambur und Trauben[[162]](#footnote-163)

Zutaten (für 4 Portionen)

10 Knollen Topinambur (die Wurzeln der gelben Sonnenblumen am Beet vor dem Haus)

2 EL Olivenöl

Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

2 Zweige Thymian

200 g wilder Reis, abgespült

20 rote Trauben, halbiert und entkernt

150 g Rotkohl, fein geschnitten

1 Handvoll Salatblätter (z.B. Wasserkresse, auf jeden Fall kleine Blättchen, kein grüner Salat)

*Für das Dressing:*

60 ml Olivenöl

Saft und Zesten von 1 kleinen unbehandelten Orange

2 Zweige Thymian

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C (Gas Stufe 6) vorheizen.
2. Den Topinambur gut abreiben, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und sofort mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und frischen Thymian bestreuen. Im Ofen 45 Minuten garen, bis der Topinambur in der Mitte weich und außen leicht knusprig ist.
3. Inzwischen den Reis zubereiten. 750 ml Wasser zum Kochen bringen, den wilden Reis und 1 TL Salz hinzugeben. Die Hitze reduzieren und zugedeckt 40 Minuten köcheln lassen, bis sich die Körner leicht öffnen. Das überschüssige Wasser abgießen.
4. Die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel verrühren und beiseitestellen. Den Topinambur und den Reis mit den Trauben, dem Kohl und dem Dressing in einer großen Schüssel mit den Händen leicht vermengen. Mit Salatblättern garnieren und warm oder kalt servieren.

Info: Topinambur wächst auch in unserem Garten. Das sind die Art Sonnenblumen gleich am Eingang.

## Pomelosalat mit Kokos und Zitronengras[[163]](#footnote-164)

Zutaten:

1 Handvoll Kokosraspeln

1 Handvoll Cashewkerne

1 Pomelo (oder 2 Grapefruits)

1 Stängel Zitronengras, sehr fein gehackt

½ rote Zwiebel, sehr fein gehakt

1 Handvoll frische Korianderblätter, grob zerpflückt

*Für das Dressing:*

Saft von 2 Limetten

2 EL klarer Honig oder Ahornsirup

4 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Kokosraspeln und Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei niedriger Hitze rösten, bis sie golden schimmern. Dabei gelegentlich umrühren. Die gerösteten Kokosraspeln und Cashewkerne sofort aus der Pfanne nehmen, damit nichts anbrennt und in eine Salatschüssel geben (Mir brennen die Cashewkerne immer schnell an. Ist echt schwierig).
2. Beide Enden der Pomelo abschneiden, die Schale mehrmals senkrecht einschneiden und die Segmente abziehen. Das Fruchtfleisch in Filets teilen und die Zwischenhäute entfernen. Die Filets in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles miteinander vermischen.
3. Alle Zutaten für das Dressing verrühren, über den Salat gießen und untermengen. Sofort servieren.

## Selleriesalat[[164]](#footnote-165)

Zutaten für 4 Portionen

1 Sellerieknolle (1 kg)

2 -3 l Gemüsebrühe

2 EL Rotweinessig

1 TL scharfer Senf

Chilisalz

Zucker

3 EL Öl

Zubereitung:

1. Die Wurzeln von der Sellerieknolle entfernen du die Knolle gründlich waschen. Die Sellerieknolle in einem Topf mit Brühe bedeckt 1,5 bis 2 Stunden weich garen.
2. Den Sellerie mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben, schälen und zunächst in Scheiben und dann in Stücke schneiden. Von der Kochbrühe 300 ml abnehmen, mit dem Essig und dem Senf verrühren und mit Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen, das Öl unterrühren. Den Sellerie mit der Marinade mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

## Kartoffelsalat Royale

Zutaten:

1,5 kg festkochende Kartoffeln

80 g Butter

3 weiße Zwiebeln

125 g Crème fraîche

125 g Sahne

3 EL schwedische Cravlax-Sauce (Ikea)

1 EL süßer Senf

1 EL Dijon-Senf

1 EL Senf à l’ancienne (grobkörnig)

1 TL Senfpulver

2 Eigelb

4 EL brauner Zucker

4 EL Sherry-Essig

½ l Öl

Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen, pellen, kalt werden lassen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln andünsten und mit Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken. Zwiebeln heiß zu den Kartoffeln geben und durchmengen.
2. Für die Sauce Sahne mit Crème fraîche vermischen und mit der Senfmayonnaise verrühren. Diese durch alle Senfsorten und Cravlax-Sauce, Zucker, Eigelben und Sherry-Sauce anrühren. Öl langsam einlaufen lassen und dann aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Kartoffeln geben.

Kommentar: Der Salat hat es in sich. Eher etwas für Männer nach einem harten Tag im Garten 😊. Auf jeden Fall mit drei Sorten Senf. Aber schmeckt.

## Kartoffelsalat mit Frankfurter-grüne-Soße-Pesto[[165]](#footnote-166)

Zutaten (für 4 Portionen):

130 g Kräuter für Grüne Soße (Petersilie, Kresse, Schnittlauch, Sauerampfer, Borretsch, Pimpinelle, Kerbel)

100 g Parmesan

50 g Sonnenblumenkerne

120 ml Olivenöl

Etwas Salz, Pfeffer

700 g Kartoffeln

4 Eier

Zubereitung:

1. Zur Vorbereitung zunächst die Blätter von den Stängeln der Kräuter zupfen, waschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und grob hacken. Den Parmesan fein reiben. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett ein paar Minuten lang anrösten, sie dabei nicht dunkel werden lassen. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer Masse zerkleinern.
2. Das Pesto kann man zu Spaghetti essen, zu gegrilltem Fleisch oder Fisch (also ich aber nicht). Am besten lässt sich das Dressing aber für eine Kartoffelsalat verwenden. Dazu die Kartoffeln mit Schale kochen, dann schälen und in Scheiben schneiden. In einer Salatschüssel das Pesto umrühren und alles eine Weile ziehen lassen. Dazu wachsweiche Eier servieren.

Info: In eine Frankfurter Soße darf niemals Dill. Ist eine Frage der Ehre!

## Salat mit Kartoffeln, grünen Bohnen und Ei[[166]](#footnote-167)

Zutaten für 4 – 6 Portionen

1 kg Kartoffeln

Salz

1 Knoblauchzehe

1 EL gehackte Anchovies (die lass ich natürlich weg. Ist ja klar)

2 TL scharfer Senf

3 EL Weinessig

1 EL gehackte Kapern

5 EL Olivenöl

500 g grüne Bohnen

4 hat gekochte Eier

1 EL gehackter Schnittlauch

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in Salzwasser garkochen, schälen und in Scheiben schneiden. Das Dressing anrühre: Die Knoblauchzehe im Mörser zerstampfen, (Anchovis fein hacken), beides mit Senf, Essig und fein gehackten Kapern verrühren. Unter Rühren Olivenöl dazu gießen, bis die Soße sämig ist.
2. Dressing über die Kartoffeln gießen. Bohnen in Salzwasser garkochen, mundgerecht zerteilen, zu den Kartoffeln geben. Eier der Länge nach vierteln, zusammen mit dem Schnittlauch auf den Salat anrichten.

Kommentar: Es gab eine Zeit, da hat dieses Land über Kartoffeln gestritten. Ist schon eine Weile her. Ich erinnere mich vage. Es war das Jahr 2005, und Gerichte sollten klären, ob die Sorte Linda noch angebaut werden dürfe. Der Besitzer des Patents auf Saatgut wollte sie vom Markt nehmen, was ihr Ende gewesen wäre. Die Freunde der Linda argumentierten, keine Kartoffel schmeckt so gut wie sie. Die andere Seite dagegen gab zu bedenken, dass die Linda zu empfindlich sei für den Kartoffelmarkt, weil sie sich offenbar nicht so gut lagern lässt und überhaupt: Kartoffel ist Kartoffel, und gegessen wird, was auf den Tisch kommt.

Ich kann übrigens die Sieglinde empfehlen 😊!

## Bayrischer Kartoffelsalat[[167]](#footnote-168)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln

Salz

½ EL Kümmelsamen

1 kleine Zwiebel

1 EL Öl

2 EL braune Butter

*Für das Dressing:*

400 ml Brühe

3 EL Rotweinessig

1 EL scharfer Senf

Salz, mildes Chilipulver

Zucker

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser mit dem Kümmel weichkochen. Abgießen, möglichst heiß pellen und in 4 bis 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in eine Schüssel geben.
2. Für das Dressing die Brühe erhitzen, mit Essig und Senf verrühren und mit Salz sowie 1 Prise Chilipulver und Zucker würzen. Eine Handvoll Kartoffelscheiben hinzufügen und pürieren. Das Dressing nach und nach unter die Kartoffelscheiben mischen, bis die Flüssigkeit vollständig gebunden ist.
3. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei milder Hitze glasig dünsten. Die braune Butter und die Zwiebel unter den Kartoffelsalat heben. Nach Belieben pfeffern.

## Kartoffelsalat (schwäbisch)[[168]](#footnote-169)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln

½ EL Kümmelsamen

1 Zwiebel

400 ml Gemüsebrühe

6 EL Weißweinessig

1 EL mittelscharfer Senf

Ca. 50 ml Rapsöl

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Kochzeit 35 Minuten

1. Die Kartoffeln waschen, in reichlich Salzwasser mit den Kümmelsamen in 30 -35 Minuten weichkochen und anschließend abgießen und ausdampfen lassen. Die Kartoffeln noch heiß pellen und dann in 3 mm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Gemüsebrühe erhitzen, die Zwiebelwürfel hineingeben und etwa 3 Minuten mitkochen. Anschließend über die Kartoffeln gießen.
3. Den Essig, Salz und Pfeffer dazugeben und mindestens eine halbe Stunde durchziehen lassen. Anschließend den Senf und das Rapsöl zugeben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf noch Gemüsebrühe zugeben.

Kommentar: Ha no, dem gib´s nix mehr hinzuzufügen. Schwäbischer Kartoffelsalat ist der Beschte!

## Kartoffelsalat (auch schäbisch)[[169]](#footnote-170)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg fest kochende Kartoffeln

1 Zwiebel

¼ l kräftige Gemüsebrühe

1 TL Senf

1 EL Essig

3 EL Öl

Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 1 Stunde Ruhezeit

1. Die Kartoffeln mit der Schale in 20 – 30 Minuten garkochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und dazugeben.
2. Die Brühe erhitzen, mit Senf, Essig, Öl und Pfeffer verrühren. Brühe über die Kartoffeln gießen und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.
3. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Gute Kartoffelsorten sind Sieglinde, Nicola, Hansa oder Linda.

## Badischer Kartoffelsalat[[170]](#footnote-171)

Zutaten (für 4 Personen)

600 g Kartoffeln, festkochend, möglichst klein

¼ TL Kümmel

1 Zwiebel

500 ml Rinderbrühe, ersatzweise Gemüsebrühe

1 EL Senf

4 EL Weißweinessig

1 TL Salz

½ TL Pfeffer gemahlen

6 EL Traubenkernöl, ersatzweise Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: 50 Minuten, Ruhezeit: 60 Minuten

1. Kartoffeln mit Schale in leicht gesalzenem Wasser mit Kümmel bissfest kochen. Noch warm schälen, mit einem Messer dünne Scheiben herunterschneiden und vorsichtig in eine Schüssel geben.
2. Zwiebel schälen und in feine Würfel hacken. Währenddessen rinderbrühe in einem Topf aufkochen, Zwiebelwürfel hinzugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den Herd ausschalten und mit einem Schneebesen Senf, Essig, Salz, Pfeffer und zuletzt das Öl einrühren.
3. Die heiße Brühe direkt über die Kartoffeln gießen und vorsichtig untermischen. Den noch flüssigen Salat mindestens 1 stunde ziehen lassen. Frische Kräuter wie z.B. fein geschnittener Schnittlauch, gehackter Dill oder Petersilie runden den Salat ab – muss man aber nicht machen.

Tipp: Fein geschnittener Stangensellerie gibt dem Salat eine besonders knackige und würzige Note. Lauwarm oder bei Zimmertemperatur passt Kartoffelsalat zu kaltem Fisch (nur ein Scherz😊), Schäufele, Fleischküchle oder einfach ein Paar Saitenwürstle. Ist eigentlich wie schwäbischer Kartoffelsalat😊

## Kartoffelsalat mit Dill und Meerrettich[[171]](#footnote-172)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg kleine, neue Kartoffeln

15-20 kleine Tomaten alter Sorten halbiert

200 g frische Zuckererbsenschoten, längs aufgeschlitzt

1 Handvoll Dill, grob gehackt

*Dressing:*

2,5 cm frischer Meerrettich, gerieben

2-3 EL Apfelessig

2-3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in einem großen Topf mit kaltem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen. Sobald sie fertig sind, abgießen und zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Inzwischen die Tomaten, die Zuckererbsenschoten und den Dill in eine große Schüssel geben. Die Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die abgekühlten Kartoffeln halbieren und in die Schüssel mit den Tomaten geben. Das Dressing darüber gießen mit den Händen alles gut vermengen und servieren.

## Kartoffel-Bohnen-Salat

Zutaten (für 6 Portionen)

75 g Puy-Linsen

4 mittelgroße, fest kochende Kartoffeln

Salz, Pfeffer

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 Bund Estragon

6 EL Olivenöl

5-6 EL Weißweinessig

400 ml Gemüsefond aus dem Glas

1 TL Dijon-Senf

Zucker

1 kleines Lorbeerblatt

6 dünne Scheiben Fenchelsalami oder 12 Scheiben Chorizo

1 gelbe Paprikaschote

Zubereitungszeit; 45 Minuten

1. Linsen mindestens 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Kartoffeln waschen und mit Schale in leicht gesalzenem Wasser garen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und in Würfel schneiden. Bohnen putzen und schräg in Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch pellen und fein würfeln.
2. Die Bohnen mit ½ Bund Estragon in Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze leicht bissfest garen und abtropfen lassen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Mit Essig und 75 ml Fond ablöschen und mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Würzfond über die Bohnen und Kartoffeln gießen und alles auskühlen lassen.
3. Linsen im übrigen Gemüsefond aufkochen, mit Pfeffer und Lorbeer würzen und zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Linsen abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, 5 EL Öl unterrühren.
4. Salami in einer Pfanne ohne fett knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restlichen Estragon hacken. Paprika putzen und klein schneiden. Bohnen, Kartoffeln und Linsen mischen und noch einmal abschmecken. Mit Paprika, Estragon und Salamischeiben anrichten.

## Linsensalat mit Liebstöckl

Zutaten:

300 g schwarze Linsen

100 g Karotten

100 g Staudensellerie

100 g rote Zwiebel

1 EL Körniger Senf

2 EL Rapsöl

1 EL Apfelessig

1 EL Honig

Kreuzkümmel oder Raz el Hanout

3 Zweige Liebstöckl oder Petersilie

Zubereitung:

1. Linsen kochen bis sie gar, aber noch bissfest sind. (Linsen ohne Salz kochen).
2. Karotten und Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden, Staudensellerie in Schräge Scheiben (0,5 cm) schneiden.
3. Gemüse einzeln in einer heißen Pfanne stark anbraten, soll aber keine Farbe annehmen. Alles in eine Schüssel füllen.
4. Senf, Essig, Öl, Honig und ein bisschen Salz zu einer Vinaigrette anrühren. Linsen dazugeben. 1 Stunde durchziehen lassen. Eventuell Ziegenkäse darüberlegen.

Kommentar: Vielleicht eine gute Idee, wenn man mal was mit Liebstöckl ausprobieren will.

## Linsensalat[[172]](#footnote-173)

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Berglinsen

1 Zwiebel

50 g durchwachsener Speck

1 EL Öl

1 TL Tomatenmark

1 Lorbeerblatt

400 ml Brühe

50 g Karotten

50 g Knollensellerie

50 g Lauch

4 EL Aceto balsamico

1 EL Öl

2 EL braune Butter

Salz, Pfeffer

Zucker

Chilipulver

1 Scheibe Ingwer

1 Streifen unbehandelte Orangenschale

Zubereitung:

1. Für den Salat die Linsen in kaltem Wasser 2 Stunden einweichen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Speckwürfel darin andünsten. Die Linsen abgießen und in den Topf geben. Das Tomatenmark unterrühren und etwas mitdünsten. Das Lorbeerblatt dazugeben du die Brühe angießen. Die Linsen 20 Minuten köcheln lassen.
2. Das Gemüse putzen, schälen bzw. waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Karotten- und Selleriewürfel nach 10 Minuten Garzeit unter die Linsen rühren, mit 1 Prise Majoran würzen. Die Lauchwürfel einige Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen. Den Topf vom Herd nehmen und die Linsen etwas abkühlen lassen.
3. Den Linsensalat mit Essig, Öl, brauner Butter, Salz, Pfeffer und je 1 Prise Zucker und Chilipulver abschmecken. Ingwer, Knoblauch und Orangenschale und nach Belieben noch 1 kleinen Splitter Zimtrinde hinzufügen. Die ganzen Gewürze im Salat 5 bis 10 Minuten ziehen lassen und danach wieder entfernen.

## Linsensalat mit Orangenschale[[173]](#footnote-174)

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Linsen (am besten eine bissfeste Sorte, also Beluga oder Puy)

1 Knoblauchzehe

2 Lorbeerblätter

1 Stange Sellerie

2 EL schwarze Oliven

Schale von 2 unbehandelten Orangen

Blätter von ein paar Zweigen glatter Petersilie

Olivenöl

Saft von ½ Zitrone

Salz

Zubereitung:

1. Die Linsen mit ungefähr 1 l kaltem Wasser, der geschälten ganzen Knoblauchzehe, Lorbeer und Sellerie aufsetzen. Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren, die Linsen in 20 bis 25 Minuten garkochen.
2. Schließlich abgießen, Knoblauch, Lorbeer und Sellerie entfernen. Oliven fein hacken und unter die abgekühlten Linsen rühren.
3. Für das Dressing fein gehackte Orangenschalen, fein gehackte Petersilie, Olivenöl und Zitronensaft mit etwas Salz vermengen, man kann auch noch etwas scharfen Senf dazugeben. Dressing über die Linsen gießen und alles gut verrühren. 5 Minuten lang ziehen lassen, eventuell nachsalzen.

Kommentar: Einer der einfachsten tricks in der Küche. Man reibt Orangenschale ins Essen. Sie macht fast alles besser und interessanter, Eintöpfe, Suppen, Kuchen. Desserts. Aber bitte immer nur die Bio-Variante nehmen, wenn ihr die Schale braucht.

Dies hier ist ein schlichtes italienisches Rezept, traditionell, sehr sinnlich und großartig.

## Linsensalat mit vielen Kräutern und Joghurt[[174]](#footnote-175)

Zutaten (für 4 Portionen):

200 g Linsen (am besten Beluga-Linsen)

1 Bund Koriander

1 Bund glatte Petersilie

250 g frischer Spinat

3 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

Olivenöl

3 TL Kurkuma (gemahlen)

Salz

200 g Schafsjoghurt (oder ganz normaler weißer Joghurt)

100 ml Milch

70 ml Sahne

Abrieb von 1 Bio-Zitrone

Etwas frische Minze

Zubereitung:

1. Zunächst Linsen nach Packungsanleitung in Wasser garen. Koriander und Petersilie waschen, inklusive der Stängel fein hacken, ebenso den Spinat. Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen schälen, anschließend hacken. In etwas Öl in einem großen Topf dünsten, dabei dürfen sie ein bisschen Farbe annehmen.
2. Temperatur herunterschalten, Spinat und Kräuter hinzufügen. Kurkuma dazugeben, ebenso wie etwas Salz. Die gegarten Linsen unterheben, alles gut vermischen.
3. Verbliebene Knoblauchzehe schälen, in Scheibchen schneiden, in Öl kurz frittieren. Joghurt, Milch und Sahne vermengen, Zitronenabrieb hinzugebe.
4. Zum Anrichten zunächst etwas Linsen auf einen Teller geben, dann etwas frische Minze, die Joghurtsauce und die frittierten Knoblauchscheiben.

## Gerstengraupensalat mit Pilzen und Pfirsich[[175]](#footnote-176)

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Gerstengraupen

1 weißer Pfirsich (nicht zu weich)

40 g Pinienkerne

150 g Steinpilze (geputzt, oder Steinchampignons)

30 g Butter

Salz

Pfeffer

Olivenöl

Balsamicoessig

1 Bund Basilikum

Zubereitung:

1. Die Graupen abspülen, in Salzwasser ca. 20 bis 30 Minuten bissfest kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb gründlich abtropfen lassen. Den Pfirsich waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Steinpilze in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, in einer Pfanne Butter aufschäumen und die Pilze anbraten, bis sie etwas Farbe annehmen. Dann die Pfirsichscheiben hinzugeben und diese ebenfalls leicht mitschwitzen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Pilze und Pfirsichscheiben nun vorsichtig unter die Graupen heben und die Pinienkerne hinzugeben. Abschmecken mit etwas Olivenöl, Balsamicoessig, eventuell noch einmal salzen und pfeffern. Basilikumblätter grob gehackt darüberstreuen.

Kommentar: Graupen galten in meiner Kindheit als die Langweiler im Supermarktregal. Preiswerte Sattmacher, aber leider auch ziemlich fad, diese undefinierbaren, nun ja grauen Kügelchen. So dachte ich auch, bis ich zum ersten Mal ein Orzotto probierte. Bei dieser in Norditalien verbreiteten Variante des Risottos kommen Graupen anstelle von Reis in den Topf – der Name ist ein Kofferwort aus orzo, italienisch für Gerste, und Risotto. Denn genau das sind Graupen: geschälte und polierte Gerstenkörner. Klingt und schmeckt gleich besser, oder? Auch der Sternekoch Anton Schmaus, im Nebenberuf Küchenchef der Fußballnationalmannschaft, beweist mit diesem Salat, dass Graupen flexible Teamplayer sind, die mehr drauf haben, als nur als Sättigungsbeilage im Eintopf zu schwimmen.

## Couscous-Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

600 ml Gemüsebrühe

1 TL Zucker

1 Stück getrocknete Chili

½ TL Salz

½ TK Kardamon

1 TL Madras Curry

1 Zitrone

2 TL Sesamöl

200 g Couscous

1 Schalotte

3 Zweige Koriander

1 Zweig Minze

1 gr. EL Preiselbeeren

1 gehäufter EL gehackte Nüsse mit Chili

1 EL gerösteter Sesam

Zubereitung:

1. Brühe kurz zusammen mit den Gewürzen (Zucker, Chili, Salz, Kardamon, Curry, Zitronensaft und Sesamöl) aufkochen.
2. Den Couscous in die kochende Flüssigkeit rühren, dann vom Feuer nehmen und 15 Minuten quellen lassen, bis keine Flüssigkeit mehr übrig ist. Dabei unbedingt den Deckel auflegen!
3. Den fertigen Couscous auf ein Blech streichen, damit er schnell abkühlt. Dann die Nüsse, Sesam, due fein gewürfelte Schalotte, die Korianderblättchen, die Minze sowie die Preisebeeren unterrühren. Wenn der Salat zu trocken ist, ein wenig Sesamöl nachgießen.

Tipp: Dazu passt Auberginen- oder Kichererbsencreme. Oder Schmand mit Zitrone, Preiselbeeren oder Minze.

## Couscous-Salat Nr. 2

Zutaten (für 2 Portionen)

50 g Couscous

100 ml Brühe

150 g Salatgurke

100 g Tomaten

Salz

3 Frühlingszwiebeln

½ Bund Minze

½ Bund glatte Petersilie

1-2 EL Zitronensaft

Pfeffer

Zucker

2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Couscous mit der Brühe aufkochen und bei milder Hitze 7 Minuten ausquellen lassen. Gurke schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Tomaten würfeln, mit den Gurken mischen und leicht salzen. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und unterheben.
2. Minze- und Petersilienblätter fein hacken. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Olivenöl verquirlen. Alle Zutaten mit der Sauce in einer Schüssel mischen, 10 Minuten durchziehen lassen und eventuell noch einmal abschmecken.

## Couscous-Salat mit Kirschtomaten und Kräuter[[176]](#footnote-177)

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Couscous

6 EL Olivenöl

2 TL Ras el Hanout

300 g Kirschtomaten

2 Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

30 g Rosinen

1 TL Kreuzkümmelsamen, geröstet und leicht zerstoßen

50 g geröstete gesalzene Mandeln, grob gehackt

15 g Korianderblätter, grob gehakt

15 g Minzeblätter, grob in Stücke gezupft

1 Bio-Zitrone, 1 TL Schale abgerieben, dann 1 EL Saft ausgepresst

Zubereitung:

1. Den Couscous in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit 1 TL Ras el Hanout, ¾ TL Salz und reichlich Pfeffer würzen. 400 ml Wasser zum Kochen bringen. Über den Couscous gießen und umrühren. Die Schüssel mit Folie zudecken und den Couscous 20 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
2. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl bei hoher Temperatur erhitzen. Die Tomaten hineingeben und 3 – 4 Minuten anbraten, bis sie Farbe annehmen und aufplatzen. Ab und zu umrühren. Die Tomaten mit dem ausgetretenen Saft auf einen Teller geben, mit 1 Prise Salz bestreuen und beiseitestellen.
3. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und das restliche Olivenöl (3 EL) bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebeln mit dem restlichen Ras el Hanout (1 TL) und 1 Prise Salz hineingeben und 10 – 12 Minuten unter Rühren braten, bis sie kräftig gebräunt und weich sind. Vom Herd nehmen, mit den Rosinen verrühren und abkühlen lassen.
4. Den abgekühlten Couscous in eine große Schüssel umfüllen und die Zwiebel-Rosinen-Mischung unterziehen. Kreuzkümmelsamen, Mandeln, Kräuter, Zitronenschale und -saft sowie ¼ TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer aus der Mühle hinzufügen und behutsam durchheben.
5. Den Salat auf einer Platte anrichten, mit Tomaten garnieren und servieren.

## Melonen-Taboulé[[177]](#footnote-178)

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Schwarzkümmelsaat

3 Zitronen

150 g Couscous

1 Bund glatte Petersilie

1 kleine Wassermelone (600 g)

Meersalz

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Den Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten rösten, abkühlen lassen und im Mörser zerstoßen. Von den Zitronen 60 ml Saft auspressen.
2. Couscous in eiern Schüssel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Zum Auflockern mit einem Löffel durchrühren und abkühlen lassen.
3. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Wassermelone halbieren und in 2 cm dicke Spalten schneiden. Das Melonenfruchtfleisch mit einem Messer von der Schale lösen, in 2 cm große Würfel schneiden und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Wassermelone, Petersilie, Zitronensaft und Schwarzkümmel zum Couscous geben und alles locker miteinander mischen. Zum Schluss das Taboulé mit Meersalz abschmecken.

Tipp: Passt ganz gut zu gegrilltem Fisch. Mach ich aber nicht 😊

## Kräuter Tabbouleh[[178]](#footnote-179)

Zutaten (für 8 Personen)

130 g Bulgur oder Couscous

180 ml Wasser

150 g Petersilie

30 g Schnittlauch

80 g frische Basilikumblätter

10 g frische Minzeblätter

4 Frühlingszwiebeln, feingehackt

3 mittelgroße Tomaten, feingehackt

4 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 15 Minuten Ruhezeit

1. Den Couscous/Bulgur mit heißem Wasser in einer Schüssel mischen und 15 Minuten ziehen lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
2. Dicke Stängel von der Petersilie entfernen. Die Kräuter gründlich waschen und trocknen. Dann mit einem großen Messer zerkleinern.
3. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut mischen. Bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren, mit Zimmertemperatur servieren.

## Salade Nicoise (ohne Sardellen)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Eier

200 g grüne Bohnen

1 Dose Thunfischfilets im eigenen Saft

4 Tomaten

1 rote Paprikaschote

½ Salatgurke

1 rote Zwiebel

½ grüner Salatkopf

6 EL Olivenöl

4 EL Rotweinessig

Pfeffer, Salz, Zucker

100 g schwarze, trocken eingelegte Oliven mit Stein

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

1. Eier 10 Minuten hart kochen, dann kalt abschrecken und abkühlen lassen. Die Bohnen putzen und quer halbieren. Etwa 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Die Bohnen abgießen, ebenfalls kalt abschrecken und abkühlen lassen.
2. Thunfisch abtropfen lassen. Tomaten und Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gurke nach Belieben schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel pellen. In dünne Ringe schneiden. Salat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Olivenöl und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Eier pellen und vierteln. Vorbereitete Salatzutaten und Oliven auf vier Tellern anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln. Dazu passt natürlich Baguette.

Kommentar: Bei diesem Salat muss ich immer an meinen Französischunterricht bei Daisy Entenmann (hieß Doris Entenmann – echt!) denken. Im Französischbuch war dieses Rezept und wir mussten es ins Deutsche übersetzen. Und immer zur Mittagszeit – also, wenn man Hunger hatte.

## Salade Nicoise Nr.2 – Comté de Nice[[179]](#footnote-180)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Kopfsalat

500 g Tomaten

50 g Thunfisch aus der Dose, in Öl eingelegt

24 schwarze Oliven

3 EL Olivenöl

1 EL Weinessig

1 Prise getrocknete Herbes de Provence

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Den Kopfsalat in einzelne Blätter zerlegen, waschen, trockenschwenken. Auf vier Portionsteller verteilen. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Auf den Salatblättern anrichten. Den Thunfisch abtropfen lassen. Das Öl dabei für die Salatsauce auffangen. Die Thunfischstücke klein zupfen und mit den Oliven auf dem Salat verteilen.
2. Das Thunfischöl, das Olivenöl und den Essig miteinander zu einer Sauce rühren. Salzen, pfeffern. Über den Salat gießen. Die getrockneten Kräuter zwischen den Fingern zerreiben und darüber streuen.

Info: In Südfrankreich wird der Salat gern als Zwischenmahlzeit oder zum Picknick zwischen zwei Baguette-Hälften gegessen.

## Libanesischer Bulgursalat mit Sesam-Joghurt-Dressing

Zutaten (für 6 Portionen)

500 ml Granatapfelsaft

1 EL Balsamicoessig

Salz

225 g Bulgur

4 Frühlingszwiebeln

400 g Tomaten

450 g Fenchel

½ Bund Minze

1 Bund glatte Petersilie

6 EL Olivenöl

3 EL Zitronensaft

100 g weißes Tahin

150 g Sahnejoghurt

3 EL Mineralwasser mit Kohlensäure

Schwarzer Pfeffer

1 Granatapfel

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Granatapfelsaft mit Essig in einem Topf kurz aufkochen und bei niedriger Hitze sirupartig einkochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Sollte der Sirup nach dem Abkühlen zu dick sein, mit etwas Wasser wieder verdünnen.
2. 400 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Bulgur hinzugeben, umrühren und kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. Restliches Wasser im Sieb abtropfen lassen.
3. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten vierteln, entkernen und klein schneiden. Fenchel putzen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Minze- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Bulgur mit 3 EL Öl, 1 EL Zitronensaft, Zwiebeln, Tomaten und Fenchel mischen. Die Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tahin, Joghurt, Mineralwasser, restliches Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.
5. Granatapfel aufbrechen und Kerne herauslösen. Salat mit den Kernen bestreut servieren. Dazu den Joghurtdip und Sirup zum Beträufeln separat reichen.

Kommentar: Ich finde die libanesische Küche wirklich sehr gut. Und in das Land möchte ich unbedingt einmal reisen. Ich stelle es mir traumhaft vor. Obwohl die politische Situation dort schon seit Jahrzehnten katastrophal ist. Als ich Kind war, war der Libanon jeden Tag in den Nachrichten, weil sich irgendwelche Terroranschläge ereignet haben oder auch westliche Bürgerinnen und Bürger entführt wurden und erst nach Jahren wieder frei kamen. Aber nichtsdestotrotz, mich reizt dieses Land.

## Bulgursalat mit Gurke und Tomate[[180]](#footnote-181)

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Bulgur

Saft von ½ Zitrone

½ l Gemüsebrühe

100 g getrocknete Tomaten (in Öl)

1 Salatgurke

150 g Kichererbsen (aus der Dose)

3 Frühlingszwiebeln

Je 1 Bund Petersilie und Minze

4 El Olivenöl

4 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

4 Tomaten

200 g Feta

Zubereitung:

1. Den Bulgur mit dem Zitronensaft und der Brühe aufkochen. Die Herdplatte ausschalten und en Bulgur 20-30 Minuten quellen lassen.
2. Die getrockneten Tomaten hacken. Die gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter zupfen und fein hacken. Den Bulgur in einer großen Schüssel mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Das Olivenöl mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Kreuzkümmel verrühren und unter den Salat mischen. Den Salat kurz ziehen lassen und vor dem Servieren noch einmal abschmecken.
4. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Schafskäse mit der Gabel zerbröckeln. Den Salat auf Schälchen verteilen und mit den Tomaten und dem Schafskäse anrichten.

## Bulgursalat[[181]](#footnote-182)

Zutaten für 4 Portionen

200 g Bulgur

Salz

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Bund Petersilie

1 Bund Minze

4 Tomaten

½ Salatgurke

4 EL Zitronensaft

6 EL Olivenöl

Pfeffer

Kreuzkümmel

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 1 Stunde Quellzeit

1. Den Bulgur mit ¼ l heißem Wasser und Salz mischen und etwa 1 Stunde quellen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen und gut trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Tomaten und gurke waschen, die Gurke nach Belieben auch schälen. Beides sehr klein würfeln.
3. Bulgur mit den zerkleinerten Salatzutaten mischen. Den Zitronensaft mit Öl, Salz, Pfeffer und eventuell Kreuzkümmel verrühren, unter den Salat mischen.

## Brotsalat mit Minze und Mozzarella

Zutaten (für 8 Portionen)

450 g dicke Bohnenkerne

Salz

120 g Ciabatta oder Baguette

10 EL Olivenöl

100 g Parmaschinken in dünnen Scheiben

1,5 EL mittelscharfer Senf

2 EL Honig

2 EL Zitronensaft

Pfeffer

1 Bund glatte Petersilie

4 Stiele Minze

120 g gemischte Blattsalate

250 g Minikugeln Mozzarella

Zubereitungszeit: 55 Minuten

1. Backofengrill vorheizen. Bohnenkerne in Salzwasser 4 Minuten garen, abgießen und kalt abspülen. Kerne aus den Häuten drücken. Brot in dünne Scheiben schneiden. Mit 3 EL Öl beträufeln. Auf mittlerer Schiene 2 – 3 Minuten grillen, dabei wenden.
2. Schinken in 1 EL Öl braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Senf, Honig, Zitronensaft, 2 EL heißes Wasser mit einem Pürierstab mixen, übriges Öl zugeben. Salzen, pfeffern.
3. Petersilienblätter und Minze hacken. Blattsalate in mundgerechte Stücke zupfen. Kräuter und Salate mischen. Mozzarella abtropfen lassen. Brot und Schinken in grobe Stücke brechen. Vor dem Servieren alles mit dem Senfdressing mischen.

## Brotsalat mit Gurken[[182]](#footnote-183)

Zutaten (für 2-3 Portionen):

150 g Weißbrot

Salz

Etwas Olivenöl

1 kleine rote Zwiebel

2 EL Essig

3 Salatgurken

Pfeffer

2 EL gehacktes Basilikum

100 g Feta

Zubereitung:

1. Weißbrot in 1-2 cm große Stücke reißen. Auf einem Backblech verteilen, salzen und Olivenöl darüber träufeln. Bei 180 Grad Umluft 15 Minuten lang backen, bis das Brot knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen.
2. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit Essig und Salz 10 Minuten ziehen lassen. Die gurken werden zunächst nicht geschnitten, sondern auf ein Brett gelegt, dann mit einem Nudelholz geschlagen, sodass sie der Länge nach in vier oder mehr Teile brechen. Diese dann in mundgerechte Stücke schneiden (die Gurke nimmt die Soße so besser auf). Zu den Zwiebeln geben, Brotstücke ebenso. Noch mal etwas Olivenöl über den Salat geben, salzen, pfeffern, mit Essig abschmecken. Basilikum und zerkrümelten Feta unterrühren. Salat etwa 15 Minuten ziehen lassen.

## Na’amas Fattoush[[183]](#footnote-184)

Zutaten (für 6 Personen)

400 ml Buttermilch

250 g altbackenes dickes Fladenbrot

380 g Tomaten, in 1,5 cm große Würfel geschnitten

100 g Radieschen, in dünne Scheiben geschnitten

250 g Gurken, geschält, entkernt, in 1,5 cm große Würfel geschnitten

2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

15 g Minze

25 g glatte Petersilie, grob gehackt

1 EL getrocknete Minze

3 EL Zitronensaft

60 ml Olivenöl, plus etwas zum Beträufeln

2 EL Apfel- oder Weißweinessig

¾ TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer

1,5 TL Salz

1 EL Sumach zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Das Brot in mundgerechte Stücke reißen und in eine große Schüssel füllen. Buttermilch und die übrigen Zutaten bis auf den Sumach dazugeben, alles gut vermengen und den Salat 10 Minuten durchziehen lassen.
2. Den Salat auf Portionsschalen verteilen, mit Olivenöl beträufeln und großzügig mit Sumach bestreuen.

Kommentar: Wieder so ein Fattoushsalat 😊

## Brotsalat Fattoush[[184]](#footnote-185)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 Pitabrote

5 EL Olivenöl

Salz

1 TL Kuminsamen

Saft von ½ Zitronen

½ TL Essig

1 Knoblauchzehe

500 g Tomaten

1 Salatgurke

2 Frühlingszwiebeln

20 g frische Minze

20 g frische Petersilie

100 g Radieschen

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad heizen. Die Pitabrote in mundgerechte Stücke reißen, auf ein Backblech legen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, etwas salzen und die Kuminsamen darüberstreuen. Das Brot etwa 10 Minuten lang im Ofen backen.
2. Als Nächstes das Dressing zubereiten. Man nimmt dafür am besten ein Einmachglas oder einen anderen Behälter mit Deckel. Darin Zitronensaft, 3 EL Olivenöl und Essig vermengen, etwas Salz und die Knoblauchzehe dazugeben, die man geschält und mit der Gabel gedrückt hat. Mit geschlossenem Deckel gut schütteln, beiseitestellen.
3. Tomaten in Würfel schneiden, eventuell die Kerne entfernen, wenn man eine größere Tomatensorte verwendet. Die Gurke in Würfel, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Blätter der Kräuter fein hacken. Alles in eine große Salatschüssel geben.
4. Das Dressing darüber gießen, den Salat anmachen. Die Radieschen zum Schluss vierteln und zusammen mit dem kross gebackenen Brot zum Salat geben.

Kommentar: Also ich liebe diesen Salat, daher hier nun auch die tausendste Variante. Vor allem schmeckt mir ja immer der Zitronensaft darin so supergut.

## Brotsalat[[185]](#footnote-186)

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g italienisches Weißbrot

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

200 g Tomaten

2 zarte Zucchini (etwa 200 g)

1 Bund glatte Petersilie

Ein paar Blätter Rucola (Kann man auch weglassen)

2 EL Weinessig

4 EL Olivenöl

100 g Schafskäse

1 EL kleine Kapern

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Ruhezeit: 1 Stunde

1. Das Brot grob würfeln. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten und Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie und eventuell den Rucola waschen und fein hacken.
2. Das Brot mit Zwiebel, Knoblauch, Kräutern und Gemüse mischen. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen. Die Sauce mit dem Brotsalat mischen und bei Zimmertemperatur zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen.
3. Vor dem Servieren den Schafskäse zerkrümeln. Salat noch einmal umrühren. Mit Kapern und dem Käse bestreut servieren.

Kommentar: Den Brotsalat haben wir oft zum Grillen gemacht. Haben sogar die Ruderer gerne gegessen 😊

## Brotsalat mit Tomaten und geröstetem Gemüse - Panzanella[[186]](#footnote-187)

Zutaten (für 3 Portionen)

200 g Brot (z.B. Ciabatta oder Landbrot)

Olivenöl

1 Zucchino

1 rote Paprika

300 g Tomaten

1 Schalotte

1 Fenchelknolle

Salz, schwarzer Pfeffer

2 EL Kapern

½ TL Oregano

Essig

2 EL fein gehacktes Basilikum

Zubereitung:

1. Zunächst das Brot in ungefähr 2 cm große Stücke reißen. Ciabatta eignet sich, besonders gut aber schmeckt kräftiges Landbrot, das vom Vortag und nicht zu weiß ist. Die Stücke in einer Schüssel mit Olivenöl beträufeln und mit den Händen so vermengen, dass sie komplett bedeckt sind.
2. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, bei 180 Grad Umluft 15 Minuten lang backen. Das Brot sollte braun und knusprig werden, nicht schwarz. Abkühlen lassen.
3. Zucchini quer halbieren, dann der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Paprika der Länge nach achteln. Beide Gemüse auf einem Backblech, ebenfalls mit Backpapier ausgelegt, verteilen und mit Öl beträufeln. Bei 180 Grad Umluft ungefähr 25 Minuten lang backen, die Paprika braucht vielleicht fünf Minuten länger und kann, wenn sie aus dem Ofen kommt, geschält werden. Gemüse etwas abkühlen lassen.
4. Tomaten je nach Größe vierteln oder achteln. Die Schalotte in sehr feine Ringe und die Fenchelknolle in sehr feine Scheiben schneiden, alles in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Oregano, Kapern und Essig dazu, die Mischung ziehen lassen, während das Gemüse im Ofen gart.
5. Zum Schluss geröstetes Gemüse, Brot und Basilikum zu den Tomaten geben, vermengen und noch mal 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Kommentar: Der Salat ist ähnlich wie unser Brotsalat und eignet sich sehr gut für Grillabende. Große Grillabende sind ja vor allem in der Vorstellung schön. Vergleichbar mit einem Urlaub im Hochsommer an der der Côte d’Azur. Klingt toll, in Wirklichkeit steht man auf dem Weg vom und zum Strand im Stau, in Wirklichkeit isst man viel zu viel Weißbrot, gerne auch in Sauce getunkt, während man sich nur schwer auf die Tischgespräche konzentrieren kann, aus Sorge, dann man vom Grillfleisch nichts abbekommt, sollte es dann irgendwann mal fertig sein 😊

## Tomaten-Brot-Salat mit Rucola[[187]](#footnote-188)

Zutaten (für 4 Portionen):

6 Tomaten

½ Bund Rucola

1 Kugel Mozzarella

300 g Ciabattabrot

1 Knoblauchzehe

3 EL Butter

2 rote Zwiebeln

4 EL Olivenöl

2 EL Balsamico bianco

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen, halbieren und in Spalten schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen.
2. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in kleine Stücke zupfen. Das Ciabatta erst in Scheiben, dann in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Brot mit dem Knoblauch darin rundum goldbraun anbraten. Die Brotwürfel gelegentlich wenden.
3. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Mit den Tomaten, dem Mozzarella, Olivenöl und Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die leicht abgekühlten Brotstücke unterheben und den Salat in Schälchen servieren. Mit dem Rucola garnieren.

## Gemüse-Brot-Salat[[188]](#footnote-189)

Zutaten für 4 Portionen

250 g Blumenkohl

10 El Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 TL Harissa-Pulver

4 dünne Fladenbrote (Dürüm- oder Tortillafladen)

2 TL Schwarzkümmelsaat

2 kleine Salatgurken

100 g rote Zwiebeln

100 g kleine Tomaten

100 g Radieschen

2 kleine Avocados

3-4 EL Zitronensaft

4 Stiele Minze

4 Stiele glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Blumenkohl putzen, waschen und in sehr kleine Röschen teilen. Auf einem Backblech mit 3 EL Öl, Salz und 1 TL Harissa mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten rösten. Aus dem Ofen nehmen und in eine Arbeitsschale umfüllen. Fladen auf dem Backblech verteilen, mit je ½ EL Öl bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Auf der 2. Schiene von unten 3-4 Minuten hellbraun rösten. Herausnehmen, auf dem Blech abkühlen lassen, in Stücke brechen.
2. Gurken längs in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln in Streifen schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Radieschen sechsteln. Avocados halbieren, entkernen, Hälften schälen, Fruchtfleisch grob in Stücke schneiden. Alles auf dem Backblech mit Brot und Blumenkohl mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, restlichem Öl und restlichem Harissa-Pulver mischen.

Kräuterblätter grob von den Stielen abzupfen, locker unter den Salat heben.

## Fattoush (Brotsalat) – nächste Variante[[189]](#footnote-190)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Fladenbrote (3-4 Tage alt und möglichst dünn)

Olivenöl

200 g Römersalat

200 g Tomaten

200 g Gurken

50 g Frühlingszwiebeln (vier Stück)

50 g Petersilie (ein Bund)

½ Bund frische Minze

*Für die Sauce:*

1 EL Sumach

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 EL Balsamico

4-5 EL Olivenöl

½ TL Salz

3-4 Prisen Pfeffer

2 EL Granatapfelsirup

Zubereitung:

1. Fladenbrote auseinanderfalten und in mundgerechte Stücke reißen, anschließend mit Olivenöl bepinseln. Im Ofen bei 140 Grad Umluft maximal 3-4 Minuten goldbraun backen. Alternativ kann man das Brot auch in der Pfanne anbraten.
2. Den Römersalat in kleine Stücke reißen, Tomaten und Gurken fein würfeln, Frühlingszwiebeln in dünne ringe schneiden und Petersilie grob hacken. Alles miteinander vermengen. Je nach Saison kommen auch gehobelte Radieschen hinzu. Schließlich die Minze unter das Gemüse mischen.
3. 1 EL Sumach, frisch gepressten Zitronensaft und Essig mischen. Olivenöl dazugeben sowie je nach Geschmack (und Säuregrad der Tomaten) einen halben Teelöffel Salz und 2-3 Prisen Pfeffer. Traditionell wird zudem am Ende, je nach Geschmack, etwas Granatapfelsirup über en Salat gegeben.
4. Das knusprige Fladenbrot wird anschließend entweder direkt in den Salat gemischt oder auf die Teller gelegt, auf denen der Salat serviert wird oder man streut es über den Salat.

Info: Fattoush ist ein aus der arabischen Küche stammender Brotsalat und gehört dort zu den traditionellen Vorspeisen. Dieses Rezept stammt aus dem Cèdre Blanc, einem libanesischen Feinkostladen in Charlottenburg

## Salat aus Tomaten, Gurken und Brot[[190]](#footnote-191)

Zutaten (für 2 Personen)

4 Tomaten

1 Salatgurke

1 Knoblauchzehe

1 TL Salz

½ frische große Chilischote

4 Scheiben Ciabatta (am besten vom Vortag)

2 EL Rotweinessig

Schwarzer Pfeffer

3 EL Olivenöl und etwas mehr

2 Zweige Basilikum

Zubereitung:

1. Die Haut der Tomaten mit dem Messer einschneiden, zehn Sekunden in kochendes Wasser legen. Danach etwas abkühlen lassen und häuten. Die Tomaten würfeln. Die Gurke schälen und halbieren, Kerne entfernen, Gurkenhälften in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und mit Salz und Chilischote (Kerne besser vorher entfernen) im Mörser zerdrücken. Die Tomaten- und Gurkenwürfel mit der Knoblauchpaste vermengen.
2. Brotscheiben mit etwas Wasser durchfeuchten, bis sie weich sind. Das Wasser herausdrücken. Brotscheiben mit Essig beträufeln und zehn Minuten lang stehen lassen. Dann in kleine Stücke schneiden und zur Tomatenmischung geben. Schwarzen Pfeffer und 3 EL Olivenöl hinzufügen.
3. Zum Schluss das Basilikum unterrühren. Zum Servieren gibt man noch mal etwas Olivenöl darüber.

Kommentar: Wieder so ein Brotsalat … und wieder lecker.

## Fattoush-Salat

Zutaten:

2 Salatgurken

500 g Kirschtomaten, halbiert (man kann gelbe und rote Tomaten mischen)

1 große Handvoll Radieschen, in dünne Scheiben geschnitten

30 g frische Petersilienblätter, grob gehackt

15 g frische Minzeblätter, grob gehackt

1 Romanasalat

*Für das Dressing:*

60 ml Olivenöl

60 ml Zitronensaft

2 EL gemahlener Sumach

1 EL Granatapfelsirup (oder Honig)

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 EL Apfelessig

Zubereitung:

1. Das Gemüse und die Kräuter in eine große Schüssel geben.
2. Die Zutaten für das Dressing in einem Schälchen verquirlen, über den Salat gießen und alles gut vermischen.
3. Mit Fladenbrot und Naturjoghurt servieren.

## Rote-Bete-Salat mit Apfel[[191]](#footnote-192)

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g rote Bete

50 g Essiggurken

1 kleiner Apfel

150 ml saure Sahne

50 g Mayonnaise

2 EL Apfelessig

Salz

1 TL geriebener Meerrettich (oder aus dem Glas)

Zubereitung:

1. Die roten Beten ungeschält in gesalzenem Wasser ungefähr 45 Minuten lang garkochen, bis sie weich sind. Etwas abkühlen lassen, danach schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Essiggurken fein hacken, den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Dann fügt man saure Sahne, Mayonnaise, Essig und Salz sowie Meerrettich dazu. Anschließend gut vermengen.

Info: Der Salat heißt auf Schwedisch „Rödbetssallad“. Ist wie gemacht für den deutschen Abendbrottisch. Er besteht zwar zum Großteil aus Gemüse, was ja in der deutschen Küche nicht so gern gesehen wird – wenn schon Salat, dann aus Kartoffeln oder aus Wurst. Aber Rote Bete schmeckt schön muffig und gemütlich, nur ein bisschen Apfel und saure Sahne frischen das Ganze auf. Knallpink wird der Salat zwischen Käse- und Wurstbrot leuchten und alle erfreuen 😊

## Rote-Bete-Salat[[192]](#footnote-193)

Zutaten (für 4 Portionen)

Salz

½ TL Kümmelsamen

750 g rote Beten

*Für die Marinade:*

500 ml Gemüsebrühe

3 – 4 EL Rotweinessig

2 EL Aceto balsamico

1 – 2 TL scharfer Senf

70 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

Kümmel, mildes Chilipulver

1 Zwiebel

Zubereitung:

1. Für die Rote Beten in einem Topf reichlich Salzwasser erhitzen und die Kümmelsamen hinzufügen. Die Rote Beten darin 1 ¼ bis 1 ½ Stunden weich garen. Abgießen, kalt abschrecken und in etwa 2 mm dicke Scheiben, in Spalten oder in Stifte schneiden.
2. Für die Marinade die Brühe erwärmen und mit beiden Essigsorten, dem Senf und dem Olivenöl mit dem Schneebesen verrühren. Mit Salz, Pfeffer, je 1 Prise Zucker, Kümmel und Chilipulver kräftig würzen.
3. Die Zwiebel schälen, in dicke Spalten schneiden und in einer Schüssel mit den Roten Beten mischen. Die Marinade über das Gemüse gießen, alles mischen und zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ziehen lassen. Nochmal abschmecken.

Kommentar: Und jetzt sitzt der Schuhbeck im Gefängnis wegen Steuerhinterziehung oder so. Hat anscheinend den Überblick verloren mit all seinen Restaurants etc. Schmeckt aber trotzdem, was er so kocht.

## Rote Bete Salat (badischer Rahnensalat)

Zutaten:

500 g Rote Bete

1 Schalotte

4 EL Weißweinessig

6 EL Sonnenblumenöl

1 EL Honig

Salz, Pfeffer

3 EL gehackte Petersilie

2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Die Rote Bete waschen und in Salzwasser ca. 50 Minuten garkochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und schälen. Die Rote Bete mit einer Reibe in feine Scheiben hobeln.
2. Schalotte schälen und fein würfeln. Essig, Öl, 1 EL Wasser, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem Dressing verrühren und über die Rote Bete gießen.
3. Dann die Petersilie, die Schalotten und die Sonnenblumenkerne unterrühren und servieren.

## Rote-Bete-Salat - Patsárta saláta[[193]](#footnote-194)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg möglichst kleine rote Beten mit Stielen und Blättern

4 EL Rotweinessig

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 1 ½ Stunden Kochzeit plus 1 Stunde Ruhezeit

1. Von den Roten Beten Stiele und Blätter abschneiden. Knollen gründlich waschen. Stiele und Blätter putzen und abspülen. Knollen mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze in 1 – 1,5 Stunden garen, bis sie so weich sind, dass man mit einer Gabel leicht hereinstechen kann.
2. Rote Beten abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, halbieren und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Stiele und Blätter in etwa 3 cm große Stücke schneiden und mit Wasser bedeckt etwa 15 Minuten separat kochen, bis sie weich sind, aber noch biss haben. In den letzten 2 Minuten Essig und Salz unterrühren.
3. Nach dem Garen die Rote Bete Stücke unter die Stiele und Blätter mischen, alles im Sud erkalten lassen. Zugedeckt etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
4. Inzwischen Knoblauch schälen und klein würfeln. Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Rote Bete mit der Schaumkelle aus dem Sud heben, in eine Schüssel mit Olivenöl geben, nach Geschmack noch mit Essig begießen und mit Pfeffer, Knoblauch und Petersilie bestreuen. In der Schüssel oder auf Tellern angerichtet servieren.

## Spargelsalat[[194]](#footnote-195)

Zutaten (für 2 Portionen)

500 g weißen Spargel

1 unbehandelte Limette

3 Vanilleschoten

4 TL Honig

4 EL Olivenöl

150 g Kirschtomaten

350 g kleine Kartoffeln

12 Stiele Kerbel

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Den Spargel schälen, Enden abschneiden und die Stangen bis 4 cm vor den Köpfen schräg in ½ cm dünne Scheiben schneiden. Spargelköpfe längs halbieren.
2. Die Limette heiß waschen, trocknen und 1 TL Schale fein abreiben. 4 EL Limettensaft auspressen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, 3 EL Wasser, Limettensaft und -schale, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl unterrühren und die Marinade mit dem Spargel mischen.
3. Die Kirschentomaten vierteln und unterheben. Die kleinen Kartoffeln waschen und mit Salzwasser bedeckt zugedeckt aufkochen. Bei milder Hitze 15 – 20 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen, pellen vierteln und unter den Spargel heben. Blättchen von 12 Stielen Kerbel abzupfen, unter den Spargelsalat heben und sofort servieren.

Kommentar: Man könnte den Spargel auch ganz normal und nicht als Salat essen.

## Spargelsalat Nr. 2[[195]](#footnote-196)

Zutaten für 2 Portionen

250 g grüner Spargel

250 g weißer Spargel

Etwas Rapsöl

Salz, Pfeffer

2 hart gekochte Eier

1 EL schwarze Oliven (ohne Stein)

1 Handvoll gehackter Dill

Saft von ½ Zitrone

Etwas Olivenöl

1 TL scharfer Senf

Etwas frisch gehobelter Parmesan

Zubereitung:

1. Von beiden Sorten die holzigen Enden abschneiden, den weißen Spargel schälen. Dann die Stangen in 5 cm große Stücke schneiden, vielleicht etwas kürzer, wenn sie sehr dick sind. Das Rapsöl in der Pfanne lässt man richtig heiß werden. Die Spargelstücke hineingeben und 5 Minuten lang braten. Nach 2 Minuten die Hitze etwas herunterschalten, Spargel salzen und weitere 3 Minuten braten oder so lange, bis der Spargel die gewünschte Konsistenz hat (eventuell die Pfanne zudecken).
2. Spargel aus der Pfanne nehmen. Wenn man das Gemüse als Beilage essen will, ist die Arbeit jetzt getan. Man kann den Spargel, wenn er etwas abgekühlt ist, aber auch gut als Salat anmachen.
3. Dann die Eier pellen, fein hacken und zusammen mit den schwarzen Oliven und dem Dill zum Spargel geben. Zitronensaft, Olivenöl und scharfen Senf verrühren und über die Spargel-ei-Mischung geben. Salat großzügig pfeffern, gut vermengen, anschließend am besten 30 Minuten ziehen lassen, danach abschmecken und zum Schluss vielleicht etwas gehobelten Parmesan darüberstreuen.

Kommentar: Es kostet am Anfang etwas Überwindung, das stolze Gemüse in die heiße Pfanne zu werfen wie ein Schnitzel und mitanzusehen, wie die Alabasterhaut an einigen Stellen richtiggehend verbrennt. Aber vor allem, wenn man den Spargel nicht ganz durchgart und er am Ende innen noch Biss hat, lohnt sich der Mut.

## Blumenkohlsalat[[196]](#footnote-197)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 großer Blumenkohl (800 g)

1 Zwiebel, in grobe Ringe geschnitten

5,5 EL Olivenöl

25 g Petersilie, grob gehackt

10 g Minze, grob gehackt

10 g Estragon, grob gehackt

80 g Granatapfelkerne (1/2 Granatapfel)

40 g Pistazienkerne, geröstet und grob gehackt

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1,5 EL Zitronensaft

Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Ein Drittel des Blumenkohls in eine Schüssel raspeln und beiseitestellen. Den restlichen Blumenkohl in etwa 3 cm große Röschen zerteilen und diese mit den Blumenkohlblättern (falls vorhanden und gewollt) und der Zwiebel in eine zweite Schüssel geben. Alles mit 2 EL Öl und ¼ TL Salz mischen, dann auf einem mit Backpapier bedeckten Backblech verteilen. Etwa 20 Minuten im Ofen rösten, bis die Röschen gar und goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Das abgekühlte geröstete Gemüse mit 3,5 EL Öl, den Blumenkohlraspeln, den übrigen Zutaten sowie ¼ TL Salz in eine große Schüssel geben. Alles behutsam durchheben, dann auf einer Platte anrichten und servieren.

## Salat mit Erdnuss-Chili-Soße Gado Gado[[197]](#footnote-198)

Zutaten für 3 -4 Portionen

100 g geschälte, ungesalzene Erdnüsse

1 Knoblauchzehe

30 ml Sojasauce

Saft von 1 Limette

Chili nach Geschmack (Schote oder Flocken)

200 g Kokosmilch

1 Brokkoli

4 mittelgroße Kartoffeln

Salz

3-4 Eier

3 Frühlingszwiebeln

Zubereitung

1. Erdnüsse auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad Umluft ungefähr 6 Minuten lang rösten. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Knoblauchzehe schälen und mit der breiten Seite eines Messers andrücken. Dann zusammen mit Erdnüssen, Sojasauce, Limettensaft und Chili zu einer Paste pürieren. Kokosmilch dazugeben und noch mal alles glatt pürieren.
2. Soße in eine Salatschüssel geben. Die Zutaten für den Salat vorbereiten: Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und dämpfen oder in wenig Wasser dünsten. Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Eier in einen Topf mit kochendem Wasser gleiten lassen und in etwa 10 Minuten hart kochen.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln und Eier pellen und würfeln. Brokkoliröschen, Kartoffeln, Eier und Frühlingszwiebeln i die Schüssel mit dem Dressing geben und gut vermengen.

Kommentar: Wenn ihr richtig mitgezählt habt, braucht man für diesen Salat 3 Töpfe. Gemüsesalate tun so bescheiden, machen aber Arbeit.

## Eiersalat[[198]](#footnote-199)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

1 kleiner Blumenkohl, geputzt und in 3 – 4 cm große Röschen zerteilt

1 Zwiebel, geschält und in 1 cm breite Spalten geschnitten

2 EL Olivenöl

3 TL mildes Currypulver

9 große Eier

100 g griechischer Joghurt

50 g Mayonnaise

½ TL Chiliflocken

1 TL Kreuzkümmel, geröstet und grob zerstoßen

2 Zitronen, davon 2 EL Saft, die andere zum Servieren in Spalten geschnitten

10 g Estragon, grob gehackt

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Die Blumenkohlröschen mit den Zwiebelspalten, Öl, 2 TL Currypulver, ¾ TL Salz und reichlich Pfeffer in eine große Schüssel gebe. Alles mischen, dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 15 Minuten im Ofen rösten, bis die Röschen weich und goldbraun sind, aber noch etwas Biss haben. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
2. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Eier bei mittlerer bis starker Hitze in 10 Minuten hart kochen. Die Eier in ein Sieb geben, dann den Topf mit kaltem Wasser füllen und die Eier wieder hineinlegen. Sobald sie abgekühlt sind, die Eier pellen, in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken.
3. Den Joghurt in einer kleinen Schüssel mit Mayonnaise, einem TL Currypulver, der Hälfte der Chiliflocken, Kreuzkümmel, Zitronensaft und ¼ TL Salz verrühren. Das Dressing mit Blumenkohl, Zwiebelspalten und Estragon zu den Eiern geben. Alles gut mischen, dann auf einem großen Teller anrichten, mit den restlichen Chiliflocken bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.

Info: In den 50er Jahren war Coronation Chicken, ein Geflügelsalat mit Curry-Mayonnaise, der Hit in England. Dies ist nun eine Art entschlackte vegetarische Variante.

## Knackiger Eiersalat mit Curry[[199]](#footnote-200)

Zutaten (für 4 Portionen):

6 Eier (Zimmertemperatur)

1 kleine Handvoll Kürbiskerne, geröstet

1 roter Apfel, halbiert, entkernt und in 1 cm große Würfel geschnitten

10 Radieschen, in dünne Scheiben geschnitten

5 dünne grüne Spargelstangen, in 1 cm große Stücke geschnitten

1 großer Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

*Dressing:*

120 g Naturjoghurt

2 EL Mayonnaise (wenn man will)

1 TL Currypulver

1 Prise Cayennepfeffer

Meersalz

Zubereitung:

1. Die Eier in einen Topf mit jochendem Wasser gleiten lassen. Die Hitze reduzieren und 7-8 Minuten leicht köcheln lassen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne rösten.
2. Das Currydressing zubereiten. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren und beiseitestellen.
3. Die Eier vom Herd nehmen und den Topf unter fließendes kaltes Wasser stellen. Die abgekühlten Eier schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mit den anderen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem großen Löffel leicht umrühren (darauf achten, dass man dabei die Eier nicht zerdrückt), bis alle Zutaten mit dem Currydressing überzogen sind. Mit 1 Handvoll Schnittlauchröllchen garniert servieren.

## Unser Nudelsalat[[200]](#footnote-201)

Zutaten (für 6 Portionen)

500 g Rigatoni oder auch andere Nudeln wie Spaghetti

50 g frisches Basilikum, feingezupft

250 g Kirschtomaten, halbiert

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

80 g entsteinte schwarze Oliven, geschnitten

60 ml Olivenöl

1 EL Balsamicoessig

50 g geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Die Nudeln al dente kochen Abtropfen, kalt abschrecken und nochmals abtropfen lassen.
2. Das Basilikum, die Tomaten, den Knoblauch, die Oliven, das Öl und den Essig in einer Schüssel vermischen und 15 Minuten stehen lassen. Dann die abgekühlten Nudeln unterheben.
3. Den Parmesan und Salz und Pfeffer nach Geschmack dazugeben, gut mengen und sofort servieren.

Tipp: Dieser Salat fehlte eigentlich bei keinem unserer Grillabenden und im Keller und Kühlschrank fanden sich immer diese wenigen Zutaten. Oft habe ich den Parmesan auch neben den Salat gestellt, damit man ihn frisch dazu machen kann.

## Nudelsalat auf Italienisch

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Penne

200 g Mozzarella

100 g Tomaten, getrocknet in Öl

150 g Parmaschinken

50 g Pinienkerne

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

70 ml Olivenöl

3 EL Balsamicoessig

1 TL Pesto

1 TL Senf

1 TL Honig

Rucola

Zubereitung:

1. Die Nudeln kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Pinienkerne in der Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett leicht anbräunen. Rucola gut waschen, trockenschleudern und etwas kleiner schneiden. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und wie den Mozzarella und den Parmaschinken klein schneiden.
2. Alles in eine große Schüssel geben, salzen und pfeffern
3. Öl, Essig, klein gehackte Knoblauchzehe, Pesto, Senf und Honig miteinander vermischen und kurz vor dem Essen über den Salat geben.
4. Alles noch einmal gut durchmischen und mit Parmesan garnieren.

Kommentar: Ein wirklich guter Partysalat… aber eben nicht vegetarisch. Das Rezept hat Simon, glaub ich, von Marius. Die Ruderer essen ja auch fast nie vegetarisch.

## California-Nudelsalat

Zutaten (für 8 Portionen)

250 g Tagliatelle

Salz

2 Knoblauchzehen

8 EL Apfelessig

50 ml Gemüsebrühe

2 TL Senf

2 TL Honig

½ TL grob gemahlenes Chili

Pfeffer

6 EL Olivenöl

2 Zwiebeln

100 g Champignons

150 g Rucola

2 Mango

Zubereitung:

1. Nudeln al dente kochen.
2. Knoblauch fein hacken und im Mörser mit etwas Salz fein zerreiben. Essig, Brühe, Senf, Honig und 1 Prise Chili mit Pfeffer verquirlen. Öl dazugeben. Zwiebeln in Ringe schneiden, Pilze fein hobeln und dann alles mischen.
3. Rucola und Mango vorsichtig unter die Nudeln heben. Mit Salz, Pfeffer und Chili bestreuen.

## Grüner Nudelsalat[[201]](#footnote-202)

Zutaten (für 2 Portionen)

100 g Muschelnudeln

Salz

100 g Zuckerschoten

100 g TK-Erbsen

5 EL Gemüsebrühe

2 Frühlingszwiebeln

150 g Schweinebraten

60 g Rucola

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus Marinierzeit

1. Nudeln als dente kochen. Zuckerschoten putzen und schräg quer halbieren. Zuckerschoten und Erbsen 3 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben und zusammen zu Ende garen.
2. Nudelmischung abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Vinaigrette anrühren (2 EL Essig, 6 EL Wasser, ½ TL Salz, 3 EL Öl, 1 Prise Salz). In einer großen Schüssel mit der Nudelmischung und der Brühe mischen.
3. Frühlingszwiebeln putzen. Das Weiße und Hellgrüne schräg in dünne Ringe schneiden. Schweinebraten erst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden, alles unter die Nudeln mischen. Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
4. Rucola waschen, trockenschleudern und unter den Nudelsalat heben.

## Pastasalat mit Tomaten und Basilikum[[202]](#footnote-203)

Zutaten (für 6 Portionen):

500 g gekochte Penne rigate

15 g Basilikum, feingezupft

1 – 2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 EL Olivenöl

1 EL Balsamicoessig

1 TL Zucker

4 Eiertomaten

60 g Prosciutto

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Die Penne, das Basilikum, den Knoblauch, das Öl, Essig, Zucker sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen.
2. Die Eiertomaten vierteln und unterziehen.
3. Den Prosciutto knusprig grillen oder in der Pfanne ohne Öl knusprig braten. In Stückchen krümeln und vor dem Servieren über den Salat streuen.

## Pastasalat mit Thunfisch[[203]](#footnote-204)

Zutaten (für 6 Portionen)

500 g Fusilli

200g blanchierte grüne Bohnen, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten

2 Frühlingszwiebeln, in Röllchen geschnitten

425 g Dosenthunfisch in Öl

2 EL Öl

60 ml Weißweinessig

1 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 TL Zucker

1 große Salatgurke, in dünne Scheiben geschnitten

6 hartgekochte Eier, geviertelt

4 Tomaten, geachtelt

80 g schwarze Oliven

2 EL frisches Basilikum, feingezupft

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Die Pasta al dente kochen, abtropfen, kalt abschrecken, abtropfen.
2. Die Pasta mit den Bohnen, Paprika und Frühlingszwiebeln in einer großen Schüssel mischen. Den Thunfisch abtropfen, das Öl auffangen und das Fleisch mit einer Gabel zerpflücken.
3. Das Marinieröl, das Öl, den Essig, den Zitronensaft und den Knoblauch mit dem Zucker in einem Schüttelbecher oder verschließbaren Gefäß 2 Minuten gut mengen.
4. Die Pasta in die Mitte einer großen Servierplatte geben. Die Gurken, Eier und Tomaten entlang des Randes garnieren und mit der Hälfte des Dressings beträufeln. Den Thunfisch, die Oliven und das Basilikum über die Pasta träufeln. Mit dem restlichen Dressing beträufeln und servieren.

## Pastasalat italienisch mit Huhn[[204]](#footnote-205)

Zutaten (für 8 Portionen):

3 Hühnerbrustfilets

60 ml Zitronensaft

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

100 g Prosciutto, dünn aufgeschnitten

1 Salatgurke

2 EL Steakpfeffer

2 EL Olivenöl

150 g Penne, gekocht

80 g getrocknete Tomaten, feingeschnitten

70 g schwarze Oliven, entsteint und halbiert

120 g eingelegte Artischockenherzen, halbiert

50 g frisch gehobelter Parmesan

*Für das Sahne- Basilikum-Dressing:*

80 ml Olivenöl

1 EL Weißweinessig

Eine Prise Steakpfeffer

1 TL Dijonsenf

3 TL Mondamin

170 ml Sahne

20 g frisches Basilikum, feingezupft

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 3 Stunden Marinierzeit

1. Die Filets von überschüssigem Fett und Sehnen befreien und mit einem Holzhammer oder einem Nudelholz vorsichtig flach drücken.
2. Den Zitronensaft mit dem Knoblauch in einer Schüssel vermischen und das Fleisch damit von allen Seiten begießen. Mit Klarsichtfolie bedeckt mindestens 3 Stunden oder aber über Nacht im Saft marinieren. Dabei gelegentlich wenden.
3. Den Prosciutto in dünne Streifen schneiden. Die Gurke längs halbieren und in Scheiben schneiden.
4. Die Filets abtropfen und m Steakpfeffer wälzen. Das Öl in einer großen gusseisernen Pfanne erhitzen und darin das Fleisch 4 Minuten auf jeder Seite leicht anbräunen lassen, bis es gar ist. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und klein schneiden.
5. Für das Sahnedressing, das Öl, den Weißweinessig, den Pfeffer und en Senf in einem mittelgroßen Topf mengen. Das Mondamin in 80 ml Wasser auflösen und glatt schlagen. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten mit dem Schneebesen einrühren, bis die Sauce aufkocht und andickt. Die Sahne angießen, das Basilikum untermischen und mit Salz abschmecken. Die Sauce gleichmäßig erwärmen.
6. Nun die Pasta, das Fleisch, die Gurke, den Prosciutto, die getrockneten Tomaten, die Oliven und die Artischockenherzen in einer großen Salatschüssel mit dem warmen Dressing übergießen und gut unterheben. Der Salat kann kalt oder warm serviert werden. Mit Parmesanhobeln garnieren.

## Zitisalat mit Zitrone und Datteln[[205]](#footnote-206)

Zutaten für 4 – 6 Personen:

350 getrocknete Datteln, entsteint und halbiert

380 ml Portwein

380 g Ziti

60 ml Balsamicoessig

150 g Rucola, geputzt

Schale von 3 Zitronen, in feine Streifen gezogen

1 -2 EL Zitronensaft

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Die Datteln und den Portwein in einem Topf aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Datteln abseihen und den Port reservieren. Beiseitestellen und abkühlen lassen.
2. Die Ziti in einem großen Topf al dente kochen. Abtropfen, kalt abschrecken und wieder abtropfen lassen. Abkühlen lassen.
3. Den Balsamicoessig mit dem Port, dem Zitronensaft und dem Olivenöl in einer Schüssel verschlagen und nach Geschmack mit etwas Zucker süßen.
4. Das Dressing über die Pasta, die Datteln und die Zitronenschale gießen und gut unterheben. Der Salat schmeckt übrigens auch warm sehr gut.

Kommentar: Ziti sind dicke Maccharoni. Und ich liebe dicke Maccharoni. Mag ich viel mehr als Spaghetti😊Und ich liebe Datteln. Also: mein Salat.

## Toskanischer Pastasalat[[206]](#footnote-207)

Zutaten (für 6 Portionen):

500 g Rigatoni

80 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 EL Balsamicoessig

425 g Artischockenherzen aus der Dose oder dem Glas, abgetropft und geviertelt

8 Scheiben Prosciutto, dünn aufgeschnitten und gehackt

80 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft und in dünne Scheiben geschnitten

15 g Rucola, geputzt und gut abgetropft

40 g Pinienkerne, leicht geröstet

50 g kleine schwarze Oliven

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Die Rigatoni al dente kochen. Sorgfältig abtropfen und in eine große Salatschüssel geben.
2. Zwischenzeitlich das Öl, den Knoblauch und den Essig verschlagen. Die Pinienkerne ohne Öl 2 – 3 Minuten bei mittlerer Hitze in der Pfanne goldgelb rösten. Anschließend etwas abkühlen lassen.
3. Das Dressing über die warme Pasta gießen, unterheben und etwas abkühlen lassen. Die Artischockenherzen, den Schinken, die Tomaten, das Basilikum, den Rucola, die Pinienkerne und die Oliven zugeben.
4. Alle Zutaten gut mischen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

## Lauwarmer Tortellini-Salat[[207]](#footnote-208)

Zutaten (für 6 bis 8 Personen):

250g getrocknete Tortellini

Salz

2 Knoblauchzehen

350 g sehr kleine Zucchini

150 g nicht zu reifer Gorgonzola

2 EL Milch

2-3 EL weißer Portwein (nach Belieben)

Zitronenpfeffer oder schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Einige Tropfen Tabasco

Einige Zweige frisches Basilikum

1 kleine Dose Maiskörner (etwa 150 g)

100 g kleine Kirschtomaten

Zubereitungszeit: 45 Min.

1. Die Tortellini in reichlich nur leicht gesalzenen Wasser nach Packungsbeschreibung nicht zu weichkochen. Dabei auch die beiden geschälten Knoblauchzehen mit ins Wasser geben. Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. In den letzten 3-4 Min. zu den Tortellini geben und mitgaren.
2. Inzwischen den Gorgonzola würfeln oder zerdrücken, mit 2 EL Milch in einem kleinen Topf geben. Bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Mit Portwein nach Belieben, Zitronenpfeffer und einigen Tropfen Tabasco abschmecken. Etwas Basilikum fein schneiden und untermischen.
3. Die Nudeln und die Zucchini in ein Sieb abgießen, sehr gut abtropfen lassen. In eine große Schüssel umfüllen, den Mais abtropfen lassen und dazu geben. Mit der Gorgonzolacreme vermischen, kurz durchziehen lassen. Der Salat soll aber nicht völlig abkühlen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Salat anrichten, mit den Kirschtomaten und Basilikumblättchen garnieren.

Tipp: Bei der Zubereitung dieses Salates sehr sparsam mit Salz umgehen. Und auch die Tortellini in nur leicht gesalzenem Wasser garen. Der Gorgonzola ist sehr würzig, und es kann leicht passieren, dass der Salat später versalzen ist. Lieber kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken und nachwürzen.

## Spaghetti-Radicchio-Salat mit Thunfisch[[208]](#footnote-209)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

250 g Spaghetti

250 g reife Tomaten

2 Dosen Thunfisch au naturel

4 Knoblauchzehen

4 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

6-7 EL Olivenöl

2-3 EL Kapern

50 g schwarze Oliven

2 mittelgroße Radicchioköpfe

1 Bund frisches Basilikum

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Kühlzeit

1. Die Spaghetti al dente kochen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Tomaten kurz in kochend heißes Wasser legen, kalt abschrecken, enthäuten und entkernen. Das Fruchtfleisch klein hacken.
3. Den Thunfisch aus der Dose abtropfen lassen, mundgerecht zerpflücken.
4. Für die Sauce den Knoblauch durchpressen und mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl gründlich unterschlagen, Kapern mit Sud einrühren. Die Oliven entsteinen und kleinschneiden.
5. Die etwas abgekühlten Spaghetti mit den Tomaten, dem Thunfisch und der Sauce mischen. Kühlstellen und gut durchziehen lassen.
6. Kurz vor dem Servieren den Radicchio putzen, die Blätter in sehr schmale feine Streifen schneiden oder in kleine Stücke zupfen. Waschen und trockenschütteln. Die Radicchioblätter unter den Salat mischen, mit frischen Basilikumblättchen bestreuen.

## Salat von Pfifferlingen und Porree (Lauch)[[209]](#footnote-210)

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Pfifferlinge (bitte keine radioaktiven)

2 Stangen Porree/Lauch (200g)

1 kleiner Kopf Radicchio-Salat

2 Schalotten

½ Bund glatte Petersilie

20 g Butter

2 EL Weißweinessig

2 EL Öl

20 g Pinienkerne

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Die Pfifferlinge putzen und unter fließendem Wasser kurz abspülen, gut abtropfen lassen, Die Wurzeln und dunkelgrünen Teile vom Porree abschneiden, den Rest waschen und schräg in Ringe schneiden. Den Radicchio putzen, auseinanderpflücken und waschen. Vier schöne Herzblätter beiseitelegen (den Rest anderweitig verwenden) – also in den nächsten Salat). Die Schalotten pellen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, acht Blätter beiseitelegen, die restlichen abzupfen und fein hacken.
2. Die Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Die Pfifferlinge dazugeben und drei Minuten mitdünsten.
3. Gleichzeitig die Porreeringe in kochendem Wasser zwei Minuten blanchieren, dann in kaltem Wasser kurz abschrecken.
4. Den Essig zu den Pfifferlingen in die Pfanne gießen. Dann Öl, gehackte Petersilie und die Pinienkerne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Radicchioblätter und den Porree auf Portionsteller anrichten, die Pfifferlinge darauf geben und mit den Petersilienblättern garnieren.

## Lauwarmer Pfifferlingsalat mit Ziegenkäse[[210]](#footnote-211)

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Pfifferlinge (oder eben andere Pilze)

2 Schalotten

80 g Eichblattsalat

80 g Friséesalat

60 g getrocknete Aprikosen

1 Bund Schnittlauch

3 EL Weißweinessig

1 TL Dijon-Senf

8 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

4 Ziegenfrischkäse (à 40 g)

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Pilze sorgfältig putzen, größere Pilze in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Eichblatt und Frisée putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Aprikosen in sehr feine Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
2. Essig mit 5 EL Wasser, Senf und 6 EL Öl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin 3 – 4 Minuten rundum braten. Schalotten zugeben und 1 – 2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eichblatt, Frisée, Pilze und Ziegenkäse in Schalen anrichten. Vinaigrette mit Schnittlauch und Aprikosen verrühren und über den Salat geben.

Kommentar: Hier stellt sich mal wieder das Pfifferling-Atom-Problem. Aber vielleicht lebt ihr ja so lange, dass das Essen von Pfifferlingen irgendwann mal wieder bedenkenlos möglich ist. Wäre ja schon sehr schön.

## Salat aus Huhn und Reis[[211]](#footnote-212)

Zutaten (für 2-3 Personen)

2 Hähnchenbrustfilets

2 Pimentkörner

1 Lorbeerblatt

2-3 Stangen Staudensellerie

2-3 Frühlingszwiebeln

100 g gekochter schwarzer Piemontreis (kann man auch gut durch Basmatireis ersetzen)

100 g gekochter Basmatireis

Für das Dressing:

Olivenöl

Etwas Zitronensaft

2-3 EL Naturjoghurt

Salz, Pfeffer

Je 2 EL gehackter Dill, Petersilie und Estragon

Zubereitung:

1. Die Hühnchenfilets dämpft man am besten in einem Dämpfeinsatz über köchelndem Wasser, in das man Pimentkörner und Lorbeer gegeben hat. Es dauert je nach Größe der Filets ungefähr 10 Minuten, manchmal 15 Minuten, bis die Hähnchenbrust gar ist. Man sollte den Zeitpunkt nicht verpassen, zu dem das Fleisch schon gegart, aber noch saftig ist. Wenn man keinen Dämpfeinsatz hat, pochiert man das Fleisch: Wasser mit Lorbeer, Piment und etwas Zitronensaft aufkochen. Bei niedriger Hitze das Fleisch darin 15 Minuten ziehen lassen.
2. Den Sellerie in Schiebchen schneiden und die Frühlingszwiebeln in Ringe. Mit den beiden Reissorten vermengen. Das Huhn in Stücke schneiden oder rupfen und dazugeben. Für das Dressing Olivenöl, Zitrone, Joghurt, Salz und Pfeffer vermengen und über den Salat geben. Noch einmal abschmecken und zum Schluss die Kräuter darübergeben.

Tipp: gibt einen guten Partysalat ab!

## Salat mit Safranhähnchen und Kräutern[[212]](#footnote-213)

Zutaten (für 6 Portionen)

1 Bio-Orange

50 g Honig

1 EL Weißweinessig

1 kg Hühnchenbrustfilets, enthäutet

4 EL Olivenöl

2 kleine Fenchelknollen, in dünne Scheiben geschnitten (kann man auch mit Rucola und Frühlingszwiebeln ersetzen)

15 Korianderblätter

1 EL Basilikumblätter, in Stücke gerissen

2 EL Zitronensaft

1 rote Chilischote, in feine Ringe geschnitten

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Von der Orange oben und unten jeweils 1 cm abschneiden und die ungeschälte Frucht in 12 Spalten teilen.
2. Die Orangenspalten mit Honig, Safran und Essig in einen kleinen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Aufkochen und etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Orange weich und die Flüssigkeit zu einem dicken Sirup (etwa 3 Esslöffel) eingekocht ist. Wenn die Flüssigkeit beim Kochen zu schnell verdampft, noch etwas Wasser hinzufügen. Den Topfinhalt glatt pürieren. Ist das Püree zu dick, etwas Wasser hinzufügen.
3. Die Hähnchenbrüste mit reichlich Salz und Pfeffer würzen, mit der Hälfte des Öls bestreichen und in einer sehr heißen Grillpfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten grillen. In eine ofenfeste Form legen und 15-20 Minuten im Backofen fertig garen.
4. Das Fleisch etwas abkühlen lassen und mit den Händen in relativ große Stücke teilen. Diese in einer großen Schüssel mit der Hälfte des Orangenpürees vermengen. Die übrigen Zutaten und das restliche Öl dazugeben und den Salat vorsichtig durchmischen. Noch einmal abschmecken, falls nötig noch etwas Öl und Zitronensaft hinzufügen und servieren.

## Rucolasalat mit Schweinefilet[[213]](#footnote-214)

Zutaten (für 4 Portionen):

600 g Schweinefilet

2 unbehandelte Zitronen

6 EL Olivenöl

Weißer Pfeffer, Salz

300 g Erdbeeren

1-2 Bund Rucola

4 Frühlingszwiebeln

1 EL kalte Butter

Zubereitung:

1. Das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien und in Streifen schneiden. Eine Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und en Saft auspressen. Den Zitronensaft mit 4 EL Olivenöl kräftig verquirlen und mit Pfeffer würzen. Die abgeriebene Zitronenschale hinzufügen. Die Marinade über die Fleischstreifen gießen und zugedeckt im Kühlschrank etwa 20 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Erdbeeren wachen, putzen, trocken tupfen und vierteln. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 2 cm breite Ringe schneiden.
3. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundum anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Die Frühlingszwiebeln kurz im Bratensatz andünsten und herausnehmen. Die Zitronen-Öl-Marinade in die Pfanne gießen. Die restliche Zitrone auspressen, den Saft dazugeben und aufkochen. Die Sauce vom Herd nehmen und die kalte Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Fleisch in die Sauce legen und kurz ziehen lassen. Den Rucola und die Erdbeeren mit den Frühlingszwiebeln auf Tellern anrichten, das Fleisch mit der Sauce untermischen und nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.

## Orangen-Enten-Salat

Zutaten (für 4 Portionen):

4 kleinen Entenbrüste

8 – 10 Orangen

2 EL Rohrzucker

1 Limette

1 Zimtstange

1 Zweig Rosmarin

2 Stangen Staudensellerie

2 Schalotten

2 EL Öl

4 EL gehackte Walnüsse

Zubereitung:

1. Entenbrüste salzen, pfeffern und auf der Hautseite ohne Öl bei niedriger Temperatur anbraten, sodass Fett ausläuft. Nach 6 – 8 Minuten Brüste umdrehen und nochmal 2 Minuten braten. Pfanne vom Herd nehmen.
2. In der Zwischenzeit Saft und ein bisschen Zeste von den Orangen in einen Topf zusammen mit Zucker, Limettensaft, Zimtstange und Rosmarin geben und zu einem dickflüssigen Fond kochen. Entenbrüste reinlegen, über Nacht im Kühlschrank zeihen lassen.
3. Ente in dünne Scheiben schneiden, ebenso Sellerie und Schalotten. Mit Fleisch mischen.
4. Öl in Orangensaft rühren, salzen, pfeffern. Obendrauf karamellisierte Walnüsse streuen.

# Aufstriche und Marmeladen

## Beerenkonfitüre mit Basilikum[[214]](#footnote-215)

Zutaten (für 2-3 Gläser):

250 g Brombeeren

250 g Heidelbeeren

250 g Himbeeren

Saft von ½ Zitrone bzw. 60 ml Zitronensaft

300 g Gelierzucker (3:1)

12 mittelgroße Basilikumblätter

Zubereitung:

1. Zunächst die Beeren verlesen, die schlechteren aussortieren. Brombeeren und Heidelbeeren waschen. Zitrone auspressen und den Saft abmessen.
2. Die Beeren in einem Topf mit einem Kartoffelstampfer andrücken. Zitronensaft und Gelierzucker unter die Beeren mischen und 30 Minuten lang ziehen lassen. Dann unter rühren langsam zum Kochen bringen und 5 Minuten lang kochen lassen. Basilikumblätter in die heiße Masse geben, alles fein pürieren. Kurz aufkochen.
3. Schließlich in sterilisierte Gläser füllen – sie sollten randvoll sein – und gut verschließen.

Info: Gläser sterilisiert man, indem man Deckel und Gläser nach oben offen auf ein Backblech platziert und das Blech 10 Minuten lang bei 160 Grad im Ofen lässt. Vor der Verwendung etwas abkühlen lassen.

Kommentar: Ich würde sagen, diese Beerenmarmelade schmeckt äußerst fruchtig, sodass einen unerwartet die Sehnsucht überkommen kann, sich in einem summenden Wald an einer Brombeerhecke die Hände und Beine zu zerkratzen.

## Zwetschgenkonfitüre mit Walnüssen[[215]](#footnote-216)

Zutaten (für 4 – 5 Gläser):

1 kg Zwetschgen

500 g Gelierzucker (1:2)

Etwa 30 ml Zitronensaft

50 g Walnusskerne

50 ml Obstbrand oder Walnusslikör (wenn man will)

Zubereitung:

1. Die Zwetschgen werden gewaschen, entsteint, längs geviertelt und mit Zucker, Zitronensaft, Walnusskernen (in der Hand grob zerdrückt, nicht gemahlen) und Obstbrand (wenn man will) vermengt. Einige Stunden lang durchziehen lassen, nach Möglichkeit über Nacht. Immer mal wieder umrühren.
2. Die Masse zum Kochen bringen und ungefähr 5 Minuten lang sprudelnd kochen. Ist sie fest genug, dann in sterilisierte Gläser füllen.

## Pflaumenkonfitüre mit Kakao[[216]](#footnote-217)

Zutaten (für ca. 3 Gläser):

500 g Pflaumen

25 g Gelierzucker (2:1)

50 ml Saft von ausgepressten Zitronen (ca. 2 Stück)

10 g ungesüßtes Kakaopulver

Zubereitung:

1. Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Man kann die Früchte kleiner schneiden, dann wird die Konsistenz der Konfitüre feiner.
2. In einem Topf mit dem Zucker vermengen. Aufkochen, 3 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Zitronensaft hinzufügen und weitere 2 Minuten lang köcheln lassen. Kakaopulver unterrühren.
3. Konfitüre heiß in (ausgekochte) Gläser füllen, diese verschließen.

Tipp: Wenn man nicht weiß, ob die Marmelade die richtige Konsistenz hat, kann man die Gelierprobe machen. Das geht so: Man gibt einen Teelöffel heiße Konfitüre auf einen Porzellanteller, wartet ein bis zwei Minuten und hält den Teller schräg. Wenn die Konfitüre dick tropft, ist sie wahrscheinlich gelungen. Wenn sie zu dünnflüssig ist, noch etwas länger kochen.

## Kirschmarmelade mit Vanille und dunkler Schokolade[[217]](#footnote-218)

Zutaten (für 5-6 Gläser à 200 ml)

1,8 kg Sauerkirschen (alternativ Süßkirschen)

1 Vanilleschote

500 g Gelierzucker (3:1)

3 EL Zitronensaft

80 g dunkle Schokolade (70 Prozent)

Zubereitung:

1. Die Kirschen waschen und entkernen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 14 kg Früchte (so viel sollen nach dem Entkernen noch übrig sein) in einem großen Topf mit dem Mark der Vanilleschote, er ausgekratzten Schote sowie dem Gelierzucker vermengen, dann 5 Stunden kühl und zugedeckt stehen lassen. Diese Ruhezeit ist wichtig, damit der Zucker die Früchte durchdringen kann und die Marmelade nach dem Öffnen des Glases haltbar bleibt.
2. Nachdem sie durchgezogen ist, die Kirschmasse aufkochen, Vanilleschote entfernen. 6 Minuten sprudelnd kochen lassen, nach 5 Minuten den Zitronensaft hinzufügen. Mit dem Pürierstab etwa die Hälfte der der Kirschmasse zerkleinern.
3. Am Schluss die grob gehackte Schokolade zugeben, umrühren und sofort in heiß ausgespülte Schraubgläser füllen, fest verschließen und auf den Kopf gestellt auskühlen lassen.

## Rohe Himbeer-Chia-Marmelade[[218]](#footnote-219)

Zutaten für 2 Gläser

250 g frische oder TK-Himbeeren

2 EL Chiasamen

2 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Die Himbeeren in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Chiasamen und den Ahornsirup einrühren und alles gut verrühren.
2. Die Mischung 10 Minuten ruhen lassen, dabei gelegentlich umrühren, damit die Chiasamen nicht zusammenkleben.
3. Die Marmelade in ein luftdicht verschließbares Glas füllen. So hält sie sich 5 Tage im Kühlschrank.

## Kakao-Haselnuss-Creme[[219]](#footnote-220)

Zutaten (für ca. 750 g):

375 g rohe Haselnüsse

125 g Kakaobutter (oder Kokosfett)

20 frische Datteln

4 EL roher Kakao

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150 Grad (Gas Stufe 2) vorheizen.
2. Die Nüsse in einer Schicht auf ein Blech legen und im Ofen etwa 20 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind und die Häute aufzuplatzen beginnen (dabei aufpassen, dass sie nicht anbrennen). Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Die Nüsse auf ein raues, sauberes Geschirrtuch legen und die Häute damit abrubbeln. Die Nüsse zerkleinern, bis eine glatte Masse entsteht und das Nussöl ausgetreten ist. Das Nussmus mit einem Teigspatel vom Rand nach unten schaben.
4. In einem kleinen Topf die Kakobutter bei sehr niedriger Hitze schmelzen.
5. Die Datteln mit einer Gabel auf einem Küchenbrett zerdrücken, bis sie die Konsistenz klebrigen Karamells haben.
6. Das geschmolzene Fett, Kakopulver, Datteln und 120 ml Wasser zur Nussbutter geben und alles glatt pürieren. Falls nötig, etwas mehr Wasser zugeben und die Creme nach Belieben mit Kakaopulver abschmecken.
7. Die Creme luftdicht verschließen und im Kühlschrank lagern. Hält sich mehrere Wochen.

Tipp: Man kann auch einen Teil des Wassers durch die abgeriebene Schale und den Saft von 1 Orange ersetzen.

## Rhabarber-Erdbeer Aufstrich[[220]](#footnote-221)

Zutaten (für 500 g):

400 g Rhabarber

350 g Erdbeeren

60 g Zucker

1 gestrichener TL Guakernmehl

Zubereitung:

1. Rhabarber putzen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Erdbeeren putzen und vierteln. Alles zusammen mit Zucker und Guakernmehl in einem Topf mischen. 30 min. Saft ziehen lassen.
2. Die Fruchtmischung unter Rühren aufkochen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen. Noch heiß in saubere Schraubgläser füllen und verschließen. Gläser 10 Min. lang auf den Deckel stellen, dann wenden und vollständig abkühlen lassen.

Info: Der Aufstrich in 3-4 Tage haltbar.

## Pfirsich Melba[[221]](#footnote-222)

Zutaten (für 600 ml):

150 g Himbeeren

3 -4 Pfirsiche

400 g Gelierzucker 1:1

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Mark von ½ Vanilleschote

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Frische Himbeeren vorsichtig waschen, TK-Himbeeren auftauen und pürieren. Pfirsiche schälen, Fruchtfleisch von den Kernen schneiden. Beides mit Gelierzucker, Zitronensaft und Vanillemarl in einem großen Topf zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten unter Rühren sprudelnd aufkochen lassen.
2. Noch heiß in Marmeladengläser füllen.

## Stracciatella[[222]](#footnote-223)

Zutaten (für 100 g):

50 g Schokolade

50 g Butter

Zubereitung:

Schokolade sehr fein hacken, Butter mit dem Mixer cremig rühren, dann die Schokolade unterrühren.

## Erdbeerbutter[[223]](#footnote-224)

Zutaten (für ca. 125 g)

100 g Butter

75 g zimmerwarme Butter

2 TL Vanillezucker oder Honig

Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Stabmixer pürieren. Butter cremig aufschlagen.
2. Püree löffelweise unterrühren und mit Zucker oder Honig süßen.

## Dreierlei-Knoblauch-Butter [[224]](#footnote-225)

Zutaten:

1 Knoblauchknolle, oben so abgeschnitten, dass die Zehen frei liegen.

1 kleine Knoblauchzehe, grob zerhackt

4 schwarze Knoblauchzehen, grob gehackt

10 g Petersilie, fein gehackt

1,5 TL Kümmelsamen, geröstet und zerstoßen

100 g weiche Butter

Zubereitung:

1. Die Knoblauchknolle mit 1 TL Öl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Fest in Alufolie wickeln und im 200 Grad warmen Ofen (Umluft) 40 Minuten garen, bis die Zehen weich sind. Die Folie entfernen. Sobald die Knolle soweit abgekühlt ist, die Zehen aus der Schale in den Mörser drücken.
2. Den gehackten rohen und den schwarzen Knoblauch mit 1,5 TL Meersalzflocken und 1 sehr kräftigen Prise Pfeffer ebenfalls in den Mörser gehen. Alles zu einer Paste zerstoßen, dann mit Petersilie, Kümmel und Butter in eine Schüssel füllen. Gut vermischen, dann beiseitestellen.

## Grüne Kräuterbutter[[225]](#footnote-226)

Zutaten (für 250 g)

1 Bund Kräuter für Frankfurter Grüne Sauce

1 Zitrone

250 g Butter (weich)

Meersalz

Grüner Tabasco

1 TL Blütenhonig

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Kräuter verlesen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitronenschale fein abreiben, Zitrone halbieren, 2 – 3 EL Saft auspressen.
2. Bitter und Salz mit den Quirlen des Handrührers cremig-dicklich aufschlagen. Kräuter, Zitronensaft und -schale zugeben, mit Salz, Tabasco und Honig abschmecken.

## Kräuterbutter[[226]](#footnote-227)

Zutaten:

1 große Handvoll frische Kräuter (Basilikum, Rosmarin, Schnittlauch, Salbei, Thymian, Petersilie etc.

125 g weiche Butter

Abgeriebene Schale von 1 Limette

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Kräuter sehr fein hacken und in einer Schüssel mit Butter, Limettenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Die Butter in einem Stück Backpapier rollenförmig einwickeln und die Papierenden zusammendrehen, um das Päckchen zu verschließen.
2. Dann die Kräuterbutter im Kühlschrank fest werden lassen (oder falls man es eilig hat, für etwa 10 Minuten ins Tiefkühlfach geben).

Kommentar: Diese Kräuterbutter war bisher überall der Hit 😊.

## Kräuter-Frischkäse-Butter[[227]](#footnote-228)

Zutaten (für 6 Portionen):

1 Knoblauchzehe

1 TL grobes Meersalz

100 g weiche Butter (zimmerwarm)

100 g Doppelrahmfrischkäse (zimmerwarm)

1 kleiner Bund glatte Petersilie

1 Bund Schnittlauch

1 Beet Gartenkresse

Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.

1. Knoblauch pellen, mit 1 TL Meersalz in einem Mörser fein zerreiben, mit der Butter in eine Rührschüssel geben. Mit den Quirlen eines Handrührers ca. 5 Min. sehr cremig rühren. Den Frischkäse nach und nach gut unterrühren.
2. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Alle Kräuter zur Buttermischung geben und kurz unterrühren. Butter mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken. Bis zum Gebrauch kaltstellen.

## Tomaten-Rosmarin-Butter[[228]](#footnote-229)

Zutaten (für 200 g)

40 g getrocknete Soft-Tomaten

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Rosmarin

1 TL Olivenöl

150 g Butter (weich)

Salz

Pfeffer

50 g Ajvar (Paprikapaste)

1 TL Tomatenmark

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 2 Stunden Kühlzeit

1. Tomaten 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Dann gut ausdrücken, trocken tupfen und fein hacken. Knoblauch fein hacken, Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. Beides in einer Pfanne im Olivenöl 1 Minute sanft anbraten, Tomaten zugeben, kurz umrühren und alles abkühlen lassen.
2. Butter, Salz und Pfeffer ca. 5 Minuten weißschaumig verquirlen. Ajvar, Tomatenmark und Rosmarin-Tomatenmischung zugeben und kurz unterrühren. In Pergament- oder Backpapier wickeln, zu einer Rolle formen, die Enden zusammendrehen und mit Küchengarn zusammenbinden. 2 Stunden kaltstellen.

## Guacamole-Butter[[229]](#footnote-230)

Zutaten (für ca. 250 g)

1 grüne Pfefferschote

½ Limette

5 Stile Koriandergrün

1 Avocado

150 g weiche Butter

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 1 Stunde Kühlzeit

1. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. Limettenhälfte heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Aus der Frucht 1 EL Saft auspressen, Korianderblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Avocado längs halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Limettensaft mischen.
2. Butter, Limettenschale, Salz und Pfeffer mit den Quirlen des Handrührers in ca. 5 Minuten weiß-schaumig schlagen. Avocado, Pfefferschoten und Koriandergrün unterrühren.
3. Butter zu einem Block formen und in Pergament- oder Backpapier wickeln und für 1 Stunde kaltstellen.

## Koriander-Chili-Butter[[230]](#footnote-231)

Zutaten (für ca. 8 – 10 Portionen):

250 g Butter (zimmerwarm)

50 g Erdnüsse (geröstet und gesalzen)

1 rote Chilischote

20 g Koriandergrün

3 TL fein abgeriebene Limettenschale

Salz

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 1 Stunde Kühlzeit

1. Butter mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten cremig rühren. Erdnüsse fein hacken. Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken. Koriander mit den zarten Stielen fein schneiden. Nüsse, Chili, Koriander, Limettenschale und 1 Prise Salz nacheinander unter die Butter rühren, abgedeckt 1 Stunde kaltstellen.

## Haselnuss-Marzipan-Butter[[231]](#footnote-232)

Zutaten für ca. 200 g

50 g Marzipanrohmasse (kalt)

½ Zitrone

50 g geröstete Haselnusskeren

150 g Butter (weich)

Salz

½ TL gemahlener Zimt

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 30 Minuten Kühlzeit

1. Marzipan grob reiben. Zitronenhälfte heiß waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben. Haselnüsse fein hacken. Butter und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers in ca. 5 Minuten weiß-schaumig schlagen.
2. Zitronenschale, Zimt, Marzipan und Haselnüsse zugeben und unterheben. In kleine Schalen füllen und 30 Minuten kaltstellen.

Tipp: Schmeckt ganz gut auf gegrillten Ananasscheiben.

## Curry- Ingwer-Butter[[232]](#footnote-233)

Zutaten für ca. 250 g

10 g frischer Ingwer

½ Zitrone

250 g weiche Butter

Salz

Pfeffer

1 TL körniger Senf

1 TL mildes Currypulver

1 TL gemahlene Kurkuma

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 30 Minuten Kühlzeit

Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Zitronenhälfte heiß waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben. Butter, Salz und Pfeffer mit den Quirlen des Handrührers in ca. 5 Minuten weiß-schaumig schlagen. Ingwer, Zitronenschale, Senf, Curry und Kurkuma zugeben und unterrühren. Butter in kleine Schalen füllen und 30 Minuten kaltstellen.

## Thunfischcreme Nr. 1[[233]](#footnote-234)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Ei

1 Dose Thunfisch in Lake

1 rote Zwiebel

1 EL Kapern

100 g Schmand

Salz, Pfeffer

½ TL abgerieben Schale einer unbehandelten Zitrone

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus Kühlzeit

1. Ei anstechen und in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Abschrecken, pellen und abkühlen lassen.
2. Thunfisch abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebel fein würfeln. Kapern hacken. Alles in einer Schüssel mit dem Schmand verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
3. Das Ei fein würfeln und unter die Creme mischen.
4. Als Dip, im Sandwich oder auf Crostini servieren.

## Thunfischcreme Nr. 2[[234]](#footnote-235)

Zutaten (für 8 Portionen):

1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)

300 g Mayonnaise

2 EL Olivenöl

1 EL Weißweinessig

2 TL Fleur de Sel

Zucker

Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Thunfisch im Küchensieb abtropfen lassen und in einen Rührbecher geben.
2. Mayonnaise, Olivenöl, Essig, Fleur de Sel und 1 Prise Zucker zugeben und fein pürieren. Thunfischcreme in ein sauberes Schraubglas füllen und bis zum Servieren kaltstellen.

## Kräuter-Frischkäsecreme

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Ziegenfrischkäse

50 ml Sahne

50 ml Milch

1 Biozitrone

½ Bund Schnittlauch

½ Bund Petersilie

½ Bund Kerbel

½ Bund Basilikum

1 rote Chilischote

Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Ziegenkäse mit Sahne und Milch glattrühren. Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. 2 -3 EL Saft auspressen und die Käsecreme mit Zitronensaft und -schale abschmecken.
2. Kräuter waschen, trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, von den restlichen Kräutern die Blätter abzupfen und fein hacken. Chili entkernen und in dünne Streifen schneiden. Alles unter die Frischkäsecreme rühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Tipp: Dazu kann man Gemüsesticks servieren.

## Schafskäsequark[[235]](#footnote-236)

Zutaten (für 6 Portionen):

100 g Schafskäse

1 – 2 Knoblauchzehen

6 Stiele glatte Petersilie

250 g Magerquark

3-4 EL Mineralwasser

½ TL fein abgeriebene Zitronenschale

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Für den Quark Schafskäse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch fein hacken. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. Quark, Wasser, Knoblauch, Petersilie und Zitronenschale mit dem Schafskäse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Paprika-Walnuss-Paste[[236]](#footnote-237)

Zutaten für 4 Portionen

250 g rote Paprikaschoten

1 Knoblauchzehe

50 g Walnusskerne

2 Scheiben Toastbrot

3 EL Olivenöl

Salz

½ TL Harissa

Zubereitung: 15 Minuten

1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. 1/8 Schote in feine Streifen schneiden, den Rest grob zerkleinern. Knoblauchzehen schälen. 3-4 schöne Walnusskerne beiseite legen.
2. Übrige Walnüsse mit Paprikastücken, dem Knoblauch, dem Brot und dem Olivenöl zu einer feinen Creme pürieren. Mit Salz und Harissa abschmecken und in kleine Schüssel füllen. Mit den Paprikastreifen und den ganzen Walnüssen garnieren.

## Salbei-Walnuss-Pâté [[237]](#footnote-238)

Zutaten (für ca. 400 g)

200 g eingelegte sonnengetrocknete Tomaten, abgetropft

200 g Walnusskerne, in kaltem Wasser 6-8 Stunden oder über Nacht eingeweicht

10 Salbeiblätter, gehackt

Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Alle Zutaten mit 2 EL Wasser in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Es soll eine dicke Paste entstehen, etwas Wasser hinzufügen, wenn nötig. In ein luftdicht verschließbares Glas füllen.

Info: Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank.

## Rucola-Parmesan-Aufstrich

Zutaten (für 8 Portionen):

40 g Pinienkerne

40 g Rucola

1 Knoblauchzehe

250 g Ricotta

25 g frisch geriebener Parmesankäse

Abgerieben Schale und Saft von 1 Bioorange

Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, beiseitestellen. Rucola waschen, trockenschleudern und grob hacken. Knoblauch pellen. Ricotta mit geriebenem Parmesan glattrühren, Knoblauch dazupressen.
2. 1 TL Orangenschale, Rucola und 4-6 EL Orangensaft unterrühren, sodass eine glatte Creme entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss geröstete Pinienkerne darüberstreuen.

## Grünkern-Brotaufstrich

Zutaten:

1 Tasse Grünkern, mittelgrob geschrotet

1 kleine Zwiebel

50 g Butter

1 EL Öl

½ Tasse Haferflocken

1 EL Zitronensaft

1 TL Senf

Majoran

Geriebene Muskatnuss

Pfeffer, Salz, eventuell frische Kräuter

Zubereitung:

Grünkernschrot in ¾ Tasse Wasser mindestens 2 Stunden einweichen. Dann mit dem Pürierstab mit kleingehackter Zwiebel, Butter und Öl zerkleinern und gut vermischen. Zitronensaft und Gewürze dazugeben und nochmal kurz mixen.

Kommentar: Irgendwie kann ich mir nicht vorstellen, dass einer von euch jemals diesen Aufstrich macht😊

## Paprika-Rosmarin-Aufstrich[[238]](#footnote-239)

Zutaten (für ca. 250 g)

große rote Paprikaschoten, halbiert und entkernt

75 g Sonnenblumenkerne

1 Prise Cayennepfeffer

Meersalz

Saft von ½ Zitrone

2 Zweige Rosmarin, Blätter abgezupft

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C (Gas Stufe 6) vorheizen.
2. Die Paprikaschoten auf ein Backblech legen und ca. 40 Minuten rösten, bis sich schwarze Bläschen bilden. Aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.
3. Inzwischen die Sonnenblumenkerne mit Cayennepfeffer und Salz in einer Pfanne kurz rösten. Wenn die Paprikaschoten abgekühlt sind, die Haut abziehen, hacken und in einer Küchenmaschine oder einem Standmixer mit den Sonnenblumenkernen, dem Zitronensaft und dem Rosmarin fein pürieren. Abschmecken und eventuell nachwürzen. In ein luftdicht verschließbares Glas füllen. Der Aufstrich hält sich etwa 2 Wochen im Kühlschrank

Kommentar: Ist aufwändig, aber sehr lecker 😊

# Brot, Brötchen und Fladen, auch mit Belag

## Toskanisches Brot[[239]](#footnote-240)

Zutaten:

500 g Weizenmehl

25 g Bierhefe

300 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

1. 50 g Mehl und die Hefe mit fingerhutvollem ziemlich warmem Wasser mischen. Teig bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen (am besten über Nacht)
2. Restliches Mehl und 300 ml lauwarmes Wasser mit dem Vorteig verkneten und eine Kugel formen. In diese mit einem scharfen Messer ein Kreuz schneiden. An einem warmen Ort 1 Stunde zur doppelten Größe gehen lassen. Sobald der Teig sein Volumen verdoppelt hat, erneut kneten und die gewünschte Form formen.
3. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Brot ca. 20 Minuten bei 200 grad backen. Dann die Temperatur herunterschalten und weitere 15-20 Minuten backen. Das Brot sollte am ende eine schöne goldene Farbe angenommen haben. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Info: Das toskanische Brot ist als einziges in Italien ohne Salz gebacken.

## Fladenbrot Nr. 1[[240]](#footnote-241)

Zutaten (für 4 Fladenbrote)

200 g Weizenmehl

1 TL Trockenhefe

1 EL Olivenöl

120 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

1. Mehl, Hefe, Öl und ½ TL Salz in eine große Schüssel geben. Das Wasser dazugeben und alles verrühren. Die Mischung auf eine dünn geölte Arbeitsfläche geben. Mit dünn eingeölten Händen den Teig etwa 5 Minuten kneten, bis er weich und elastisch ist. Den Teig zurück in die Schüssel geben, mit einem leicht feuchten Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort mindestens eine (besser zwei) Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Den Teig in vier Stücke schneiden, zu Kugeln formen und mit einem Küchentuch abdecken.
2. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Die Teigkugeln nacheinander von Hand etwa 5 mm dick flach drücken und ausziehen.
3. Immer zwei Fladenbrote auf einmal backen. Der Teig ist sehr dünn, solle aber so elastisch sein, dass er nicht reißt.
4. Die Brote 7-8 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Info: Dazu passt gut Knoblauchbutter und Tomatengeraspel (wie bei Bruschetta)

## Fladenbrot Nr.2[[241]](#footnote-242)

Zutaten (für 4 Fladenbrote):

250 g Mehl

150 g griechischer Joghurt

1 TL Backpulver

2 EL Olivenöl

Etwas Öl für die Pfanne

Zubereitung:

1. Mehl, Joghurt, Backpulver und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Anschließend alles mit den Händen kneten und nach und nach einen Esslöffel Wasser dazugeben, bis die Masse eine teigige Konsistenz hat.
2. Den Teig weitere zwei Minuten kneten, danach mit einem Handtuch bedecken und 30 Minuten ruhen lassen.
3. Der Teig sollte jetzt elastisch und weich sein. Falls er zu klebrig ist, etwas mehr Mehl hinzufügen. Den Teig vierteln. Jedes Stück auf der Arbeitsfläche mit den Händen ausbreiten, dann mit einem Nudelholz so dünn wie möglich ausrollen. Die Fladen sollten einzeln in die Pfanne passen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Fladen auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur ca. zwei Minuten braten.

## Fladenbrote aus der Pfanne[[242]](#footnote-243)

Zutaten (für 8 bis 10 Stück)

20 g frische Hefe

300 g Mehl

½ TL Salz

1 EL Olivenöl plus etwas mehr zum Anbraten

Zubereitung:

1. Für den Teig Hefe und 200 ml lauwarmes Wasser verrühren. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Aufgelöste Hefe und das Öl dazugießen und alles mit den Knethaken des Mixers zu einem Teig verkneten. Mit Mehl bestäuben, abgedeckt 15 bis 30 Minuten gehen lassen.
2. Den Teig kurz durchkneten, dann in acht bis zehn gleich große Stücke teilen. Ein Teigstück auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz zu einem dünnen runden Fladen ausrollen.
3. Eine große Pfanne erhitzen, Olivenöl hineingeben, den Fladen hineinlegen, etwas Öl darauf geben. Den Fladen wenden, wenn sich die untere Seite leicht braun gefärbt hat. Deckel auf die Pfanne legen, den Fladen noch ein paar Minuten durchziehen lassen.

Info: Man kann statt Fladen auch eher bulettenförmige Brötchen daraus backen, sodass man mehr Innen und weniger Kruste hat, was sicher total unprofessionell ist, aber köstlich schmeckt 😊

## Ladiner Fladenbrot[[243]](#footnote-244)

Zutaten (für 4 Fladen)

Je 375 g Roggen- und Weizenmehl

40 g Hefe

¼ lauwarmes Wasser

1/8 l lauwarme Milch

1 TL Salz

1 EL Kümmel

1 EL zerstoßene Korianderkörner

Zubereitung:

1. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung in die Mitte drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Wasser und der Milch verrühren. Den Vorteig mit etwas Mehl bestreut an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Den Vorteig mit dem gesamten Mehl, dem Salz, dem Kümmel und dem Koriander zu einem Hefeteig schlagen. Den Teig nochmals 40 Minuten gehen lassen.
3. Den Hefeteig in vier gleichgroße Stücke teilen. Jedes Stück zu einem Fladen ausrollen, die Fladen auf das Backblech legen, mit etwas Mehl bestäuben und noch einmal 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen.
4. Die Fladen auf der zweiten Schiene von unten 30 Minuten backen. Sie müssen knusprig braun sein, Zu Backbeginn 1 Tasse Wasser auf den Boden des Backofens schütten.

## Manakisch (Kräuterfladenbrote)[[244]](#footnote-245)

Zutaten (für 8 Stück)

½ Würfel Hefe

400 g Mehl

1 TL Zucker

2 EL Olivenöl

½ TL Meersalz

Zubereitung:

1. Für den Manakisch den Backofen auf 50 Grad vorheizen und wieder ausschalten. Die Hefe zusammen mit 1 EL Mehl und dem Zucker in 250 ml warmen Wasser auflösen und die Mischung 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend die restlichen Zutaten für die Brote dazugeben und alles 10 Minuten geduldig zu einem elastischen Teig verarbeiten. Den Teig in acht Stücke teilen und im warmen Backofen bedeckt etwa 1 Stunde bis auf die doppelte Größe aufgehen lassen.
2. Anschließend den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Teigstücke zu handflächengroßen Kreisen formen und diese auf ein Backblech legen. In jeden Fladen 4 – 5 kleine Mulden drücken. Die Brote mit je 1 EL Zatar bestreichen, dabei 1 cm Rand frei lassen. Etwa 8 Minuten goldbraun backen.
3. Noch warm mit Hummus oder/und Baba Ganoush servieren.

## Fladenbrot mit Käse und Oliven[[245]](#footnote-246)

Zutaten (für 20 Schnitten)

1 mittelgroße rote Zwiebel

45 g schwarze Oliven entsteint

1 rote Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

2 EL Basilikumblätter

3 TL Balsamicoessig

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

3 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen, zerdrückt (zusätzlich)

1 Focaccia

100 g Cheddar, gerieben

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 15 Minuten Backzeit

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zwiebel und Oliven in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren und Innereien entfernen. In dünne Streifen schneiden. Basilikumblätter fein hacken.
2. Paprikaschoten, Zwiebel, Oliven, Basilikum, Essig und Knoblauch in einer Schüssel miteinander vermischen. Zudecken und auf die Seite stellen.
3. Öl und zusätzlichen Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Focaccia waagrecht halbieren. Beide Hälften mit Öl und Knoblauch bestreichen. Die Oliven-Paprika-Mischung gleichmäßig auf der unteren Hälfte des Brotes verteilen. Mit Käse bestreuen und mit der oberen Brothälfte bedecken.
4. Auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech 15 Minuten backen, bis der Käse schmilzt. In Vierecke schneiden, mit Basilikumblättern garnieren und heiß servieren.

## Olivenfladen mit Pistazien-Schafskäse-Dip

Zutaten (für 6 Portionen):

6 Zweige Rosmarin

500 g Mehl

1 gehäufter TL Salz

½ frischer Würfel Hefe

1 TL Zucker

8 EL Olivenöl

50 g getrocknete Tomaten

150 g entsteinte schwarze Oliven in Öl, abgetropft

Meersalz

50 g grüne Pistazien

1 Bund Minze

200 g cremiger Schafskäse

100 g Crème fraîche

Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, 2/3 fein hacken. Rest für die Deko beiseitestellen. Mehl, Salz und gehackten Rosmarin in eine Schüssel geben und mischen. Hefe in 325 ml lauwarmes Wasser bröseln, Zucker einrühren. 3 EL Olivenöl und Hefegemisch mit den Knethaken des Handrührgeräts unter das Mehl kneten. Teig in eine große Plastikschüssel füllen, luftdicht verschließen und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
2. Ofen auf 230 Grad (Umluft 210 Grad) vorheizen. Getrocknete Tomaten fein würfeln und mit kochendem Wasser überbrühen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten und in 6 gleich große Portionen teilen, dann zu Fladen formen. Tomaten abgießen und mit den Oliven mischen. Etwas von der Tomaten-Oliven-Mischung jeweils in die Mitte der Fladen geben. Teigseiten zur Mitte hin einschlagen du die enden dabei leicht überlappen lassen.
3. Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit restlichem Rosmarin und etwas Meersalz bestreuen, mit 5 EL Öl beträufeln. Abgedeckt 10 Minuten gehen lassen. Anschließend die Brote auf der untersten Schiene des Ofens etwa 20 – 23 Minuten goldbraun backen.
4. Pistazien fein mahlen. Minzeblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Schafskäse, Crème fraîche, Pistazien, Minze etwas Salz und Cayennepfeffer zu einem glatten Dip verrühren und zu den Fladen servieren.

## Osterbrot – Tsourékia[[246]](#footnote-247)

Zutaten (für 1 Osterbrot):

8 Eier

Rote Ostereierfarbe

½ TL Öl

500 g Mehl und Mehl zum Ausrollen

1 Päckchen Hefe (1 Würfel)

100 g Zucker

100 g Butter

½ TL Salz

1 unbehandelte Orange

1 TL Anispulver

1 Eigelb

50 g Sesamsamen

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 1 Stunde und 45 Minuten Gehzeit plus 45 Minuten Backzeit

1. 5 Eier etwa 5 Minuten vorkochen, mit der Ostereierfarbe rot färben und mit Öl einreiben, damit sie schön glänzen.
2. Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde eindrücken. Hefe mit 6 EL warmem Wasser und 1 TL Zucker glattrühren, in die Mutter gießen und mit etwas Mehl verrühren. Die Schüssel mit einem Tuch bedeckt etwa 30 Minuten an einen warmen Platz stellen.
3. Butter erwärmen und mit Zucker, 3 Eiern und Salz zum Vorteig geben. Die Orange waschen, Orangenschale fein abreiben und mit Anispulver ebenfalls hinzufügen. Alles zu einem Teig verrühren und verkneten, zugedeckt etwa 1 Stunde warm stellen und gehen lassen, bis da Volumen deutlich zugenommen hat.
4. Backofen auf 180 Grad (Gas 2) vorheizen. Ein großes Backblech einfetten oder Backpapier drauflegen. Den Teig zusammenkneten. Etwa ein Drittel abschneiden und zur Seite legen. Aus dem großen Teil einen länglichen Laib von etwa 30 cm formen, auf das Blech legen.
5. Restlichen Teig in 4 Teile teilen. Stränge in der Länge des Laibes formen. Je 2 davon umeinanderwinden.
6. Den Laib an den Seiten etwas zusammendrücken, die Stränge herumlegen und andrücken.
7. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen, das Brot damit einpinseln, dick mit Sesam bestreuen, noch etwa 15 Minuten gehen lassen.
8. In der Mitte in einer Reihe 5 Vertiefungen eindrücken. Die gefärbten Eier einsetzen. Das Brot im Backofen (Mitte) 30 – 40 Minuten backen.

Tipp: Geht auch als Neujahrsbrot. Dafür Teig wie gerade beschrieben zubereiten und in eine ausgefettete Springform (28 cm Durchmesser) legen und eine in Alufolie gewickelte Münze darin verstecken. Teig mit Eigelb einpinseln, mit halbierten Mandeln ein Kreuz legen und alles mit Sesam bestreuen. Brot im Ofen (Mitte) bei 180 Grad (Gas 2) in 30 – 40 Minuten backen. In der Neujahrsnacht aufteilen und wer die Münze findet, der hat im neuen Jahr natürlich besonders viel Glück.

## Sesamkringel – Koulóuria[[247]](#footnote-248)

Zutaten (für 8 Kringel):

500 g Mehl und Mehl zum Arbeiten

1 TL Salz

3 EL Olivenöl und Öl für das Blech

30 g frische Hefe (3/4 Würfel)

250 g Sesamsamen

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 40 – 50 Minuten Gehzeit plus 35 Minuten Backzeit

1. Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde bilden. Salz auf den Rand streuen und das Öl in die Mulde gießen. Hefe in 300 ml warmen Wasser auflösen, auf das Öl gießen. Alles zu einem Teig verrühren, dann am besten mit der Hand durcharbeiten. (Der Teig bleibt recht weich.) Teig in der Schüssel mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Platz 30 – 40 Minuten gehen lassen. Backofen auf 225 Grad (Gas 4) vorheizen. Ein großes Blech einfetten oder Backpapier nehmen (ist einfacher).
2. Den Teig wieder gut durcharbeiten. Zu einer Rolle formen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Jede Portion zu einem Strang von etwa 2 cm Durchmesser und 35 cm Länge formen und zum Kreis legen. Die Enden gut zusammendrücken.
3. Warmes Wasser in eine Schüssel füllen. Sesam auf einen Teller gießen. Die Kringel vorsichtig hochnehmen, kurz in Wasser tauchen, von beiden Seiten in den Sesam legen, damit dieser reichlich daran kleben bleibt.
4. Die Kringel auf das Blech legen und noch etwa 10 Minuten zugedeckt gehen lassen. Etwa 25 Minuten im Backofen (Mitte) backen. Nach etwa 10 Minuten einen Guss kaltes Wasser auf den Backofenboden sprühen, Ofentür sofort schließen und die Kringel backen, bis sie schön braun sind.

## Kürbis-Orangen-Galette mit Salbei[[248]](#footnote-249)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kleiner Butternusskürbis, ungeschält, halbiert, entkernt und in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

2 Karotten, geschält und in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

2 EL Olivenöl

2 EL Salbeiblätter, feingehackt plus etwas zum Servieren

2 TL Kümmelsamen, geröstet und grob zerstoßen

1 Knoblauchknolle, oben so abgeschnitten, dass die Zehen frei liegen

1 große Schalotte, auch so abgeschnitten, dass das Fruchtfleisch frei liegt

2-3 Orangen, Schale abgerieben, dann 160 ml Saft ausgepresst

50 g Ahornsirup

125 g Mascarpone

1 kleines Ei verquirlt

Salz, Meersalzflocken, Pfeffer

*Für den Teig:*

130 g Mehl plus etwas zum Ausrollen

20 g Polenta

1 ½ TL Zucker

¾ TL Meersalzflocken

1 EL Salbeiblätter, fein gehackt

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

20 ml Olivenöl

80 g Butter

60 ml eiskaltes Wasser

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft) vorheizen. Für den Teig die ersten acht Zutaten vermengen. Die Butter in Würfeln dazu fügen und mit den Fingern in die Mischung reiben, jedoch nicht zu sorgfältig. Das Wasser dazu gießen und alles mit den Händen zu einem Teig verkneten. Den Teig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen (28X18 cm). Die beiden langen Seiten nach innen umschlagen, sodass sie sich in der Mitte treffen, dann einmal darüberrollen. Nun die kürzeren Seiten zur Mitte umschlagen und ebenfalls einmal darüberrollen. Anschließend den Teig in der Mitte zusammenfalten, sodass ein Quadrat entsteht. Das Quadrat zu einem Kreis formen, in Frischhaltefolie einwickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
2. Inzwischen den Kürbis und die Karotten mit dem Öl, 1 EL gehacktem Salbei, den Kümmel, 1 TL Meersalzflocken und reichlich Pfeffer vermengen und auf zwei mit Backpapier bedeckte Bleche verteilen. Die Knoblauchknolle und die Schalotte mit etwas Öl beträufeln, separat in Folie wickeln und dazulegen. Kürbis und Karotten im Ofen in 25 Minuten goldbraun rösten, Knoblauch und Schalotte weitere 15 Minuten im Ofen lassen. Wenn sie etwas abgekühlt sind, Knoblauchzehen und Schalotte aus der Schale drücken und fein hacken. Die Ofentemperatur auf 200 Grad reduzieren.
3. Den Teig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (Durchmesser 30 cm). Vorsichtig auf das mit Backpapier belegte Blech legen und weitere 30 Minuten kaltstellen.
4. Orangensaft und Ahornsirup in einem kleinen Topf bei mittlerer bis starker Hitze in etwa 10 Minuten sirupartig einkochen.
5. Mascarpone, Knoblauch, Schalotte, Orangenschale und den restlichen gehackten Salbei (1 EL) verrühren, Mit eiern Prise Salz und reichlich Pfeffer würzen.
6. Den Teig nun mit der Mascarponemasse bestreichen, dabei rundherum einen 4 cm breiten Rand freilassen. Kürbis und Karotten auf dem Mascarpone verteilen und mit dem Orangensirup beträufeln. Den Teigrand nach innen umschlagen und mit verquirltem Ei bestreichen. Die Galette im Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren 20 Minuten abkühlen lassen, dann mit Salbeiblättern garnieren.

## Dinnete[[249]](#footnote-250)

Zutaten (für 4 Portionen):

*Für den Teig:*

½ Würfel Hefe

½ TL Zucker

250 g Mehl

½ TL Salz

1 Ei

4 EL Öl

*Für den Belag:*

2 Zwiebeln

100 g Räucherspeck

1 EL Öl

2 Bund Schnittlauch

150 g saure Sahne

Pfeffer, Salz, Kümmel

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Ruhezeit 40 Minuten plus Backzeit 25 Minuten

1. Die Hefe zerbröseln und in 1/8 l Wasser mit dem Zucker auflösen. 10 Minuten stehen lassen, bis sich Bläschen bilden. Mit den übrigen Teigzutaten verkneten und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Speck fein würfeln. Öl erhitzen, Speck und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Schnittlauch waschen in Röllchen schneiden. Mit der Sahne unter die Speck-Zwiebel-Mischung rühren. Mit den Gewürzen abschmecken.
3. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen und den Belag darauf verteilen. Im Backofen (Mitte, Umluft 160 Grad) 25 – 30 Minuten backen.

Info: Ohne Belag ist das Gebäck auch unter „Zelten“ bekannt und wird als Fladenbrot zum Vesper gegessen.

## Brotzopf[[250]](#footnote-251)

Zutaten:

2 Packungen (je 370 g) Brotmischung

500 ml Wasser

Zubereitung:

1. Die Brotmischungen mit dem Wasser nach der Vorschrift auf der Packung zubereiten und gehen lassen.
2. Den Teig mit etwas Weizenmehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und kurz durchkneten. Aus zwei Dritteln des Teiges drei etwa 40 cm lange Rollen formen, diese als Zopf auf ein gefettetes (oder mit Backpapier ausgelegtes Blech) legen und der Länge nach mit einem Rollholz eindrücken. Den Rest des Teiges in drei gleichmäßige Stücke schneiden, diese zu etwa 35 cm langen Rollen formen. Daraus einen zweiten Zopf flechten, ihn auf den größeren legen und nochmals an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Den Teig mit Wasser bestreichen, mit Mehl bestäuben und im vorgeheizten Backofen bei 200-225 Grad (Gas Stufe 3 – 4) in etwa 50 Minuten fertig backen.

## Mini-Partybrötchen[[251]](#footnote-252)

Zutaten (für ca. 20 Stück)

*Für den Teig:*

500 g Mehl

3 TL Salz

4 EL Olivenöl

2/3 Würfel frische Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

Ca. 250 ml lauwarmes Wasser

*Für die Füllung:*

6-10 schwarze Oliven

3-5 getrocknete Tomaten

1 EL Rosmarinnadeln

*Außerdem:* Mehl zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl mit Salz und Öl in eine Schüssel geben. Die Hefe mit etwa 250 ml lauwarmem Wasser verrühren und dazugeben. Alles zu einem glatten Hefeteig verkneten. Den Teig zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.
2. Für die Füllung die Oliven entsteinen und klein schneiden. Die Tomaten klein würfeln, Den Rosmarin fein hacken.
3. Den Teig durchkneten, dabei den Rosmarin unterkneten. Anschließend den Teig halbieren. Unter die eine Teighälfte die Oliven kneten. Die Tomaten unter die andere Teighälfte kneten. Aus jeder Teighälfte 10 kleine Brötchen rollen.
4. Brötchen auf ein bemehltes Backblech setzen und zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Brötchen oben einschneide und im vorgeheizten Backofen auf 200°C etwa 12 Minuten backen.

## Bauernbrot[[252]](#footnote-253)

Zutaten (für 2 Brote):

*Für den Vorteig:*

25 g frische Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

½ EL Zucker

100 g Mehl

*Für den Brotteig:*

400 g Weizenmehl (Typ 550)

250 g Roggenmehl (Typ 997 oder Typ 1150)

1 EL Honig

1 EL gehäuft, Salz

Zubereitung:

1. Für den Vorteig die Hefe mit etwa 125 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mit Zucker, Mehl und restlichem Wasser dickbreiig verrühren. Abgedeckt warm stellen und etwa 45 Minuten gehen lassen.
2. Für den Brotteig Mehl, etwa 350 ml lauwarmes Wasser, Honig und Salz zum Vorteig geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit Mehl bestäubt etwa 1 Stunde gehen lassen.
3. Teig durchkneten und 10 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 250 °C vorheizen. Aus dem Teig zwei Brote formen. Auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech abgedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 250°C etwa 10 Minuten backen. Hitze auf 175°C reduzieren und etwa 15 Minuten backen lassen.

Info: Auch wenn es gerade in Coronazeiten keine Hefe gibt, wird das ja nicht ewig andauern. Man kann auch einfach das Brot so backen, wie es z.B. auf der Mehlpackung steht. Oder auch eine Backmischung nehmen. Oder sehr lecker: mit Sauerteig. Auf jeden Fall lohnt es sich, gute Zutaten zu nehmen.

In Uganda habe ich alle paar Tage Brot gebacken. Allerdings leicht anderes Rezept, denn es gab ja auch nicht alles 😊

## Rosinenbrötchen[[253]](#footnote-254)

Zutaten (für 8 Stück)

150 ml Milch

325 g Mehl

10 g frische Hefe

25 g Butter

40 g Rosinen

50 g (Vanille)-Zucker

2 Eier

1 Prise Salz

50 g Mandelsplitter

2 EL Milch

2 EL Hagelzucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 1 ¾ Stunden Gehzeit plus 12-14 Minuten Backzeit

1. Für den Teig die Milch lauwarm erhitzen. Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Hefe hineinbröckeln, mit der Milch begießen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen, bis der Vorteig Blasen wirft.
2. Inzwischen Butter schmelzen lassen, dann zum Abkühlen vom Herd nehmen. Die Rosinen mit heißem Wasser übergießen und einweichen lassen.
3. Die Teigzutaten in der Schüssel nun von Hand oder mit dem Knethacken des Mixers auf niedriger Stufe verkneten, dabei nacheinander (Vanille-)Zucker, 1 Ei, Butter und Salz dazugeben. Den Teig mindestens 5 Minuten kneten, er sollte nur noch wenig kleben und sich größtenteils von der Schüssel lösen. Dann die Rosinen mit der Hand ausdrücken und ebenfalls unterkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt in der Schüssel gehen lassen, bis sich sein Volumen nahezu verdoppelt hat (ca. 1 Stunde).
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, in 8 gleich große Stücke teilen und zu kugelrunden Brötchen formen. Dabei darauf achten, dass sie eine schön gespannte Oberfläche bekommen. Die Unterseite mit etwas Wasser einpinseln, direkt in die Mandelsplitter tauchen und mit diesen nach unten auf das Backpapier setzen. Mit einem Küchentuch abdecken und nochmals 30 Minuten gehen lassen. Nach 15 Minuten den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
5. 1 Ei und 2 EL Milch in einer Schüssel mit einer Gabel verschlagen, die Brötchen gleichmäßig damit einpinseln. Man kann mit einem gezackten Messer ein Kreuz in die Oberfläche ritzen. Brötchen mit Hagelzucker bestreuen. Im Ofen (Mitte) in 12 – 14 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Man kann die rohen Brötchen auch einfrieren. Dazu die fertig geformten Teigkugeln auf einem Brett 2 Stunden vorfrosten, dann in einen Gefrierbeutel stecken und komplett durchfrieren lassen. Hält sich ca. 3 Monate. Zum Auftauen direkt aufs mit Backpapier ausgelegte Blech setzen und nach 2 Stunden bepinseln und backen.

## Süße Brötchen zu Ostern[[254]](#footnote-255)

Zutaten (für 12 Stück)

*Für den Teig:*

520 g Weizenmehl

70 g Zucker

1 Päckchen Trockenhefe (7 g)

1 TL Salz

1 TL Zimt

Abrieb von 1 Bio-Orange

300 ml Milch

50 g Butter (zimmerwarm)

1 Ei

Mark von 1 Vanilleschote

90 g Rosinen

1 EL Sonnenblumenöl

*Für das Kreuz:*

85 g Mehl

1 EL Zucker

6 EL Wasser

*Für die Glasur:*

3 EL Aprikosenmarmelade

5 EL Wasser

Zubereitung:

1. Mehl, Zucker, Hefe, Salz, Zimt und Orangenabrieb in einer Schüssel vermischen. Milch vorsichtig erwärmen – auf keinen Fall über 40 Grad! (Denn sonst werden die Hefekulturen sofort getötet 😊). Milch in einer separaten Schüssel mit Butter, Ei und Vanillemark verrühren. Diese Mischung zur Mehl-Mischung geben. Mit dem Knethaken des Handrührgeräts den Teig kneten, 5 Minuten lang. Die Rosinen dazugeben, Teig nochmal 2 Minuten kneten.
2. Teig zu einer Kugel formen und in eine neue Schüssel geben, die man zuvor mit Sonnenblumenöl ausgepinselt hat. Mit einem Handtuch bedeckt 1 bis 2 Stunden lang bei Raumtemperatur gehen lassen. Das Volumen sollte sich dann verdoppelt haben.
3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 12 gleich großen Kugeln formen. Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und abgedeckt noch mal 1 Stunde lang gehen lassen. Die Brötchen dürfen sich berühren.
4. Für das Kreuz Mehl und Zucker mit Wasser in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren. Eventuell mehr Wasser hinzufügen. In einen Spritzbeutel füllen oder in ein Plastiktütchen, dessen eine Ecke man abschneidet. Mehlpaste in Kreuzform auf die Brötchen spritzen.
5. Brötchen ca. 20 – 25 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen. Aprikosenmarmelade, mit Wasser erwärmen, auf die noch heißen Brötchen streichen.

Info: Die Brötchen heißen in Großbritannien Hot Cross Buns und werden, wie in anderen Ländern des Commonwealth, traditionell an Karfreitag gegessen. Deshalb auch das Kreuz.

## Schwäbische Seelen[[255]](#footnote-256)

Zutaten (für 10 – 12 Seelen)

1 Würfel Hefe

1 TL Zucker

500 g Mehl

1 TL Salz

Je 1 Msp. Gemahlener Kümmel und Koriander

Grobes Salz

Kümmelkörner

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 40 Minuten Ruhezeit plus Backzeit 30 Minuten

1. Die Hefe in 200 ml warmem Wasser mit dem Zucker auflösen und 10 Minuten stehen lassen. Hefeansatz mit 150-200 ml warmem Wasser, Mehl, Salz, Kümmel und Koriander zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Backpapier aufs Backblech legen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Aus dem Teig 20 cm lange Stangen formen. Mit etwas Wasser bepinseln und mit grobem Salz und Kümmel bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160 Grad) 25 – 35 Minuten backen. Frisch schmecken sie natürlich am besten.

Info: Der Name geht den Allerseelentag zurück (2.November, (lateinisch [Dies] in commemoratione omnium fidelium defunctorum, „Tag des Gedenkens an alle verstorbenen Gläubigen“). An diesem Tag wurden „die armen Seelen“ bewirtet und man legte Allerseelenbrot und Wein auf die Gräber. Aus Allerseelenbrot wurde im Lauf der Zeit Seele und die Bäcker in Schwaben backen es heute täglich. Und ich könnte es jeden Tag essen😊

## Quarkbrot[[256]](#footnote-257)

Zutaten (für ca. 14 Scheiben)

2 TL Koriandersaat

125 g Leinsamenmehl

50 g Flohsamenschalen

15 g Backpulver

2 TL Salz

250 g Sahnequark

5 Eier

1 EL Apfelessig

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen.
2. Koriander in einem Mörser fein zerstoßen, dass mit Leinsamenmehl, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz in einer Schüssel gut durchmischen.
3. In einer zweiten Schüssel Quark, Eier und Essig mit dem Handmixer 2 Min. sehr gut verrühren. Die Leinsamenmischung nach und nach unter Rühren zugeben und unterrühren, bis die Masse fester wird. Dann mit einem Tuch abgedeckt 5 Minuten quellen lassen.
4. Eine Kastenform (ca. 20 cm Länge) mit Backpapier auslegen. Teig einfüllen und mit einem angefeuchteten Spatel glattstreichen. Dann längs mit einem kleinen Messer ca. 1 cm tief einritzen. Brot im heißen Ofen auf der untersten Schiene 1 ¼ Stunden backen. Dabei evtl. nach 50 Min. mit Backpapier abdecken. Brot in der Form auf dem Gitter 10 Min. ruhen lassen. Dann aus der Form lösen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

Info: Das Quarkbrot hält sich in einem Beutel verpackt mehrere Tage.

## Grissini[[257]](#footnote-258)

Zutaten für 18 Stück:

7 g Trockenhefe

125 ml warmes Wasser

170 ml Milch

60 g Butter

1 EL Zucker

500 g Weizenmehl

1 TL Salz

Grobes Salz, Sesamkörner etc. zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 25 Minuten Ruhezeit, Backzeit: 30 Minuten

1. Drei Backbleche mit Öl oder zerlassener Butter bepinseln. Hefe in warmem Wasser auflösen. Abgedeckt an einem warmen Ort 5 Minuten gehen lassen. In einem kleinen Topf Milch, Butter und Zucker langsam erwärmen (nicht heiß werden lassen) bis die Butter zerlaufen ist.
2. Salz mit 400 g Mehl in eine Schüssel sieben. Hefe-Milch-Mischung zugeben und gut verrühren. Genug vom restlichen Mehl zufügen, um einen weichen teig herzustellen. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 10 Minuten glatt und geschmeidig kneten. Dann in 18 gleich große Portionen teilen.
3. Nun jedes Teigstück zu einer bleistiftdicken 30 cm langen Stange rollen. Den Backofen auf 210°C vorheizen. Die Teigrollen mit 3 cm Abstand auf die Bleche legen. Abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.
4. Teig mit kaltem Wasser bepinseln und mit grobem Salz, Rosmarin, Sesam etc. bestreuen. In 15-20 Minuten goldgelb backen. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Backofentemperatur auf 180°C reduzieren. Die Grissini wieder auf die Bleche legen und weiter 5-10 Minuten backen, bis sie trocken und knusprig sind.

## Bananen-Kardamom-Brötchen

Zutaten (für 8 Stück)

250 g Mehl

¾ TL Trockenhefe

Salz

35 g Zucker

½ TL gemahlenen Kardamom

3 sehr reife Bananen

100 ml Milch

25 g Butter

1 Ei

Zubereitung:

1. Mehl, Hefe, ½ TL Salz, Zucker und Kardamom in einer großen Schüssel mischen. Die Bananen schälen. Zerdrücken, in die Schüssel geben und alles gründlich vermengen.
2. Milch und Butter sanft erhitzen, bis sie lauwarm sind, dann in die Schüssel geben. Mit der Mehlmischung zu einem Teig vermengen und 5 Minuten kneten. Der Teig wird sehr klebrig. Mit Frischhaltefolie abgedeckt auf doppeltes Volumen gehen lassen.
3. Den Teig dann in acht Portionen teilen. Jeweils zu einer Kugel rollen, dann mit mindestens 5 cm Abstand auf ein mit Backpapier belegte Backblech setzen. Mit einem sauberen Küchentuch abdecken und erneut auf doppelte Größe gehen lassen.
4. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Das Ei mit einer guten Prise Salz verquirlen und die Brötchen damit einstreichen. 20 Minuten backen. Die Brötchen mit dem verquirlten Ei und einer guten Prise Salz bestreichen.

## Honigbrot[[258]](#footnote-259)

Zutaten (für 1 Kastenform)

1-2 EL Butter

1 TL getrocknete Kräuter der Provence

3 Eier

1 Prise Salz

1 EL brauner Zucker

3 EL brauner Zucker

175 g Honig

1 Prise Salz

125 ml Olivenöl

150 g Mehl

1 TL Backpulver

1 TL getrocknete Kräuter der Provence

3 EL Orangensaft

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Backzeit

1. Die Kastenkuchenform mit Butter einfetten. Mit 1 TL getrocknete Kräuter der Provence ausstreuen.
2. 3 Eier trennen. Eiweiße und 1 Prise Salz steif schlagen. 1 EL Brauner Zucker unter Rühren einrieseln lassen und 30 Sekunden weiterschlagen. Eischnee kaltstellen.
3. Eigelbe, 3 EL Zucker, 175 g Honig und 1 Prise Salz mindestens 8 Minuten cremig-weiß schlagen. 125 ml Olivenöl zulaufen lassen.
4. 150 g Mehl, 1 TL Backpulver und 1 TL getrocknete Kräuter der Provence mischen und zusammen mit 3 EL Orangensaft in mehreren Portionen unter die Eimasse rühren. Eischnee vorsichtig unterheben. Teig in die Kuchenform füllen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf dem Rost im unteren Drittel ca. 40 Minuten backen. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

## Reisbrot – Thepla[[259]](#footnote-260)

Zutaten (für 8 Stück)

150 g Mehl

50 g Kichererbsenmehl

1 ½ TL Sesamsamen

¼ TL Ajowansamen

¼ TL gemahlene Kurkuma

1/3 TL Cayennepfeffer

½ TL Salz

Rapsöl

Zubereitung:

1. Beide Mehlsorten mit Sesam, Ajowan, Kurkuma, Cayennepfeffer und Salz in eine Schüssel geben. Gründlich mischen, dann 1 EL Öl hinzugeben und mit den Fingern feinkrümelig verreiben. Eine Mulde in die Mitte drücken und nach und nach mit bis zu 120 ml warmem Wasser 5 Minuten verknete, bis ein weicher, geschmeidiger Teig entsteht.
2. Eine Arbeitsfläche möglichst nah am Herd bemehlen und eine Teigrolle und eine Schüssel mit Mehl bereitstellen, um die Teigkugeln darin zu wälzen.
3. Eine große Pfanne erhitzen. Den Teig teilen und zu acht Kugeln formen. Eine Kugel großzügig mit Mehl bestäuben, dann zu einem 16 cm großen Kreis ausrollen, dabei zwischendurch frisch bemehlen, damit der Teig nicht kleben bleibt. In die heiße Pfanne legen.
4. Bei mittlerer bis starker Hitze backen, bis der Rand sich weiß färbt und der Teig beginnt, Blasen zu werfen (30 – 45 Sekunden), dann wenden und in der gleichen Zeit fertig backen. Das Brot mit ¼ TL Öl beträufeln und das Öl mit dem Löffelrücken verteilen. Erneut wenden, mit dem Pfannenwender flach drücken, dann mit einem weiteren ¼ TL Öl beträufeln und erneut wenden. Das fertige Brot auf einen Teller gleiten lassen. Wiederholen.
5. Das Brot schmeckt an sich schon gut. Es schmeckt gut mit Mango-Chutney, Joghurt oder einem Curry.

## Rote-Bete-Brot mit Kümmel und Ziegenkäse[[260]](#footnote-261)

Zutaten (für 1 Brot):

50 g kernige Haferflocken

10 g Thymianblätter, fein gehackt

50 g Kürbiskerne

2 TL Kümmelsamen

2 TL Schwarzkümmelsamen

200 g Mehl

2 TL Backpulver

¼ TL Speisenatron

2 Rote-Bete-Knollen (roh, nicht vorgegart) geschält und gerieben

2 Eier

80 ml Sonnenblumenöl

80 g saure Sahne

1 EL Honig

20 g Parmesan, gerieben

120 g junger, cremiger Ziegenkäse, grob in 2 cm große Stücke zerteilt

Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Den Boden einer Kastenform (20 x 10 cm) fetten und mit Backpapier auslegen.
2. Die Haferflocken in einer kleinen Schüssel mit Thymian, Kürbiskernen, Kümmel- und Schwarzkümmelsamen mischen. Das Mehl mit Backpulver, Speisenatron und ¾ TL Salz in eine zweite Schüssel geben. Mit einem Schneebesen verrühren, dann die Rote Bete und die Haferflockenmischung (bis auf 1 EL) hinzufügen. Nicht verrühren, sondern einfach beiseitestellen.
3. In einer weiteren Schüssel die Eier mit Öl, saurer Sahne, Honig und Parmesan verquirlen. Die Mehlmischung daraufschütten und alles mithilfe eines Teigschabers mischen. Den Ziegenkäse sorgfältig unterheben, die Stücke möglichst ganz lassen.
4. Den Teig in die Form gießen und mit der restlichen Haferflockenmischung bestreuen. 40 Minuten im Ofen backen, dann fest mit Alufolie bedecken und weiter 40 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn ein in die Mitte gestochener Holzspieß nach dem Herausziehen nicht ganz sauber ist, aber auch nicht zu feucht. (ihr werdet es schon merken 😊) Das Brot aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen, dann auf ein Gitter stürzen. Umdrehen, damit die bestreute Seite oben ist. Vor dem Anschneiden mindestens 20 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Schmeckt wirklich gut – auch und trotz wegen der roten Bete und sieht ziemlich schön aus.

## Blaues Brot[[261]](#footnote-262)

Zutaten (für 4 Portionen)

50 g trockenes Vollkornbrot, also altes Brot, denn altes Brot ist nicht hart – kein Brot ist hart

50 g Maronen (gekocht und geschält)

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

Olivenöl

200 g gemischte Nüsse (davon 50 g gemahlene Mandeln)

4 EL frisches Basilikum, gehackt

30 g getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten

1 Ei, verquirlt

225 g Blauschimmelkäse

Salz, Pfeffer

1 rote Paprika

1 Zucchini

Sonnenblumenöl zum Einfetten

Zubereitung:

1. Für den Teig das altbackene Brot zu Bröseln zerkleinern. Die Maronen klein hacken. Eine der beiden Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden, in Olivenöl goldgelb anbraten, anschließend mit Bröseln und Maronen mischen.
2. Die Nüsse grob hacken und mit den gemahlenen Mandeln, Basilikum, getrockneten Tomaten, Ei und Käse vermengen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Eine Brotbackform einfetten und mit Backpapier auslegen. Die Hälfte des Teiges hineingeben und glattstreichen.
3. Anschließend die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft) rösten. Aus dem Ofen nehmen, sobald die Schale schwarz geworden ist und Blasen wirft (nach ungefähr 30 Minuten), dann die Schale vorsichtig abziehen, und die Paprika in Streifen schneiden. Die verbliebene Zwiebel und die Zucchini würfeln, dann getrennt voneinander in Olivenöl anbraten. Jetzt schichtweise Paprika, Zucchini und Zwiebeln auf den Teig in der Backform geben, mit der verbliebene Hälfte des Teigs abschließen. Mit Backpapier abdecken und etwa 40 Minuten im Ofen bei 180 Grad (Umluft) backen. Mit Kirschtomaten, Basilikumblättern und Ketchup servieren.

## Kräuter-Käse-Brot[[262]](#footnote-263)

Zutaten

*Für den Teig:*

500 g Mehl

1 Päckchen Trockenhefe

1 TL Zucker

1TL Salz

Pfeffer

250 ml lauwarmes Wasser

*Für die Füllung:*

2-3 Zwiebeln

1 EL Butter

1 Ei

100 g geriebenen Gouda

5-6 EL gemischte gehackte Kräuter

1 EL weiche Butter

1 Eigelb

1 EL Wasser

Zubereitung:

1. Mehl in eine Rührschüssel geben und mit der Trockenhefe sorgfältig vermischen. Zucker, Salz, Pfeffer und 250 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Die Zutaten mit dem Rührgerät mit Knethaken zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stude in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er etwa doppelt so hoch ist.
2. Für die Füllung die Zwiebeln hacken. Butter zerlassen und die Zwiebelwürfel darin bei milder Hitze andünsten. Ei, Gouda und Kräuter unterrühren. Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen, gut durchkneten und auf einer mit Mehl bestäubten Fläche zu einem Rechteck (30x40 cm) ausrollen. Mit weicher Butter bestreichen und die Füllung darauf gleichmäßig verteilen. Die längeren Seiten des Teiges etwas einschlagen und den Teig von den kürzeren Seiten her zur Mitte aufrollen. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und nochmals einem warmen Ort gehen lassen.
3. Den Teig auf der oberen Seite auf beiden Rollen zickzackförmig etwa 1 cm tief einschneiden (nicht drücken). Eigelb mit Wasser verschlagen, den Teig damit bestreichen und bei 175-200 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 40 – 50 Minuten fertig backen.

## Brotrolle, gefüllt mit Äpfeln und Champignons[[263]](#footnote-264)

Zutaten (für ca. 10 Portionen):

1 EL schnell treibende Trockenhefe

250 ml Wasser (warm)

1 EL klarer Honig

1 EL Meersalz

200 g helles Dinkelmehl

225 g Vollkorndinkelmehl (oder einfach statt zwei Dinkelmehls ein normales Mehl)

2 EL Olivenöl

*Für die Füllung:*

3 EL Olivenöl

½ Lauch in Ringe geschnitten

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

10 Champignons, geviertelt

1 grüner Apfel, geschält, entkernt und in 1 cm Stücke geschnitten

Saft von ½ Zitrone

60 g geriebener Pecorino (oder Parmesan)

3 Zweige Thymian, Blätter gezupft

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Hefe mit Wasser, dem Honig und Salz in einer großen Schüssel verrühren, bis sich die Hefe auflöst.
2. Die Mehle in eine zweite Schüssel sieben (oder auch nicht) und die Hälfte davon zur Hefemischung geben. Mit einem Holzkochlöffel verrühren, bevor man das restliche Mehl einarbeitet. 1 Minute in der Schüssel kneten, dann einige Minuten auf einer bemehlten Arbeitsfläche weiterkneten. Mehl hinzugeben, wenn sich der Teig klebrig anfühlt. Er sollte elastisch sein, aber nicht an den Händen kleben.
3. Teig zu einer Kugel formen, mit Olivenöl einreiben, wieder in die Schüssel geben. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen.
4. Inzwischen die Füllung zubereiten. 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen, den Lauch und den Knoblauch dazugeben und einige Minuten anschwitzen. Die Champignons und den Apfel hinzufügen und 3-4 Minuten braten, regelmäßig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen, die Zitrone darüberpressen und abkühlen lassen.
5. Den aufgegangenen Teig kurz auf einer bemehlten Fläche kneten, auf Backpapier legen und zu einem ca. 30x40 großen, ca. 1 cm dicken Rechteck ausrollen. Mit Olivenöl beträufeln.
6. Die Füllung auf der Hälfte des Teiges verteilen und mit Pecorino (Parmesan), Thymian und Pfeffer bestreuen. Mit dem Backpapier den Teig zu einer Rolle formen, das eine Ende mit Wasser bestreichen und die Rolle zu einem ring drehen., dabei die beiden Enden gut zusammendrücken. Mit Mehl bestäuben und unter einem Küchentuch 30 Minuten gehen lassen.
7. Den Backofen auf 200°C (gas Stufe 6) vorheizen. Das aufgegangene Brot 30-40 Minuten backen. Warm oder kalt servieren.

Tipp: Man kann das Brot in eine Nachspeise verwandeln, indem man den Teig zusätzlich süßt und das Brot mit Obst, Honig und Mascarpone füllt.

## Käsebrötchen[[264]](#footnote-265)

Zutaten:

425 g Mehl

1 Päckchen Trockenhefe

1 TL Zucker

1 TL Salz

Etwas Pfeffer

250 ml lauwarmes Wasser

200 g grob geraspelten Gouda

1 Eigelb

1 EL Wasser

Zubereitung:

1. Mehl in die Rührschüssel geben und mit der Trockenhefe sorgfältig vermischen. Zucker, Salz, Pfeffer und 250 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Die Zutaten mit dem rührgerät mit Knethaken zunächst auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Gegen Ende der Knetzeit 150 g grob geraspelten Gouda unterkneten.
2. Den Teig an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er etwa doppelt so hoch ist. Teig aus der Schüssel nehmen und gut durchkneten. Aus dem Teig etwa 10 ovale glatte Brötchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Bech legen und nochmals an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Eigelb mit Wasser verschlagen, die Brötchen damit bestreichen. Mit 50 g grob geraspelten Gouda bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 175-200 Grad etwa 25 Minuten backen.

## Chapati Nr. 1[[265]](#footnote-266)

Zutaten (für etwa 15 Brote):

400 g Chapatimehl (oder eben auch Weizenmehl gerne Typ 1050)

Mehl für die Arbeitsfläche

2 EL Butterschmalz

1 TL Salz

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 20 Minuten Ruhezeit

1. Chapatimehl in eine Schüssel geben. Butterschmalz, Salz und 225 ml Wasser hinzufügen und alles zu einem weichen und glatten Teig verarbeiten. Den Teig mindestens 15 Minuten gut durchkneten. Anschließend eine Kugel formen, mit einem feuchten Tuch bedecken und etwa 20 Minuten ruhen lassen.
2. Teig in etwa 15 gleich große Stücke teilen, diese zu Kugeln formen. Auf einem bemehlten Brett zu etwa 1 mm dünnen, runden Fladen ausrollen.
3. Eine schwere Pfanne etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Den ersten Fladen hineingeben und etwa 1 Minute backen. Mit dem Pfannenheber wenden und von der anderen Seite ebenfalls etwa 1 Minute backen, bis der Fladen hellbraun ist.
4. Den fertigen Fladen herausnehmen und in einen Topf mit Deckel legen, Topf sofort zudecken. Alle Chapatis auf diese Weise zubereiten und im Topf aufbewahren, damit sie nicht so schnell auskühlen und nicht austrocknen.

Info: Es schmeckt einfach unheimlich gut, war schon in Uganda so. Grace hat die auch immer gebacken.

## Chapatis Nr. 2[[266]](#footnote-267)

Zutaten für ca. 3 Personen

250 g Mehl

1 TL Salz

1 EL Öl

100 ml Wasser

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Mehl, Salz, Öl und Wasser verkneten. 15 Minuten ruhen lassen, in der Pfanne je Seite 1 bis 2 Minuten backen.

## Chapati Nr. 3

Zutaten (für 16 Brote):

400 g Chapatimehl und Mehl zum Bestäuben

2 EL Butterschmalz plus etwas flüssiges Butterschmalz zum Einpinseln

1 TL Salz

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden plus 20 Minuten Ruhezeit

1. Chapatimehl in eine Schüssel geben. Mit Butterschmalz, 275 ml Wasser und Salz zu einem weichen und glatten Teig verarbeiten. Den Teig mindestens 15 Minuten kneten, zu einer Kugel formen, diese mit etwas flüssigem Butterschmalz einpinseln und etwa 20 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig in 16 Stücke teilen, diese zu kleinen Kugeln formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Kugeln rund und sehr dünn ausrollen (Durchmesser etwa 17 cm)
3. Die Oberfläche der Fladen mit etwas Butterschmalz bestreichen, Fladen einmal in der Mitte zusammenfalten. Die jetzt oben liegende Fläche wiederum mit Butterschmalz einpinseln und nochmals in der Mitte zusammenfalten, sodass ein Dreieck entsteht.
4. Dieses Dreieck zu einem Dreieck von etwa 20 cm Seitenlänge ausrollen. Den Teig immer wieder mit etwas Mehl bestäuben.
5. Eine gusseiserne Pfanne bei mittlerer Hitze warm werden lassen. Dann mit Butterschmalz einpinseln, ein Brot hineinlegen und in etwa 1 Minute goldbraun backen. Dann oben mit Butterschmalz einpinseln, umdrehen und von der anderen Seite in 10-15 Sekunden goldbraun backen. Das Brot ist fertig, wenn es dunkle Flecken bekommt. Alle Brote auf diese Weise zubereiten.
6. Die fertig gebackenen Brote in einem Gefäß mit Deckel z.B. Topf warmhalten. Warm zu Dhal oder Fleischgerichten servieren.

## Chapati Nr. 4[[267]](#footnote-268)

Zutaten für 16 Stück

450 g Chapatimehl oder 225 g Weizenvollkornmehl und 225 g Weizenmehl

½ TL Salz

Öl

Zubereitung:

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz mischen. Eine Mulde in die Mitte drücken, 3 EL Öl hineingeben und die Mischung mit den Fingern krümelig verreiben. 250 ml warmes Wasser hinzugießen, dann 6-8 Minuten zu einem weichen, formbaren teig verkneten. Wenn nötig, nach und nach weitere 50 ml Wasser hinzugeben.
2. Den Teig dünn mit Öl einreiben (damit er nicht austrocknet) und während der weiteren Vorbereitung beiseitestellen. Eine Arbeitsfläche nahe dem Herd, eine Teigrolle, eine Schüssel mit Mehl (um die teigkugeln darin zu wälzen), einen Pfannenwender, eine Pfanne und einen Teller für die fertigen Chapatis vorbereiten.
3. Den Teig zu 16 Kugeln formen. Die Pfanne stark erhitzen. Eine Teigkugel großzügig im Mehl wenden, dann auf 16 cm Durchmesser ausrollen und dabei mit weiterem Mehl bestäuben, wenn der Teig an der Rolle kleben bleibt. In die heiße Pfanne legen.
4. Etwa 30 – 40 Sekunden backen, bis der Rand sich weiß färbt und das Chapati beginnt, Blasen zu werfen, dann wenden und in der gleichen Zeit fertig backen. Erneut wenden- das Brot sollte sich jetzt aufblähen du muss mit dem Pfannenwender heruntergedrückt werden – und 10 Sekunden backen, dann erneut wenden und wiederholen. Darauf achten, dass keine rohen oder teigigen Stellen mehr zu sehen und, dann auf einen Teller geben. Zum Warmhalten locker in Alufolie einschlagen.

## Spinat-Chapatis[[268]](#footnote-269)

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Kichererbsenmehl

150 g Mehl

100 g Babyspinat, fein geschnitten

1 Stück frischer Ingwer (2 – 3 cm), fein gerieben

2 EL gehacktes Koriandergrün

1 TL gemahlene Kurkuma

½ TL Zimt

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Meersalz

3 EL vegane Butter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten außer der Butter in einer Schüssel mit 120 – 130 ml Wasser zu einem dicken Teig verkneten. Mindestens 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. In zehn gleich große Portionen teilen und diese zu Teigbällchen formen. Die Bällchen in Mehl wenden und dann zu flachen Broten mit 15- 18 cm Durchmesser ausrollen.
2. Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und die Brote darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten rösten, bis sie braune Flecken bekommen. Die fertigen Brote mit etwas Butter bestrichen, auf einem angewärmten Teller stapeln und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken, bis alle fertig sind.

## Uttapram mit Tomaten[[269]](#footnote-270)

Zutaten (für 8 Stück):

150 g Reismehl

100 g Weizenmehl

1 TL Speisenatron

Salz

2 EL griechischer Joghurt

2 Eier

*Für den Belag:*

Rapsöl

2 rote Zwiebeln, in Streifen geschnitten

2 grüne India-Jwala-Chilischoten, halbiert und entkernt

Salz

Pfeffer

250 g reife kleine Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Beide Mehle mit Natron, Salz und Joghurt in eine Schüssel geben und vermischen. Eine Mulde hineindrücken und 240 ml warmes Wasser und die Eier hineingeben. Zu einem glatten Teig verrühren und beiseitestellen.
2. Für den Belag Öl in der Pfanne erhitzen du die Zwiebeln hineingeben. Etwa 12 -15 Minuten braten, bis sie karamellisiert sind, dann Chilis, Salz und Pfeffer unterrühren. Die Tomatenscheiben hinzugeben, vermengen und vom Herd nehmen.
3. Für die Uttapams wenig Öl in einer Pfanne erhitzen, dann eine kleine Kelle Teig in die Pfanne geben, verteilen und bei mittlerer Hitze 1 Minute stocken lassen. Dann 1 EL der Tomatenmischung darauf verteilen. Das Uttapam wenden und 1 weitere Minute backen, bis es gar ist, dann auf einen Teller geleiten lassen.

## Roti mit Blumenkohl, Käse und Chili[[270]](#footnote-271)

Zutaten (für 12 Stück)

Für die Rotis:

600 g Mehl

1 TL Salz

4 EL Öl

*Für die Füllung:*

500 g Blumenkohl, grob in Stücke gebrochen

2 EL Rapsöl

1 Zwiebel, gewürfelt

2 grüne India-Jwala-Chilischoten, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

1 TL Gemahlener Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

150 g Cheddar, gerieben

Zubereitung:

1. Für die Füllung den Blumenkohl reiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 8 Minuten glasig anschwitzen. Chilis und Kreuzkümmel hinzufügen und 1 Minute unter Rühren anrösten. Den Blumenkohl dazugeben und 4 – 5 Minuten braten. Salz und Pfeffer unterrühren, vom Herd nehmen, den Käse einstreuen, umrühren und beiseitestellen.
2. Für den Rotiteig das Mehl in einer großen Schüssel mit dem Salz mischen, dann das Öl unterrühren. Eine Mulde in die Mitte drücken und nach und nach mit bis zu 300 ml warmen Wasser zu einem glatten, elastischen Teig verkneten und mit Öl einreiben. Die Arbeitsfläche bemehlen und den Teig in 12 Teile teilen. Jede Portion mit den Händen zu einer Kugel rollen, flach drücken und mit Mehl bestäuben. Auf 10 cm Durchmesser ausrollen, erneut bestäuben und auf 20 cm Größe ausrollen.
3. Auf eine Hälfte eines Roti 2 EL der Füllung geben und dabei einen schmalen Rand freilassen. Die andere Hälfte darüberschlagen und den Rand zusammendrücken. Das gefüllte Roti sanft mit der Teigrolle flach rollen und beiseitestellen. Mit den übrigen Rotis wiederholen.
4. Die gefüllten Rotis in der heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze unter einmaligem Wenden 3 Minuten braten. Noch rohe Stellen mit dem Pfannenwender an den Pfannenboden drücken, bis das Roti rundum gar ist, dann auf einen Teller gleiten lassen. In Alufolie im Backofen warmhalten.

## Mais-Roti – makki ki roti [[271]](#footnote-272)

Zutaten (für 10 Stück)

200 g feines Maismehl

100 g Weizenmehl

1/3 TL Salz

Rapsöl

2 grüne India-Jwala-Chilischoten, entkernt und in sehr dünne Streifen geschnitten

1 Stück Ingwer (1 cm), geschält und gerieben

Zubereitung:

1. Die Mehlsorten und das Salz in einer Schüssel mischen, 1 EL Öl hinzugeben und mit den Fingern fein krümelig verreiben. Chilis und Ingwer hinzugeben und gut vermengen. Nach und nach mit bis zu 140 ml lauwarmem Wasser 5 Minuten verkneten, bis ein weicher, geschmeidiger Teig entsteht.
2. Die Hälfte des Teigs auf einer bemehlten Fläche 5 mm dick ausrollen. Mit einem Plätzchenausstecher (10 cm Durchmesser) Scheiben ausstechen. Die zweite Hälfte ausrollen und ebenfalls ausstechen.
3. Zum Backen der Rotis die Pfanne stark erhitzen, ein wenig Öl hineinträufeln und jeweils 2 – 3 Rotis auf einmal 3 Minuten backen, bis sie gar sind und keine dunklen Flecken mehr zu sehen sind. Dabei jede Minute wenden.

## Malabar Paratha[[272]](#footnote-273)

Zutaten (für 10 Stück)

130 g Butter

450 g Mehl

1 ¼ TL Salz

Öl

Zubereitung:

1. 80 g Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen. Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen, dann die zerlassene Butter hinzugeben und mit den Fingern fein krümelig verreiben. Nach und nach 185 ml warmes Wasser hinzugeben und alles zu einem klebrigen Teig vermengen.
2. Den Teig auf einer bemehlten Fläche 5 Minuten kneten, bis er weich ist, dann in eine eingeölte Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.
3. Den Teig anschließend in zehn Kugeln teilen, auf ein Backblech legen und mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt weitere 20 Minuten ruhen lassen.
4. Ein Schneidebrett und eine Teigrolle leicht einölen. Die restliche Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen. Ein Teigstück zu einer Kugel rollen und zwischen den Handflächen flach drücken. Zu einem 18 cm großen Kreis ausrollen, mit Butter bepinseln und dann wie eine Zigarre aufrollen. Die Zigarre zu einer engen Spirale eindrehen und wieder auf das Blech legen. Mit dem übrigen Teig wiederholen.
5. Eine der Spiralen zwischen den Handflächen flach drücken und auf 18 cm Durchmesser ausrollen. Auf ein Blatt Backpapier legen, dann die übrigen Spiralen ausrollen und jeweils ein Blatt Backpapier dazwischen legen.
6. Eine Pfanne erhitzen, dann die Teigstücke von beiden Seiten mit zerlassener Butter bepinseln. Unter einmaligem Wenden bei mittlerer Hitze 2 ½ Minuten backen. Ein letztes Mal mit Butter bepinseln, dann auf einen Teller gleiten lassen und die übrigen Teigstücke backen.

Info: Das Malabar paratha ist das südindische Brot schlechthin. Zu einer kunstvollen Spirale gerollt und mit golden gerösteten Flecken, ist es gleichzeitig knusprig, weich und luftig. Es ist das perfekte Brot, um es klein zu zupfen und ein eine cremige Sauce zu tunken. Braucht aber ziemlich viel Zeit in der Zubereitung.

## Paratha – geschichtetes Brot[[273]](#footnote-274)

Zutaten (für 16 Brote):

400 g Chapatimehl

2 E Ghee oder Butterschmalz

Plus flüssiges Ghee oder Butterschmalz zum Einpinseln

1 TL Salz

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden plus 20 Minuten Ruhezeit

1. Chapatimehl in eine Schüssel geben. Mit Ghee, 275 ml Wasser und Salz zu einem weichen und glatten Teig verarbeiten. Den Teig mindestens 15 Minuten kneten, zu einer Kugel formen, diese mit etwas flüssigem Ghee oder Butterschmalz einpinseln und etwa 20 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig in 16 Stücke teilen, diese zu kleinen Kugeln formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Kugeln rund und sehr dünn ausrollen (Durchmesser 17 cm)
3. Die Oberfläche des Fladens mit etwas Ghee oder Butterschmalz bestreichen. Fladen einmal in der Mitte zusammenfalten. Die jetzt oben liegende Fläche wiederum mit Ghee oder Butterschmalz einpinseln und nochmals in der Mitte zusammenfalten, sodass ein Dreieck entsteht.
4. Dieses Dreieck zu einem Dreieck von etwa 20 cm Seitenlänge ausrollen. Den Teig immer wieder mit etwas Mehl bestäuben.
5. Die Chapatipfanne oder eine gußeiserne Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Dann mit Ghee oder Butterschmalz einpinseln, ein Brot hineinlegen und in etwa 1 Minute goldbraun backen. Dann oben mit Ghee oder Butterschmalz einpinseln, umdrehen und von der anderen Seite 10 – 15 Sekunden goldbraun backen. Das Brot ist fertig, wenn es dunkle Flecken bekommt. Alles Brote auf diese Weise zubereiten.
6. Die fertig gebackenen Brote warmhalten und zu Dal oder Fleischgerichten servieren.

Kommentar: Man muss nicht Chapatimehl nehmen. Ganz normales Weizenmehl geht auch.

## Naan[[274]](#footnote-275)

Zutaten (für 9 Brote):

150 ml Milch

1/3 Würfel Hefe (15 g)

2 TL Zucker

500 g Weizenmehl

Mehl für die Arbeitsfläche

1 TL Salz

1 TL Backpulver

2 EL Öl

150 g Joghurt (3,5%)

1 Ei

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden plus 1 Stunde Ruhezeit

1. Milch in einem Topf etwas erwärmen. Milch in eine Schüssel geben. Hefe zerbröckeln und dazugeben. 1 TL Zucker hinzufügen, alles gut verrühren und etwa 15 Minuten stehenlassen, bis die Hefe sich aufgelöst hat.
2. Mehl in eine große Schüssel geben, Salz und Backpulver dazugeben und vermischen. Nach und nach 1 TL Zucker, die Milch mit der Hefe, Pflanzenöl, Joghurt und Ei dazugeben und alles zu einem Teig verrühren. Den Teig kräftig kneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.
3. Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Ein Backblech ausfetten und im Ofen heiß werden lassen. Den Teig erneut durchkneten und in 9 Stücke teilen, daraus Kugeln formen. Die ersten 2-3 Kugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu tropfenförmigen Naans ausrollen (etwa 5-8 mm dick, 25 cm lang und 13 cm breit)
4. Die Naans auf das heiße Backblech legen, sofort in den Backofen (Mitte) geben und in 6-8 Minuten backen.

## Naan mit Knoblauchbutter[[275]](#footnote-276)

Zutaten (für 4 große Naans):

Öl

110 g Butter

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

Salz

500 g Mehl

4 EL Joghurt

1 Tüte Trockenhefe

1 gestrichener TL Backpulver

2 TL Zucker

275 ml Milch, lauwarm

Schwarzkümmelsamen zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Ein Backblech einölen. Für die Knoblauchbutter die Butter bei schwacher bis mittlerer Hitze in einem kleinen Topf zerlassen, Knoblauch und einige große Prisen Salz hineingeben. 5 Minuten andünsten, dann vom Herd nehmen.
2. Das Mehl in eine große Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken und 2 EL Öl, den Joghurt, Hefe, Backpulver, Zucker und 2 TL Salz hineingeben. Mit den Findern fein krümelig vermengen, dann nach und nach mit der warmen Milch zu einem Teig verkneten. Den Teig auf eine saubere und bemehlte Fläche setzen. Er ist anfangs sehr klebrig und weich, aber auch robust. Etwa 5 Minuten kneten. Dann den Teig mit einem Löffel von den Fingern kratzen. Rundum mit 1 TL Öl einreiben.
3. Den Teig in eine große, weite Schüssel geben. Mit einem sauberen Küchentuch abdecken und mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den aufgegangenen Teig in vier Portionen teilen. Jede Portion mit den Händen zu einer Kugel rollen und dann flach drücken. Mit der Teigrolle zu einem etwa 25 m breiten und 25 hohen Dreieck ausrollen. Bei Bedarf etwas mehr Öl nehmen.
5. Das Backblech 5 Minuten im Ofen vorwärmen, dann das Naan darauflegen und mit Schwarzkümmel bestreuen. 5 Minuten auf oberster Schiene backen, dann aus dem Ofen nehmen. Es sollte weich, luftig und vollständig gar sein. Mit der Knoblauchbutter bepinseln und dann die übrigen Naans backen. Die Brote zum Warmhalten locker in Alufolie einschlagen und möglichst nicht vor dem Servieren essen 😊

## BBQ-Sandwich[[276]](#footnote-277)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

5 EL Olivenöl

1 EL Zucker

½ TL geräuchertes Paprikapulver

2 EL Balsamicoessig

150 ml Schwarzer Johannisbeersaft

4 EL Ketchup

2 EL Sojasauce

2 EL Worcestershiresauce

1 EL getrockneter Thymian

Salz, Pfeffer

4 grüne türkische Paprikaschoten

2 rote Spitzpaprika

4 Stiele glatte Petersilie

4 Thüringer Bratwürste

1 Baguette

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. 2 Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in 1 EL Öl in einem Topf glasig dünsten. Zucker zugeben, schmelzen lassen. Paprikapulver zugeben, mit Essig ablöschen und mit Saft auffüllen. Ketchup, Sojasauce, Worcestershiresauce und Thymian zugeben, bei milder Hitze 20 Minuten einkochen lassen. BBQ-Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Restliche Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, in 2 EL Öl glasig dünsten. Paprika waschen, putzen, entkernen und in 5 mm dicke Ringe schneiden, dann zu den Zwiebeln geben. Bei milder Hitze unter Rühren 5 -6 Minuten bissfest dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie grob hacken, untermischen. Würste in restlichem Öl goldbraun braten, in Stücke schneiden. Baguette quer vierteln und längs halbieren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 5 Minuten rösten.
3. Paprikamischung auf den unteren Brothälften verteilen, mit Würstchen belegen. Mit der BBQ-Sauce beträufeln und mit den oberen Brothälften abschließen. Sandwich servieren und sofort reinbeißen.

## Pastrami-Stulle mit Krautsalat, Bergkäse und Ananas-Relish[[277]](#footnote-278)

Zutaten (für 2 Portionen):

80 g Spitzkohl

1 kleine Möhre

1 kleine Zwiebel

50 g Mayonnaise

50 g Saure Sahne

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Zucker

1 kleine Ananas (ca. 200 g)

1 kleine rote Chilischote

3 EL Butter

2 EL Honig

1 TL grober Senf

4 Scheiben Sauerteigbrot

4 Scheiben Bergkäse

6 Scheiben Pastrami (oder Roast Beef)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Kohl putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Möhre schälen, fein raspeln. Zwiebel fein würfeln. Mayonnaise und Saure Sahne verrühren, mit 1 Prise Zucker, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kohl, Möhren und Zwiebeln untermischen, kaltstellen.
2. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen. Fruchtfleisch 5 mm klein würfeln. Chili putzen, entkernen, fein würfeln. 1 EL Butter in der Pfanne zerlassen. Ananas, Chili und Honig 5 Minuten darin karamellisieren, beiseitestellen. Senf unterrühren, anschließend mit Salz und restlichem Zitronensaft abschmecken.
3. Brote mit restlicher Butter bestreichen, 2 Scheiben in der Pfanne 2 Minuten bei milder Hitze rösten. Käse darauflegen, etwas schmelzen lassen. Pastrami und etwas Relish darauf geben. Mit restlichem Brot belegen, leicht andrücken, wenden und weitere 2 Minuten braten. Brote halbieren und sofort servieren.

## Pilzstulle mit Gruyère[[278]](#footnote-279)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g gemischte Pilze (Seitlinge, Champignons…)

1 Knoblauchzehe

4 Schalotten

4 Stiele glatte Petersilie

100 g Gruyère

50 g Rucola

6 EL Olivenöl

6 getrocknete Kirschtomaten (in Öl)

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

2 EL Pinienkerne

4 Scheiben Sauerteigbrot

2 -3 Zitronensaft

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Pilze putzen, eventuell waschen und trockenschleudern. Pilze klein schneiden. Knoblauch in Scheiben, Schalotten in Streifen schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Käse grob reiben. Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und grob schneiden.
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Pilze darin 4 – 5 Minuten braten. Zwiebelmischung und Kirschtomaten zu den Pilzen geben und 2 – 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dabei mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Petersilie und Pinienkerne kurz vor dem Ende der Garzeit untermischen.
3. Brot auf ein Backblech geben. Mit je 1 EL Olivenöl beträufeln und unterm vorgeheizten Backofengrill goldbraun rösten.
4. Rucola und Pilzmischung auf den Broten verteilen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit dem Käse bestreut servieren.

## French-Toast mit Zucchini-Tomaten-Salat[[279]](#footnote-280)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Zucchini (200 g)

2 EL Weißweinessig

7 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

300 g geriffelte Tomaten

2 Eier

100 ml Schlagsahne

1 TL Chiliflocken

3 Scheiben Toastbrot (gerne 3 cm dick)

4 Scheiben Bacon

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Für den Salat Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Essig mit 3 EL Wasser, 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Zucchini zugeben und vorsichtig unterheben. Tomaten waschen, putzen, Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden und auf 2 Schälchen verteilen. Leicht mit Salz du Pfeffer würzen. Zucchini mitsamt Dressing über den Tomaten verteilen. 15 Minuten ziehen lassen.
2. Für die French Toasts Eier und Sahne, Chiliflocken, ½ TL Salz und etwas Pfeffer in einer Auflaufform kräftig verquirlen. Toastscheiben in die Eiersahne geben und anschließend von jeder Seite 4 – 5 Minuten quellen lassen.
3. Bacon-Scheiben quer halbieren und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Brot darin von beiden Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen, diagonal halbieren und mit Bacon anrichten. Mit dem Zucchini-Tomaten-Salat servieren.

## Antipasti-Gemüse-Panini[[280]](#footnote-281)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 rote Paprikaschoten

1 Aubergine

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Knoblauchzehe

2 EL Aceto balsamico

½ TL getrocknete Kräuter der Provence

200 g Mozzarella

4 Panini oder ähnliches

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus Marinierzeit 1 Stunde

1. Den Backofengrill vorheizen. Die Paprikaschoten waschen, längs vierteln und putzen. Die Aubergine waschen, putzen und quer in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.
2. Ein Backblech mit 1 EL Öl bepinseln, Auberginenscheiben darauflegen, mit 2 EL Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Paprikaschoten mit der Hautseite nach oben ebenfalls auf das Blech legen.
3. Im vorgeheizten Backofen 10 – 15 Minuten grillen, dabei die Aubergine einmal wenden. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und die Haut der Paprikaschoten mit einem Messer abziehen.
4. Knoblauchzehe schälen, durchpressen und mit dem restlichen Öl, Aceto balsamico und Kräutern verrühren. Auberginen und Paprika 1 stunde darin marinieren.
5. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Brötchen halbieren. Untere Hälfte mit mariniertem Gemüse und Mozzarella belegen, pfeffern und die obere Brötchenhälfte darauf klappen.

## Ziegenkäsebaguette[[281]](#footnote-282)

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Ziegenfrischkäse

100 g Magerquark

1 Zweig frischer Rosmarin

2 EL körniger Senf

2 EL flüssiger Honig

1 Orange

10 Blätter Kopfsalat

10 Kirschtomaten

Pfeffer

1 Baguette

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Den Ziegenkäse gut mit dem Magerquark mischen. Den Rosmarin waschen, trocknen, fein hacken und unter den Käse heben. Senf und Honig verrühren.
2. Die Orange sorgfältig mit einem scharfen Messer schälen, dabei die weiße Haut mit entfernen. Längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Den Salat waschen und trocknen, die Tomaten waschen, vierteln und dabei den Stielansatz entfernen.
3. Das Baguette längs halbieren. Die untere Seite mit der Käsecreme bestreichen und pfeffern. Honig-Senf-Mischung darüber träufeln. Darauf den Kopfsalat, Tomaten und Orangen verteilen und mit der oberen Baguettehälfte abdecken, leicht andrücken. Schräg in ca. 4 gleich große Stücke schneiden.

Toskanisches Brot[[282]](#footnote-283)

Zutaten:

500 g Weizenmehl

25 g Bierhefe

300 ml Wasser

Zubereitung:

1. Am Abend in einer Schüssel einen kleinen, sehr weichen Teig aus 50 g Mehl und der Hefe vorbereiten. Hefe vorher in sehr wenig (fingerhutvoll) ziemlich warmen Wasser zerbröseln. Teig mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Am nächsten Tag den Rest des Mehls auf Die Arbeitsfläche schütten. Eine Mulde hineindrücken. Mit 300 ml lauwarmen Wasser verkneten und ein weiches und lockeres kleines Brot formen. In einer Schüssel an einem warmen Ort zugedeckt 1 Stunde gehen lasse. Den Brotteig mit einem scharfen Messer etwas einritzen.
3. Sobald der Teig sein Volumen verdoppelt hat, erneut durchkneten und zu einem Brotlaib formen. In dem vorgeheizten Backofen bei 200 Grad zuerst 10 Minuten backen, dann die Temperatur herunterschalten und weiter 15 – 20 Minuten backen.

Frittiertes Vollkornbrot - Puri[[283]](#footnote-284)

Zutaten (für etwa 15 Brote)

150 g Vollweizenmehl

½ TL Salz

2 EL Ghee oder Butterschmalz

Etwas Öl für die Arbeitsfläche

Ca. ½ l Öl zum Frittieren

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 15 Minuten Ruhezeit

1. Mehl in eine Schüssel geben. Salz und Ghee oder Butterschmalz dazugeben. Nach und nach 75 ml Wasser hinzufügen, den Teig mit den Händen etwa 10 Minuten kneten, bis er glatt und elastisch ist. Teig zu einer Kugel formen, in einer Schüssel mit einem feuchten Küchentuch zudecken und etwa 15 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig in etwa 15 gleich große Stücke teilen, diese zu Kugeln formen. Die Kugel flach drücken und auf der eingeölten Arbeitsfläche etwa 1 mm dick ausrollen (10 – 12 cm Durchmesser). Darauf achten, dass die Puris nicht aufeinanderliegen, sonst kleben sie zusammen.
3. Öl in einem Topf stark erhitzen. Es muss etwa 1,5 cm hoch im Topf stehen. Wenn das Öl anfängt zu rauchen, die Hitze reduzieren.
4. Den ersten Fladen in das Öl legen. In der Mitte mit einer Siebkelle den Teig sanft kurz hinunterdrücken. Wenn sich der Puri wie ein Ballon aufbläht, den Fladen wenden und auf der anderen Seite in etwa 10 Sekunden goldbraun ausbacken.
5. Puri herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Alle Puris auf diese Weise zubereiten. Puris in einem Topf aufeinanderlegen und den Deckel jedes Mal verschließen, damit sie warm bleiben und nicht austrocknen. Oder im Backofen bei 150 Grad warmhalten. Heiß zu Dals, Gemüse und Fleischgerichten servieren.

## Baguette mit Gruyère[[284]](#footnote-285)

Zutaten (für 2 – 4 Portionen):

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

60 g gekochter Schinken

8 Stiele Thymian

250 g Bergkäse (geriebenen Gruyère)

4 EL Mehl

1 Eigelb

100 ml Weißwein

1 TL edelsüßes Paprikapulver

Frisch gemahlener Muskat

Salz, Pfeffer

1 Baguette

½ Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Schalotten, Knoblauch und Schinken fein würfeln. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Käse in einer Schüssel mit Mehl, Eigelb, Weißwein, Schinken, Schalotten, Knoblauch und Paprikapulver mischen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Baguette zuerst quer, dann waagerecht halbieren. Die Schnittflächen mit der Käsemasse bestreichen und auf ein mit Alufolie belegtes Backblech geben.
3. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 220 Grad (gas 3-4, Umluft 200 Grad) 10 – 15 Minuten goldbraun backen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Das Baguette vor dem Servieren damit bestreuen.

## Speck-Brot-Fackeln[[285]](#footnote-286)

Zutaten (für 6 Stück)

10 g frische Hefe

Zucker

250 g Mehl

¾ TL Salz

1 TL getrockneter Oregano

2 EL Öl

6 Holzstücke (mindestens 1,5 m lang)

12 Scheiben Bacon

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 45 Minuten Gehzeit

1. Hefe zerbröseln und mit 1 Prise Zucker in 150 ml lauwarmen Wasser auflösen. Mit Mehl, Salz, Oregano und Öl in eine Schüssel geben und mit den Knethacken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 45 Minuten gehen lassen.
2. Von den 6 Holzstöcken am Ende die Rinde mit einem geeigneten Messer entfernen. Die entrindeten Enden 5 Minuten in der Hitze des Lagerfeuers oder über dem Grill trocknen, dabei nicht anbrennen lassen.
3. Je 2 Scheiben Bacon um ein Stockende wickeln. Teig in 6 gleich große Stücke teilen. Die Teigstücke am besten mit leicht bemehlten Händen zu ca. 20 cm langen Strängen formen. Je 1 Teigstrang über den Bacon wickeln.
4. In der Hitze eines Lagerfeuers oder über der Grillglut 10 – 15 Minuten backen, dabei mehrfach drehen.

## Sandwich mit Roastbeef und Radieschen[[286]](#footnote-287)

Zutaten (für 8 Portionen)

1 saure Gurke

1 Bund Schnittlauch

1 Bund krause Petersilie

100 g Schmand

2 TL Zitronensaft

4 TL süßer Senf

Salz, Cayennepfeffer

8 Salatblätter

100 g Radieschen

8 Sandwich-Toastscheiben

40 g Butter (weich)

20 sehr dünne Scheiben Roastbeef

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Die Gurke sehr fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Petersilie waschen., trocken tupfen und fein hacken. Gurke, Schnittlauch, Petersilie, Schmand, Zitronensaft, Senf, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Salatblätter waschen und sorgfältig trocken tupfen. Radieschen in feine Scheiben schneiden.
2. Die Toastscheiben mit Butter bestreichen. 4 Scheiben Toast mit je 1 Salatblatt belegen. Roastbeef und Radieschenscheiben darauf verteilen. Senf-Kräuter-Dip darübergeben. Mit je 1 Salatblatt und 1 Toastscheibe belegen. Sandwiches diagonal halbieren.

## Pizzabrot mit Speck[[287]](#footnote-288)

Zutaten (für 4 Portionen)

450 g Pizzateig

150 g luftgetrockneter Bauchspeck

1 unbehandelte Zitrone

2 EL Zucker

80 g Pecorino oder Parmesan gerieben

3 Eigelb

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus Ruhezeit 1,5 Stunden plus Garzeit Speck 5 Minuten plus Garzeit Pizzabrot: 45 Minuten

1. Den Backofen mit einem Pizzastein auf 220 Grad vorheizen. Den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne ohne Fett anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier das überschüssige Fett abtropfen lassen.
2. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche leicht auseinanderziehen, darüber Zitronenschale abreiben, Zucker und geriebenen Parmesan/Pecorino verteilen. 2 Eigelb mit der Gabel schlagen und darüber gießen.
3. Den Teig aufrollen und gut durchkneten, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind und der Teig blassgelb wird. Den Teig erneut flachziehen, den noch lauwarmen Bauchspeck darauf geben. Wieder aufrollen und so lange kneten, bis der Speck gut eingearbeitet ist. Eine Kugel formen, zu einem flachen Brotlaib drücken und zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. Das Pizzabrot auf den bereits heißen Stein legen, mit dem restlichen Eigelb bepinseln, in den Ofen schieben und nach 5 Minuten die Temperatur auf 200 Grad reduzieren. Ca. 40 Minuten backen, bis der Boden fest und golden ist und es hohl klingt, wenn man darauf klopft wie bei Brot.
5. Um die Oberfläche nicht zu verbrennen, empfiehlt es sich, sie ab der Hälfte der Backzeit regelmäßig zu kontrollieren und gegebenenfalls mit einem feuchten Backpapier abzudecken.
6. Pizzabrot in Scheiben schneiden und mit in Essig oder Öl eingelegtem Gemüse und /oder aufgeschnittener Salami/Schinken servieren.

## Bunt belegt Brotpizzen[[288]](#footnote-289)

Zutaten (für 4 Stück)

1 Dose Thunfisch (naturell)

2 Zwiebeln

4 Artischockenherzen aus der Dose

4 Scheiben Sauerteigbrot

¼ l Tomatensauce

1 -2 EL Kapern

2 -3 EL entsteinte Oliven

1 TL getrockneter Oregano

Pfeffer

150 g Gouda, geraspelt

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 15 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft, 200 Grad) vorheizen. Den Thunfisch abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Artischocken vierteln.
2. Die Brote nebeneinander auf ein Backblech legen und mit der Tomatensauce bestreichen. Thunfisch, Zwiebeln, Artischocken, Kapern und die Oliven darauf verteilen. Mit Oregano und Pfeffer würzen, den Käse überstreuen du die Brotpizza im heißen Ofen (unten) 10 – 15 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Auf Tomatensauce schmeckt auch gekochter Schinken und Champignons, Salami und Pepperoni.

## Steaksandwich[[289]](#footnote-290)

Zutaten (für 2 Sandwich):

4 große Salatblätter

1 Tomate

¼ Salatgurke

2 große Brötchen

2 EL Mayonnaise

2 Rumpsteak (je 120 g)

Salz, Pfeffer

Öl zum Braten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Salatblätter waschen, putzen und abtropfen lassen. Tomate und Gurke waschen, den Stielansatz der Tomate entfernen, beides in Scheiben schneiden. Die Brötchen aufschneiden und die Schnittflächen mit Mayonnaise bestreichen. Die Steaks leicht klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Steaks darin bei großer Hitze auf beiden Seiten anbraten. Bei mittlerer Hitze in 5 – 10 Minuten fertig braten, herausnehmen, kurz ruhen lassen.
3. Die Brötchen mit Salat, Tomaten und Gurken belegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Steak dazwischen klemmen. Die Sandwiches nach Belieben mit Ketchup servieren.

## Toast Hawaii[[290]](#footnote-291)

Zutaten (für 8 Toasts):

8 Scheiben Toastbrot

4 EL Butter

8 Scheiben Ananas

8 Scheiben gekochter Schinken

8 dicke Scheiben Emmentaler

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 15 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Toastscheiben auf beiden Seiten toasten und mit Butter bestreichen. Die Ananas abtropfen lassen.
2. Toastscheiben nebeneinander auf ein Backblech legen und mit dem Schinken belegen. Je 1 Ananasscheibe darauflegen, mit Käse bedecken und im heißen Ofen (Mitte) in 10 – 15 Minuten goldbraun überbacken.

Kommentar: Das ist das klassische Gericht der 1970er Jahre. Irgendwie ist es danach etwas außer Mode geraten.

## French-Toast mit Tomaten-Zucchini-Salat[[291]](#footnote-292)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Zucchini (200 g)

2 EL Weißweinessig

7 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

300 g geriffelte Tomaten

2 Eier

100 ml Schlagsahne

1 TL Chiliflocken

3 Scheiben Toastbrot

3 Scheiben Toastbrot (à 3 cm Dicke)

4 Scheiben Bacon

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Für den Salat Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Essig mit 3 EL Wasser, 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Zucchini zugeben und vorsichtig unterheben. Tomaten waschen, putzen, Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden und auf 2 Schälchen verteilen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini mitsamt Dressing über den Tomaten verteilen. 15 Min. ziehen lassen.
2. Für die French-Toasts Eier mit Sahne, Chiliflocken, ½ TL Salz und etwas Pfeffer in einer Auflaufform kräftig verquirlen. Toast in die Eiersahne geben und anschließend von jeder Seite 4-5 Min. quellen lassen.
3. Bacon-Scheiben quer halbieren und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Brot darin von beiden Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen, diagonal halbieren und mit dem Bacon anrichten. Mit dem Zucchini-Tomaten-Salat servieren.

# Suppen und Eintöpfe

## Gekochtes Wasser – Aigo boulido [[292]](#footnote-293)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Knoblauchzehen

1 Bouquet garni (Lorbeerblatt, Petersilie, Thymian, Fenchelkraut)

1 EL Olivenöl

1 Eigelb

1 großer Bund Petersilie

4-8 dünne Scheiben Baguette vom Vortag

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Einen Topf mit 1,5 l kaltem Wasser füllen. Die Knoblauchzehen schälen und in das Wasser pressen. Salzen, das Bouquet garni einlegen. Das Öl unterrühren.
2. Die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 16 Minuten kochen. Das Bouquet entfernen.
3. Das Eigelb in eine vorgewärmte Suppenterrine geben. Die heiße Suppe darüber gießen. Gut umrühren.
4. Die Petersilie waschen und fein hacken. Über die Suppe streuen. Die Brotscheiben auf die Suppenteller verteilen. Die Suppe darauf schöpfen.

Info: Aigo-boulido heißt tatsächlich „gekochtes Wasser“, doch handelt es sich hier um eine sehr schmackhafte Suppe, ganz im Stil einer Zeit, in der man bescheiden lebte, darüber aber den „Wohlgeschmack“ heimischer Produkte nicht vergaß. Die Suppe stammt aus der Provence.

## Zitronen-Reissuppe[[293]](#footnote-294)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 Stangen Staudensellerie

1 mittelgroße Möhre

1 mittelgroße Zwiebel

1 EL Olivenöl

800 ml Gemüsebrühe

50 g Reis

3 Eigelb

3 EL Zitronensaft

Salz, weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Den Sellerie und die Möhre putzen, in kleine Würfel schneiden, das Selleriegrün beiseitelegen. Die Zwiebel fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse unter Rühren andünsten. Mit dem Fond ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
2. Die Suppe pürieren. Wieder aufkochen, den Reis einstreuen, zugedeckt bei milder Hitze knapp 20 Minuten garen.
3. Die 3 Eigelb schaumig schlagen. Den Zitronensaft langsam unterrühren, dann 2-3 EL heiße Brühe angießen, salzen und pfeffern.
4. Die Suppe vom Herd nehmen, die Eier-Zitronensauce unterrühren. Kurz ziehen lassen, aber nicht mehr kochen, damit die Eier nicht gerinnen. Die Suppe abschmecken, mit Selleriegrün bestreuen.

## Kräutersuppe mit gerösteten Auberginen[[294]](#footnote-295)

Zutaten (für 4 Portionen):

3 Auberginen, rundherum sieben bis achtmal eingestochen (750g)

3 EL Zitronensaft

105 ml Olivenöl

2 Zwiebeln, fein gewürfelt

6 Knoblauchzehen, zerstoßen

60 g Koriandergrün, grob gehackt, plus 2 EL ganze Blätter zum Servieren

60 g Petersilie, grob gehackt, plus 2 EL ganze Blätter zum Servieren

40 g Dill, grob gehackt, plus 2 EL Spitzen zum Servieren

5 Frühlingszwiebeln, in feine Röllchen geschnitten

2,5 TL gemahlener Zimt

2,5 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlene Kurkuma

400 g Babyspinat

500 ml Gemüsebrühe

1 rote Chilischote, in feine Ringe geschnitten

2 TL schwarze Senfsamen

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Eine gut eingeölte Grillpfanne bei hoher Temperatur erhitzen, bis sie raucht. Die Auberginen hineinlegen, 45-50 Minuten rösten und zwischendurch zwei- bis dreimalwenden, bis rundherum vollständig schwarz sind. Auberginen in einem Sieb über einer Schüssel etwa 30 Minuten abtropfen lassen. Anschließend das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, Schale und Stiele wegwerfen. Das Fruchtfleisch in lange Streifen zupfen und in einer Schüssel mit 1 EL Zitronensaft, 1/3 TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer sorgfältig vermengen. Beiseitestellen.
2. Währenddessen in einem großen Topf 60 ml Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und die Zwiebeln darin unter häufigem Rühren etwas 12 Minuten anbraten, bis sie kräftig gebräunt und weich sind. Den Knoblauch dazugeben, die Hitze nach 30 Sekunden auf niedrige bis mittlere Stufe reduzieren und die Kräuter, die Frühlingszwiebeln sowie 3 EL Wasser hinzufügen. Etwa 15 Minuten garen, bis die Kräuter dunkelgrün gefärbt haben; immer wieder umrühren, damit nicht ansetzt. Die Temperatur wieder leicht erhöhen, Zimt, Kreuzkümmel und 1 TL Kurkuma untermengen und 30 Sekunden rühren. Dann den Spinat, die Brühe und 400 ml Wasser dazugeben und die Suppe mit 1 3/4 TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Zum Kochen bringen und bei mittlere Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
3. Die Suppe vom Herd nehmen, mit den restlichen 2 EL Zitronensaft verrühren, grob pürieren. Warm stellen.
4. Für das aromatische Öl Chiliringe mit den restlichen 3 EL Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Rühren 10-12 Minuten braten. Die Senfsamen dazugeben, nach 1 Minute 1 Prise Kurkuma unterrühren und das Ganze in ein Schälchen umfüllen.
5. Die mit den Kräuterblättern vermengten Auberginen und etwas von dem aromatischen Öl dazugeben.

Info: Ich habe sie noch nicht ausprobiert, da ich nicht weiß, ob ich wirklich Auberginen verbrennen will 😊

## Sommerliche Bohnensuppe[[295]](#footnote-296)

Zutaten (für 6 Portionen):

250 g getrocknete weiße Bohnen

Salz, Pfeffer

3 Stangen Staudensellerie

1 rote Paprika

1 Zucchini

2 Handvoll Petersilie

Etwa 50 g Parmesan (inklusive Rinde)

Reichlich Olivenöl

1 Zitrone

Zubereitung:

1. Man braucht hier wirklich getrocknete Bohnen, denn mit Bohnen aus der Dose schmeckt es nicht. Also, dafür die getrocknete Bohnen mindestens 12 Stunden einweichen. Eine Herausforderung, denn man muss sich im Voraus festlegen, was man essen will 😊
2. Nach dem Einweichen werden die Bohnen 1 Stunde lang in Wasser gar gekocht. Erst zum Schluss das Kochwasser auffangen. Sellerie waschen, in Scheiben schneiden, Paprika entkernen, waschen, in Streifen schneiden und diese noch mal halbieren und in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Stiele zu den Zucchinischeiben geben. Salzen, pfeffern und alles ungefähr 5 Minuten lang in Olivenöl dünsten. Bohnen dazugeben und mit dem Kochwasser bedecken – wenn es nicht reicht, frisches Wasser hinzufügen. Die Rinde des Parmesanstücks hinzufügen. Nach ungefähr 30 Minuten die Rinde entfernen, etwa 3 Kellen der Suppe herausnehmen und pürieren.

## Suppe aus der Toskana mit Bohnen, Kohl und Weißbrot – Ribollita[[296]](#footnote-297)

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g getrocknete Cannellini-Bohnen

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

3 Stangen Staudensellerie

1 Dose geschälte Tomaten (400 g)

1,2 l Wasser

Salz

Olivenöl

¼ von einer kleinen Chilischote

3 Kartoffeln (ca. 250 g)

300 g Grünkohl (oder italienischen Schwarzkohl)

4 Scheiben Weißbrot (am besten vom Vortag)

Zubereitung:

1. Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, abgießen. Eine der Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, eine Knoblauchzehe schälen und halbieren, Sellerie in Scheibchen schneiden. Alles mit den Bohnen sowie den Tomaten (samt Saft) in 1,2 l kaltem Wasser aufsetzen. Salzen und etwas Olivenöl hinzufügen. Das Ganze aufkochen, auf mittlere Hitze herunterschalten und ungefähr 1 Stunde lang bei geschlossenem Deckel simmern lassen, bis die Bohnen weich sind. Von dieser Mischung die Hälfte abzweigen und pürieren.
2. In der Zwischenzeit die verbliebene Zwiebel fein schneiden, in einem anderen Topf zusammen mit einer geschälten, mit der flachen Seite des Messers angedrückten Knoblauchzehe und der Chilischote anschwitzen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, hinzufügen. Die Grünkohlblätter von den harten Stielen zupfen, eventuell kleiner reißen, in den Topf geben. Zwei Kellen vom Bohnenkochwasser dazugießen. Alles ungefähr 15 Minuten lang bei geschlossenem Deckel dünsten.
3. Die pürierten Bohnen unterrühren, sodass eine dicke Suppe entsteht. Abschmecken mit Salz und Olivenöl. Schließlich Weißbrot in mundgerechte Stücke reißen, in einer Pfanne in etwas Olivenöl zusammen mit einer geschälten, angedrückten Knoblauchzehe knusprig braten. Weißbrotstücke auf Teller verteilen, die Suppe darüber geben.

## Minestrone Nr. 1[[297]](#footnote-298)

Zutaten (für 4-5 Portionen):

500 g Kartoffeln

1 Stange Lauch (etwa 200 g)

250 g Möhren

250 g Zucchini

500 g reife Tomaten

2 Stangen Staudensellerie

1 Zwiebel

1,5 l Fleisch/Gemüsebrühe

4 EL Öl

½ Bund glatte Petersilie

1 Bund Basilikum

50 g Parmesan

Salz, Pfeffer

Zubereitung: 1 Stunden und 20 Minuten

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Lauch aufschlitzen, waschen, schräg in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen, in Scheibchen schneiden. Die Zucchini putzen und waschen, in Scheiben schneiden und diese halbieren.
2. Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und enthäuten. Die Tomaten halbieren, entkernen und grob zerteilen.
3. Die Selleriestangen putzen und waschen, in etwa ½ cm breite Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein hacken.
4. In einem kleinen Topf die Brühe zum Kochen bringen. Im großen Suppentopf das Öl erhitzen. Die Zwiebel andünsten, dann portionsweise Sellerie, Möhren, Zucchini und Lauch hineingeben und kurz anbraten. Die heiße Brühe angießen, die Kartoffeln und die Tomaten unterrühren. Alles zusammen etwa 30 Minuten sanft köcheln lassen.
5. Die Petersilie und das Basilikum fein hacken. Den Käse reiben oder hauchdünn hobeln. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Kräuter einrühren. Mit Käse bestreut servieren.

Info: Minestrone wird in allen Regionen Italiens auf vielerlei Art und Weise zubereitet. Grundlage ist immer eine dicke Gemüsesuppe, mal wird sie ergänzt durch Nudeln, mal mit geräuchertem Fleisch, mit Maiskörnern oder mit weißen Bohnen und Pesto. Auf der Speisekarte nicht verwechseln mit Minestra, das ist ganz allgemein die Bezeichnung für Suppe.

## Minestrone Nr. 2[[298]](#footnote-299)

Zutaten (für 6 – 8 Portionen):

Olivenöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Karotten

2 Selleriestangen

2 Lauchstangen

½ Bund Basilikum

2 Thymianzweige

Salz, Pfeffer

Wasser

3 kleine Kartoffeln

150 g geschälte Tomaten

250 g weiße Bohnen aus der Dose (z.B. Cannellini)

1 Stück Parmesan (die Rinde aufbewahren)

200 g Pasta

200 g Wirsing

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Sellerie und Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen – Stiele hacken.
2. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Vorbereitetes Gemüse zusammen mit Thymian und etwas Salz und Pfeffer anschwitzen. Hitze herunterschalten, die Gemüsemischung 20 Minuten lang unter regelmäßigem Rühren dünsten. Wasser dazugießen, sodass das Gemüse knapp bedeckt ist. Außerdem geschälte, klein geschnittene Kartoffeln, Tomaten und abgegossene Bohnen dazu sowie die Rinde eines Parmesanstücks. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
3. Dann Pasta und in Steifen geschnittenen Wirsing dazu, 10 Minuten weiterköcheln lassen. Parmesanrinde und Thymianzweige entfernen. Die Suppe auf Tellern verteilen, etwas Olivenöl darübergeben, geriebenen Parmesan und klein gehackte Basilikumblätter darüberstreuen.

## Minestrone col pesto[[299]](#footnote-300)

Zutaten für 4 – 6 Portionen

300 g frische Borlotti-Bohnen (oder 200 g getrocknete)

4 kleine festkochende Kartoffeln

2 Möhren

2 kleine Stangen Lauch

2 Stangen Staudensellerie

2 kleine Zucchini

2 Tomaten

1 Bund Borretsch (50 g), eventuell mit Blüten

4 EL frisch geriebener Parmesan

150 g Suppennudeln

1 Zwiebel

4 EL Olivenöl plus Öl zum Beträufeln

2 EL Pesto

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden plus Einweichzeit

1. Frische Bohnen aushülsen, getrocknete über Nacht in Wasser einweichen. Kartoffeln, Möhren, Lauch, Sellerie, Zucchini und 1 Zwiebel waschen und schälen oder putzen, in Scheiben schneiden.
2. In einem großen Topf 2 l Wasser zum Kochen bringen, salzen. Bohnen und vorbereitetes Gemüse hineingeben. (Getrocknete Bohnen erst 15 Minuten allein garen, dann übriges Gemüse in den Topf geben.). 4 EL Olivenöl einrühren und den Topf zudecken. 30 Minuten bei kleinster Hitze zu einer dicken Suppe köcheln.
3. Tomaten kurz überbrühen, enthäuten und entkernen, Fruchtfleisch grob zerteilen. Borretschblätter waschen und hacken. Beides nach 30 Minuten zum Gemüse geben, weitere 15 Minuten garen. Kurz vor Garzeitende die Suppe nochmals richtig aufkochen, 150 g Suppennudeln hineingeben und al dente kochen.
4. 2 EL Pesto in heißer Brühe mischen und in die Suppe rühren. Sofort servieren, bei Tisch mit etwas frischem Öl beträufeln, pfeffern und mit 4 EL Käse bestreuen. Falls vorhanden, mit den dekorativen Borretschblüten garnieren.

## Harira[[300]](#footnote-301)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

1 EL Olivenöl

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Stangen Staudensellerie, gewürfelt

2 große Karotten, gewürfelt

1 EL gemahlener Ingwer

1 EL Paprikapulver

1 EL gemahlener Kurkuma

1 EL gemahlener Kreuzkümmel

2 EL Tomatenmark

1 l Gemüsebrühe (oder Wasser)

1 Dose ganze geschälte Tomaten

1 EL Zitronensaft (oder mehr 😊)

100 g getrocknete Kichererbsen, eingeweicht und gekocht ( oder einfach eine Dose, abgetropft)

Zubereitung:

1. In einem Topf auf niedriger bis mittlerer Stufe das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Staudensellerie und Karotten darin etwa 5 Minuten anbrate. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt. Ingwer, Paprika, Kurkuma und Kreuzkümmel gut einrühren und kurz unter Rühren anbraten, bis die Gewürze duften.
2. Tomatenmark, Gemüsebrühe und Tomaten hinzufügen und 30 Minuten köcheln lassen.
3. Zitronensaft dazugießen und abschmecken. Die Kichererbsen zugeben und alles 1 weiter Minute köcheln lassen.
4. Die Harira mit frischen, weichen Datteln, entsteint und kleingeschnitten und eine Handvoll glatte Petersilienblättern, grob gehackt in extra Schälchen servieren.

## Maissuppe[[301]](#footnote-302)

Zutaten (für 4 Portionen)

6 Maiskolben (oder 400 g Mais)

2 EL Sonnenblumenöl

1 große Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 große Kartoffeln, geschält und gewürfelt

1,2 l g

Gemüsebrühe

½ Bund Thymian, Blätter abgezupft

Pfeffer, Salz

½ Bund glatte Petersilie

250 ml Hafermilch oder Kokossahne

Zubereitungszeit: 10 Minuten und 25 Minuten Kochzeit

1. Die Maiskörner von den Kolben schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und darin die Zwiebel anbräunen. Den Knoblauch, den Mais und die Kartoffelwürfel dazugeben und alles 2 – 3 Minuten braten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, die Thymianblätter und den Pfeffer einrühren und alles 15 – 20 Minuten kochen, bis das Gemüse weich wird.
2. Die Hafersahne oder Kokosmilch einrühren, die Suppe erneut aufkochen lassen und anschließend den Herd ausschalten. Die Suppe mit Salz abschmecken und anschließend pürieren. Die Petersilie dazugeben und alles noch einmal kurz pürieren (nicht zu lange, sonst wird die Suppe grün). Zum Schluss etwas Hafermilch oder Kokossahne dazugeben.

## Suppe aus Mais mit Kreuzkümmel, Chili und Zitrone[[302]](#footnote-303)

Zutaten (für 2 – 3 Portionen):

4 Maiskolben (frisch, nicht vorgegart)

2 kleine Zwiebeln

Salz

2 EL Sonnenblumenöl

Wasser

100 g Schmand oder Sour Cream

½ TL Kreuzkümmel

Saft von ½ Zitrone

Chiliflocken nach Geschmack

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und hacken. Die Maiskörner zusammen mit Zwiebeln und einer großzügigen Prise Salz in Sonnenblumenöl in einem großen Topf anschwitzen. Unter Rühren ungefähr 5 Minuten lang dünsten, nicht anbrennen lassen.
2. Ablöschen mit Wasser, so viel, dass der Mais gerade bedeckt ist. Das Ganze bei zugedecktem Deckel 20 Minuten lang köcheln lassen. Alles pürieren und durch ein Passiersieb streichen. Dazu braucht man etwas Geduld (und vor allem eben leider ein Passiersieb oder ein anderes feinmaschiges Sieb), aber der Schritt ist wichtig, weil die Häutchen, die die Maiskörner umgeben, nicht schmecken. Schmand unterrühren.
3. Die Suppe abschmecken mit Salz, Kreuzkümmel, Zitrone und Chili und vielleicht noch einmal erhitzen.

## Suppe aus Karotten, Kichererbsen und Tahin[[303]](#footnote-304)

Zutaten (für 6 Portionen):

750 g Karotten

1 Zwiebel

1 Knoblauchknolle

1 Prise Salz

80 ml Olivenöl

2 TL Kuminsamen

800 g Dosen-Kichererbsen (gut abgetropft)

60 g Tahin

1 l Gemüsebrühe

Saft von ½ Zitrone

Einige Scheiben Weißbrot

Ein paar EL Joghurt (am besten griechischen mit 10% Fett)

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft) heizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Karotten schälen, die Enden abschneiden, in vier Stücke schneiden. Zwiebel schälen und vierteln, Knoblauchknolle ungeschält quer halbieren.
2. Das Gemüse auf dem Blech verteilen, salzen, ungefähr zwei Drittel des Olivenöls darüberträufeln. Die Hälfte der Kuminsamen darauf verteilen. Alles gut vermengen, sodass das Gemüse von Öl benetzt ist. Blech in den Ofenschieben, 50 Minuten lang rösten.
3. Den Knoblauch aus der papierenen Haut in einen großen Topf drücken. Karotten, Zwiebel, die Hälfte der Kichererbsen, Tahini, Gemüsebrühe und 250 ml Wasser dazugeben. Etwas salzen. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann simmern lassen, ungefähr 20 Minuten lang.
4. Mit einem Pürierstab zerkleinern, bis eine glatte Suppe entsteht. Zitronensaft hinzugeben, eventuell mit Wasser (vorsichtig) verdünnen.
5. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die restlichen Kichererbsen und die restlichen Kuminsamen hineingeben, bis die Kichererbsen etwas Farbe annehmen oder sogar knusprig werden. Beiseitestellen. In derselben Pfanne die Weißbrotscheibem von beiden Seiten kurz toasten, salzen. Die Suppe anrichten, jeweils ein paar geröstete Kichererbsen in die Teller geben. Brotscheiben und etwas Joghurt dazu servieren.

## Kokos-Möhren-Suppe mit Ingwer[[304]](#footnote-305)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Stange Lauch

600 g Möhren

100 g Kartoffeln

2 Bio-Orangen

1 haselnussgroßes Stück Ingwer

2 EL Öl

2 TL gemahlene Kurkuma

½ l Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Lauch putzen, waschen und schräg in feine Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Eine Orange heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Beide Orangen auspressen. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Lauch und die Kartoffeln darin andünsten. Die Möhren, den Ingwer und das Kurkuma hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Brühe und den Orangensaft angießen, die Orangenschale hinzufügen und das Gemüse bei mittlerer Hitze 25 Minuten weich garen.
3. Die Suppe pürieren. Nochmals kurz aufkochen, dann die Kokosmilch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig.

## Süßkartoffel-Möhren-Suppe[[305]](#footnote-306)

Zutaten (für 4 Portionen):

75 g roter Quinoa

1,2 l Gemüsebrühe

300 g Möhren

500 g Süßkartoffeln

3 EL Olivenöl

100 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 – 2 TL mildes Currypulver

Saft von 1 Orange (100 ml)

Pfeffer, Salz

2 EL Crème fraîche

1 TL Apfelessig

5 Stiele Dill

4 Stiele Minze

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Quinoa in einem Sieb heiß abspülen und nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Möhren und Süßkartoffeln schälen, grob in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem weiteren Topf erhitzen, Möhren und Süßkartoffeln darin 10 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden, zugeben und glasig dünsten. Curry zugeben und kurz anrösten. Mit 50 ml Orangensaft ablöschen und mit dem heißen Fond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt 15 Minuten kochen lassen.
3. Crème fraîche zur Suppe geben und fein pürieren. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Abgezupfte Dillästchen und Minzblätter fein hacken und mit Quinoa, restlichem Öl und restlichem Orangensaft mischen. Suppe und Quinoa-Kräuter-Mischung in Schalen anrichten und servieren.

## Blumenkohlsuppe mit Käsecroûtons[[306]](#footnote-307)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Zwiebel

Etwas Olivenöl

1 großer Blumenkohl

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Lorbeerblatt

1 Liter Gemüsebrühe

Ein Schuss Schlagsahne

1 EL Dijon-Senf

300 g Sauerteigbrot

1 EL Butter

100 g Cheddar

Zubereitung:

1. Zwiebel fein hacken, in etwas Olivenöl andünsten. Blumenkohl in Röschen zerteilen, diese eventuell noch einmal zerteilen. Zur Zwiebel geben, kurz mitdünsten. Salzen und pfeffern. Lorbeerblatt hinzufügen. Die Brühe dazugießen, alles aufkochen. Etwas 25 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Lorbeer entfernen. Dann das Gemüse glatt pürieren, etwas Sahne dazugeben. Man kann zum Abschmecken noch etwas Senf unterrühren.
2. In der Zwischenzeit das Brot mit den Fingern in etwa 1 bis 2 cm große Croûtons reißen – sie dürfen ruhig unterschiedlich groß sein. In einer Schüssel Senf, zerlassene Butter und den fein geriebenen Cheddar vermengen. Die Brotstücke dazugeben, mit einem Löffel alles verrühren, bis sie von der Masse bedeckt sind. Dazu eine Prise Pfeffer. Die Croûtons auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen, dann im Backofen bei 180 Grad Umluft backen. Suppe auf Teller verteilen und jeweils ein paar Croûtons daraufgeben.

## Suppe aus Brokkoli, Kartoffeln und Cheddar[[307]](#footnote-308)

Zutaten (für 2 – 3 Portionen):

1 Zwiebel

40 g Butter

200 g Kartoffeln

350 g Brokkoli

500 ml Gemüsebrühe

Eventuell etwas Salz

50 g alter Cheddar

1 Prise Pfeffer

1 gestrichener TL scharfer Senf

Zubereitung:

1. Zwiebel in feine Ringe schneiden. In einem großen Topf Butter zergehen lassen, die Zwiebelstreifen hineingeben, etwas 10 Minuten lang unter Rühren dünsten. Nicht braun werden lassen.
2. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, den Stamm schälen und in Stücke schneiden. Kartoffeln und Brokkoli zur Zwiebel geben, anschließend mit Brühe aufgießen. Eventuell salzen.
3. Die Flüssigkeit aufkochen. Das Ganze etwa 20 Minuten lang köcheln, bis das Gemüse weich ist. Den Käse in die Suppe reiben. Alles fein pürieren. Zum Schluss eine Prise schwarzen Pfeffer hinzugeben und mit Senf abschmecken.

## Selleriesuppe mit Safran[[308]](#footnote-309)

Zutaten (für 6 -8 Portionen):

1 kg Sellerieknollen

1 große Zwiebel

30 g Butter

Salz

1 l Wasser

½ TL Safranfäden

200 g Schlagsahne

Etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Für die Suppe die Sellerieknollen schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen, hacken und in Butter in einem großen Topf anschwitzen. Salzen und ungefähr 5 Minuten lang unter Rühren dünsten. Dann Sellerie dazugeben und mit Wasser ablöschen. Eine großzügige Prise Salz hinzufügen.
2. 15 – 20 Minuten lang bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Selleriestücke weich sind. Das Gemüse abgießen, den Fond auffangen. Die Safranfäden im Mörser zerstoßen und zum Sellerie geben. Sellerie pürieren, die Sahne und so viel von dem Fond dazugeben, dass eine Suppe entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

## Pastinakensuppe[[309]](#footnote-310)

Zutaten (für 4 Portionen):

*Für die Gemüsebrühe*

Gewaschene Schalen von verschiedenen Gemüsen

Salz, Pfeffer

Lorbeerblatt

Piment

Eventuell Knoblauch, Ingwer, eine Zitronenschale, Kurkuma

*Für die Pastinakensuppe*

500 g Pastinaken

2 kleine Zwiebeln

Etwas Butter

1,5 l Gemüsebrühe

2 Msp. Muskatblüte

Pfeffer

1 EL Zitronensaft

3 EL Pekannüsse

1 TL Olivenöl

½ Espressolöffel Cayennepfeffer

½ Bund frische Petersilie

Zubereitung:

1. Eine Brühe kocht man aus gemüseschalen. Fast alle Gemüsesorten sind dazu geeignet: Karotten, Zwiebeln, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Sellerie. Sie werden in einem Topf mit Wasser bedeckt. Es werden außerdem Salz, Pfeffer, Lorbeer du Piment hinzugegeben. Wer will, fügt noch Knoblauch, Ingwer, eine Zitronenscheibe. Ein wenig Kurkuma hinzu. Das Ganze ungefähr eine halbe Stunde auskochen, dann abschmecken und abgießen. Die Brühe ist am Ende eher braun und trübe. Man sollte sich davon nicht verunsichern lassen. Echte Frauen sehen auch anders aus als Models auf bearbeiteten Fotos.
2. Pastinaken putzen oder schälen, in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln grob würfeln, in Butter andünsten. Pastinaken dazugeben, mit Brühe aufgießen, weich kochen, dann pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken, mit Muskatblüte und Pfeffer würzen. Die Pekannüsse in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl und Cayennepfeffer rösten. Die Suppe auf Tellern anrichten. Die Nüsse darübergeben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

## Lauchsuppe

Zutaten (für 2 Personen):

1 Stange Lauch

4 Kartoffeln

½ l Wasser

Etwas Butter

Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Lauch in dünne Scheiben schneiden, Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch in Butter andünsten, dann die Kartoffeln dazugeben.
2. Das Wasser hinzugeben und alles ca. 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Muskatnuss, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen. Pürieren. Fertig

## Vichyssoise[[310]](#footnote-311)

Zutaten für 4 Portionen

250 g zarte Lauchstangen

200 g Kartoffeln

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

2 TL frische Majoranblättchen

100 ml trockener Weißwein

1 l Gemüsebrühe

150 g Schmand

Salz, Pfeffer

Frisch geriebene Muskatnuß

1-2 EL Zitronensaft

Einige Tropfen Tabasco

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 12-24 Stunden Kühlzeit

1. Den Lauch putzen, aufschlitzen, unter fließendem Wasser gründlich waschen. Trockenschleudern, ein kleines grünes Stück in Frischhaltefolie wickeln, bis zum Servieren kühlstellen. Den übrigen Lauch in feine ringe schneiden.
2. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Lauch- und die Kartoffelstücke einrühren, Den Knoblauch dazupressen, den Majoran einrühren, alles unter Rühren bei milder Hitze einige Minuten dünsten.
3. Den Wein und die Brühe angießen. Aufkochen, zugedeckt bei milder Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe glatt pürieren. Den Schmand einrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat, 1 EL Zitronensaft und einige Tropfen Tabasco würzen, zugedeckt über Nacht kühlstellen.
5. Die Suppe am nächsten Tag durchrühren und nochmals abschmecken. Den Lauchrest in feine Ringe schneiden und auf die Suppe streuen.

Tipp: Man kann die Suppe auch warm essen 😊

## Kalte Gurkensuppe[[311]](#footnote-312)

Zutaten (für 2 Portionen)

450 g Salatgurke

150 g Rucola

300 ml Buttermilch oder Gemüsefond

2 EL Zitronensaft

Tabasco

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Rucola putzen, waschen und grob hacken.
2. Gurke und Rucola zusammen mit Buttermilch (oder für die vegane Variante mit kaltem Gemüsefond) fein pürieren.
3. Mit Zitronensaft und einigen Spritzern Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank mindestens 30 Minuten durchkühlen lassen.

## Kalte Gurken – Buttermilch – Suppe

Zutaten:

500 ml Buttermilch

2 Schalotten, fein geschnitten

1 Knoblauchzehe, feingeschnitten

½ Bund Kresse

100 g Staudensellerie

1 ungespritzte Limette

3 Gurken (ungeschält!)

Zubereitung:

Gurken der Länge nach vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden. Salz, 2 – 3 Spritzer Tabasco, 4 EL Olivenöl, abgeriebene Schale einer Limette und die Gewürze mit Buttermilch mischen. Mindestens 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Dann im Mixer pürieren.

## Gazpacho[[312]](#footnote-313)

Zutaten für 4 Portionen:

600 g vollreife saftige Tomaten

1 Salatgurke

1 grüne Paprikaschote

1 große Zwiebel

3 Knoblauchzehen

3 Scheiben Weißbrot

1 EL Rotweinessig

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 TL Butter

Zubereitung: 30 Minuten plus mindestens 3 Stunden Kühlzeit

1. Tomaten beiseite legen. Die übrigen Tomaten über Kreuz einritzen, kurz in kochendes Wasser legen. Kalt abschrecken, enthäuten und in Würfel schneiden.
2. Die Hälfte der Gurke schälen und wie die Tomaten würfeln. Die Paprikaschote halbieren, putzen und waschen, die Kerne und Trennwände entfernen. Eine Hälfte in kleine Würfel schneiden. ½ Zwiebel fein hacken.
3. Die Knoblauchzehen mit dem gewürfelten Gemüse pürieren.
4. 2 Weißbrotscheiben mit dem Essig und knapp 200 ml Wasser beträufeln und kurz ziehen lassen. Mit dem Öl zum pürierten Gemüse geben, nochmals alles zusammen pürieren. Die Mischung soll leicht cremig werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
5. Zum Servieren die dritte Weißbrotscheib in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel goldbraun rösten. Das unzerteilte Gemüse erst jetzt in sehr feine Würfel schneiden. Brot und Gemüse als Einlage in der eisgekühlten Suppe servieren.

Info: Gazpacho ist eine andalusische Spezialität, die an heißen Tagen wunderbar erfrischt. Man kann die Suppe durch saure Sahne oder Joghurt ergänzen und überhaupt die Anteile der Gemüsesorten nach Lust und Laune variieren.

## Kichererbsensuppe Nr. 1[[313]](#footnote-314)

Zutaten (für 4 – 5 Portionen):

300 g getrocknete Kichererbsen

250 g Pappardella

9 – 10 EL Olivenöl

2 Rosmarinzweige

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kichererbsen mindestens 12 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Abwaschen und abtropfen lassen. Die Kichererbsen in einen Topf mit kaltem Wasser und einer Prise grobem Salz geben und bei mäßiger Hitze mindestens 2 Stunden köcheln lassen.
2. Sobald die Kichererbsen lauwarm abgekühlt sind, pürieren. In einem Topf mit schwerem Boden mit 4 EL Öl die 2 geschälten Knoblauchzehen und einem Rosmarinzweig andünsten. Sobald der Knoblauch Farbe annimmt, die passierten Kichererbsen und 1 – 2 Schöpflöffel Kochwasser hinzufügen. Cremig einkochen lassen. In der Suppe die mit den Fingern zerbrochenen Pappardelle kochen. Die Suppe 15 – 20 Minuten ruhen lassen und am Tisch mit einem EL Öl und einer Prise frisch gemahlenen Pfeffer pro Portion servieren.

## Kichererbsensuppe Nr. 2 - Soupe aux pois chiches[[314]](#footnote-315)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kichererbsen

3 EL grobes Meersalz

2 EL Mehl

1 Prise Natron

1 Zwiebel

2 Stangen Lauch

1 Fleischtomate

2 EL Olivenöl

4 Scheiben Baguette

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 2,5 Stunden plus 12 Stunden Einweichzeit

1. Die Kichererbsen mit reichlich Wasser, dem groben Meersalz und dem Mehl in eine Schüssel geben und über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Tag die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Mehrmals kalt abbrausen, noch einmal abtropfen lassen. Mit dem Natron und etwas Salz in etwa 3 l Wasser in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde zugedeckt kochen.
3. Die Kichererbsen nochmals in einem Sieb abtropfen lassen. Mit etwa 2,5 l leicht gesalzenem Wasser in einen Schmortopf geben. Noch einmal etwa 1 Stunde kochen lassen, bis die Kichererbsen weich sind und die Haut sich abzulösen beginnt.
4. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Lauch putzen, waschen und das Weiße in feine Ringe schneiden. Die Tomate überbrühen, häuten und vierteln.
5. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Lauch dann andünsten, bis sie Farbe annehmen. Dann mit der Tomate und 2 Schöpflöffeln vom Kichererbsensud ablöschen. Das Gemüse zu den Kichererbsen geben. Pfeffern.
6. Die Suppe durch ein Sieb passieren oder pürieren. Noch einmal erhitzen. Die Suppe soll sämig, aber nicht zu dickflüssig sein.
7. Inzwischen das Brot fein würfeln und im restlichen Öl kross braten. Die Suppe in eine Terrine gießen. Die Brotwürfel und eventuell noch etwas Pfeffer obenauf streuen. Sehr heiß servieren.

Info: Nach alter Tradition wurde die Mittagsmahlzeit in der Provence mit einem Teller heißer Suppe eröffnet. Im Winter bereitete man diese Suppen häufig mit Mehl von Kichererbsen, Bohnenkernen, Mais oder auch Weizen zu. La soupo tapo un trau, sagte man, das heißt die Suppe stopft das Loch.

## Kichererbsensuppe Nr. 3[[315]](#footnote-316)

Zutaten (für 2 – 3 Portionen):

2 Dosen Kichererbsen

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Wasser

1 Zitrone

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen wäscht man unter kaltem Wasser ab und lässt sie abtropfen. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und in einem Topf mit etwas Salz und Olivenöl anschwitzen, ungefähr 20 Minuten lang bei niedriger Temperatur.
2. Die Kichererbsen dazugeben, so viel Wasser in den Topf gießen, dass sie gerade bedeckt sind. Aufkochen und 1 Stunde lang zugedeckt köcheln lassen, dann ist der Fond schön würzig.
3. Die Suppe auf Tellern verteilen, Pfeffer daraufgeben sowie etwas Zitronensaft und Olivenöl

## Kichererbsensuppe Nr. 4[[316]](#footnote-317)

Zutaten (für 3 Portionen):

2 Karotten

2 Stangen Staudensellerie

2 Zwiebeln

1 Lorbeerblatt

3 Pimentkörner

Salz, Pfeffer

1 Dose Kichererbsen

2 Knoblauchzehen

Etwas Olivenöl

Etwas Chilipulver

2 Thymianzweige

300 g Spinat (TK)

150 g geschälte Tomaten

Parmesan

Weißbrot

Evtl. eine weitere Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Zunächst die Karotten in kleine Stücke schneiden und die Selleriestangen in Scheiben. Die Zwiebeln fein hacken. Alles in einem Topf mit Wasser bedecken, die Pimentkörner und das Lorbeerblatt dazugeben, salzen und pfeffern und das Ganze zum Kochen bringen. Vor Ende der Garzeit (15 Minuten) kommen die abgetropften Kichererbsen dazu. Pimentkörner und Lorbeerblatt entfernen. Zwei oder drei Kellen der Suppe in einer Schüssel pürieren, das Püree kommt zurück in den Topf. Falls die Suppe zu dick ist, mit Wasser verdünnen.
2. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und in der Pfanne in Olivenöl mit einer Prise Chilipulver und den Thymianzweigen andünsten. Hat der Knoblauch etwas Farbe angenommen, gibt man den Spinat dazu. Salzen und pfeffern, weiterköcheln lassen. Die geschälten Tomaten dazugeben und einige Minuten andünsten. Man entfernt die Thymianzweige und gibt die Spinat-Tomaten-Mischung zur Suppe in den Topf. Noch ein paar Minuten köcheln lassen. Die Suppe wird mit geriebenem Parmesan und einigen tropfen Olivenöl serviert. Dazu kommt eine Scheibe Weißbrot, die man mit einer Knoblauchzehe eingerieben und kurz im Ofen getoastet hat.

Kommentar: Es gibt eine brasilianische Millionenerbin, die in ihren wohlüberlegt zusammengestellten 10.000 euro- Outfits wie ein Berliner Scheibenwischerpunk aussieht. So funktioniert auch diese Kichererbsensuppe. Es isst ein einfaches Gericht aus Italien. Am Ende sieht es aus wie ein Bauerngericht, dabei ist die Zubereitung kompliziert.

## Kichererbsensuppe Nr. 5– Revíthia sóupa[[317]](#footnote-318)

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Kichererbsen

1 große Zwiebel

1 mittelgroße Möhre

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Bund Petersilie

Saft von 1 Zitronen

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 12 Stunden Einweichzeit plus 1 ½ Stunden garen

1. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen. In eine große Schüssel geben und mit reichlich Wasser 12 Stunden einweichen.
2. Am nächsten Tag das Wasser abgießen, die Erbsen in einen Topf geben und 1 ½ l kaltes Wasser dazugießen.
3. Die Erbsen aufkochen. Schaum abschöpfen und die Erbsen dann bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 1 Stunde kochen.
4. Inzwischen Zwiebel und Möhre schälen und klein würfeln. Nach 1 Stunde Gemüse und Olivenöl in die Suppe rühren und alles etwa weitere 30 Minuten garen, bis Gemüse und Erbsen weich sind.
5. Dann die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trockenschütteln, die Blättchen hacken und in die Suppe rühren. Mit Zitronensaft servieren und bei Tisch die Suppe abschmecken.

## Erbsensuppe mit Dill und Minze[[318]](#footnote-319)

Zutaten (für 4 Portionen):

3 EL Rapsöl

1 große Gemüsezwiebel, in feine Streifen geschnitten

1 Stück Ingwer (3 cm), geschält und gerieben

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

3 grüne India-Jwala Chilischoten, entkernt und fein gehackt

900 g Erbsen (TK)

600 ml Gemüsebrühe

Saft von ½ Zitrone

2 TL Garam Masala

30 g Minzeblätter, gehackt, plus Minze zum Dekorieren

25 g Dill, gehackt

2 TL Kreuzkümmelsamen

1 Prise Salz

Zubereitung:

1. In einem hohen Topf 2 EL von dem Öl erhitzen, die Zwiebel hineingeben und anschwitzen, aber nicht bräunen. Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben. Einige Minuten unter Rühren braten, dann Erbsen, Brühe, Zitronensaft und Garam Masala hinzufügen.
2. Aufkochen lassen, die Kräuter einrühren und vom Herd nehmen. Pürieren.
3. In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Kreuzkümmelsamen hineingeben und bei mittlerer Hitze bräunen lassen. Salzen und vom Herd nehmen.
4. Die Suppe mit Minze bestreuen und das Kreuzkümmelöl darüberträufeln.

## Grießnockensuppe Nr. 1[[319]](#footnote-320)

Zutaten (für 4 Portionen):

50 g Butter (Zimmertemperatur)

1 Ei (Zimmertemperatur)

70 g Weichweizengrieß

Salz, Muskat, Pfeffer

1 l Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Die Butter schaumig aufschlagen (bis sie weiß ist) und das Ei unterrühren, bis die Masse bindet. Dann den Grieß unterheben. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken und eine Stunde stehen lassen.
2. Mit zwei Esslöffeln, die man zwischendurch immer wieder in heißes Wasser taucht, Nocken abstechen. Am besten lassen sich die länglichen Klößchen formen, indem man den Teig mehrmals von einem Löffel in den anderen streicht.
3. Nocken in einer heißen Gemüsebrühe 5 Minuten leicht kochen lassen und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Auf Suppenteller verteilen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

## Grießnockensuppe Nr. 2[[320]](#footnote-321)

Zutaten (für 6 Portionen):

100 ml Milch

40 g Butter

Salz

Frisch geriebene Muskatnuss

60 g Grieß

1 EI

1 TL abgeriebene Orangenschale

Etwa 1,5 l Brühe

1 EL fein gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus 1 Stunde Kühlzeit

1. Die Milch zum Kochen bringen. Die Butter darin auflösen, mit Salz und Muskat würzen. Den Grieß einstreuen und unter ständigem Rühren ausquellen lassen. Sobald sich der Brei vom Boden löst, den Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen.
2. Das Ei verquirlen und unter den Brei rühren. Mit Salz, Muskat, Pfeffer und ½ TL abgeriebene Orangenschale würzen und bis zur Weiterverwendung kalt stellen (mindestens 1 Stunden)
3. Die Brühe in einem Topf aufkochen. Mit zwei nassen Teelöffeln aus der Grießmasse kleine Nocken abstechen und vorsichtig in die kochende Brühe legen. Nun die Hitze verringern und die Grießnocken in etwa 10 Minuten garziehen lassen. Mit der übrigen Orangenschale und feingehackter Petersilie bestreuen.

Tipp: Statt der Orangenschale feingehackte Kräuter zum Würzen der Nocken nehmen: Petersilie, Salbei, Kerbel und Thymian. Mit geriebenem Käse gemischt werden die Klößchen pikanter und üppiger.

## Türkische Linsensuppe

Zutaten (für 4 Portionen):

200 g rote Linsen

1,5 TL Salz

2 Lorbeerblätter

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

2 EL Pinienkerne

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Zucker

Saft von ½ Zitrone

Etwas Dill

Chiliflocken

Zubereitung:

1. Linsen waschen und mit 600 ml Wasser, Salz und Lorbeer bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 15 – 20 Minuten lang weichkochen. Dabei immer wieder umrühren
2. Lorbeerblätter entfernen.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Pinienkerne, Kreuzkümmel und Zucker dazugeben. Einige Minuten dünsten. Alles zu den Linsen geben und die Suppe pürieren. Mit Zitrone und Dill abschmecken und mit Chili bestreuen.

## Linsensuppe[[321]](#footnote-322)

Zutaten (für 3 Personen):

1 EL Olivenöl

1 Zwiebel (gehackt)

1 Knoblauchzehe (gehackt)

1 walnussgroßes Stück Ingwer (gehackt)

Pul Biber nach Geschmack (oder eine kleine Chilischote, gehackt)

1 Lorbeerblatt

Piment

1 Zimtstange

250 g rote Linsen

1 l heiße Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Saft von ½ Zitrone

3 EL Joghurt (türkischer oder griechischer Art, mit 10% Fett)

Grob gehackte Minze, Koriander, Petersilie

Zubereitung:

1. Eine Zwiebel mit Knoblauch, Ingwer und verschiedenen Gewürzen (Pul Biber, Lorbeer, Piment und einer Zimtstange) in Olivenöl anschwitzen. Nach ein paar Minuten die Linsen dazugeben und die heiße Gemüsebrühe dazugießen. Die Linsen sind nach ungefähr 20 Minuten Kochzeit gar. Sie sind dann nicht mehr rot, sondern gelb, und sie bleiben im Gegensatz zu schwarzen Beluga-Linsen und grünen Puy-Linsen nicht bissfest, sondern werden weich.
2. So hat die Suppe am Ende der Garzeit eine Konsistenz wie ein Eintopf und wird nicht püriert. Zum Schluss entfernt man die Zimtstange. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren etwas Joghurt auf die Suppe geben und die grob gehackten Kräuter. Die dienen nicht der Dekoration, sondern sind Bestandteil des Gerichts.

## Linsensuppe mit Kokos und Tomaten[[322]](#footnote-323)

Zutaten (für 2 – 3 Portionen):

2 EL Öl

1 Zwiebel

Chiliflocken

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer

150 g rote Linsen

400 g geschälte Tomaten

Ein paar Stängel Koriandergrün

Salz

400 ml Kokosmilch

1 Limette

Zubereitung:

1. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen, fein schneiden und zum Öl geben, ungefähr 5 Minuten lang dünsten, dabei oft umrühren. Chiliflocken, fein gehackten Knoblauch und fein gehackten Ingwer dazugeben und mitdünsten. Linsen hinzufügen, sowie die geschälten Tomaten und die gehackten Korianderstängel. Dann gießt man 600 ml Wasser dazu. Salzen und pfeffern. Kokosmilch dazugießen.
2. Flüssigkeit einkochen. Hitze herunterschalten und 25 Minuten lang bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
3. Zum Servieren Suppe auf Teller verteilen, Korianderblättchen hacken und darüberstreuen. Dazu das Limettenviertel servieren, sodass sich jeder frisch etwas Saft auf die Suppe träufeln kann.

## Orangen-Linsen-Suppe[[323]](#footnote-324)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, fein gehackt

1 Stange Sellerie, fein gehackt

200 g rote Linsen

2 große Karotten, in feine Würfel geschnitten

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 TL Kreuzkümmel

½ TL Koriander

1 Msp. Chilipulver

Pfeffer, Salz

1,5 l Gemüsebrühe

Saft von 1 Orange

Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel und den Sellerie darin sanft anbräunen. Die Linsen, die Karottenwürfel, den Knoblauch, den Kreuzkümmel, den Koriander, das Chilipulver und etwas Pfeffer dazugeben und alles 5 Minuten braten. Die Mischung mit der Gemüsebrühe und dem Orangensaft ablöschen und bei niedriger Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.
2. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, pürieren und eventuell mit Sahne etwas verfeinern.

## Linsen-Mangold-Suppe[[324]](#footnote-325)

Zutaten (für 4-5 Portionen):

200 g braune festkochende Linsen

1 Zwiebel

2 kleine Knoblauchzehen

1 kg Mangold

15 Koriandersamen

Etwas Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer

Saft von 1-2 Zitronen

Dünne Zitronenscheiben

Ein paar frische Korianderblätter

Etwas Joghurt

Zubereitung:

1. Linsen in ein Sieb geben, abspülen und verlesen, also Steinchen und beschädigte Samen aussortieren. In einen Topf zusammen mit 1,5 l Wasser geben. Zum Kochen bringen, Hitze herunterschalten, zugedeckt 40 Minuten lang köcheln lassen.
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Mangold waschen und Blätter sowie Stiele in Streifen schneiden. Koriandersamen im Mörser zerstoßen.
3. 5 Minuten bevor die Linsen gar sind, Zwiebel mit Öl in einem großen Topf erhitzen und 5 Minuten lang dünsten. Knoblauch, Mangold, Koriander und Linsen samt Kochflüssigkeit dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
4. Alles zum Kochen bringen, Hitze herunterschalten und die Suppe zugedeckt 15 Minuten lang köcheln lassen. Zitronensaft einrühren. Suppe auf Schälchen verteilen, mit Zitronenscheiben und Korianderblättern garnieren. Man kann noch einen Klecks Joghurt darauf machen, wenn einem danach ist.

Info: Die Suppe schmeckt übrigens auch kalt und lauwarm sehr gut.

## Linsen-Paruppu-Dhal-Suppe[[325]](#footnote-326)

Zutaten (für 2-4 Portionen):

100 g rote Linsen, ungekocht

10 frische oder getrocknete Curryblätter

1 kleine grüne Chilischote, von den Kernen befreit und fein gehackt

1 Zwiebel, fein gehackt

4 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 TL frischer Ingwer, fein gehackt

½ kleine Zimtstange, in Stücke gebrochen

1 TL gemahlene Kurkuma

1 EL Currypulver

1 TL Salz

400 ml Kokosmilch aus der Dose

2 EL Kokosfett

Zubereitung:

1. Die Linsen mindestens 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Gut spülen und das Wasser abgießen. Linsen in einen Topf geben und die Hälfte der Curryblätter, der Zwiebel, des Knoblauchs und des Ingwers hinzufügen. Dann Zimt, Kurkuma, Currypulver und Salz dazugeben, Kokosmilch und 450 ml Wasser angießen und kurz aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und alles 10-20 Minuten unter gelegentlichem Rühren sanft köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und das Dhal eine dickflüssige Konsistenz hat.
2. Das Dhal in eine hitzebeständige Schüssel füllen. Im bereits benutzten topf das Fett erhitzen und darin den Rest der Curryblätter, der Zwiebel, des Knoblauchs udnd es Ingwers einige Minuten unter ständigem Rühren rösten, bis alles duftet und leicht gebräunt ist.
3. Das Dhal zurück in den Topf mit den Gewürzen geben und unter ständigem Rühren kurz aufkochen (oder bis zur gewünschten Konsistenz weiter eindicken lassen, wenn man es cremiger mag).
4. Mit Naan oder Reis servieren.

Info: Der Trick dieser duftenden sri-lankischen Linsensuppe besteht darin, die Hälfte der Gewürze kurz vor Ende der Garzeit in Öl anzubraten und die fast fertige Suppe darübergießen, um ein besonders intensives Aroma erzielt.

## Linseneintopf[[326]](#footnote-327)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

300g braune Linsen

50 g durchwachsener Speck

1 walnussgroßes Stückchen frischer Ingwer

2-3 Frühlingszwiebeln

2 EL Öl

1 Knoblauchzehe

Etwa 100 ml Weißweinessig

1 ¼ l Hühnerbrühe

1 getrocknete Chilischote

2 Kartoffeln (etwa 200g)

2 Möhren (etwa 200g)

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min. (plus eventuell 2 Std. Einweichzeit)

1. Die Linsen eventuell 2 Stunden in Wasser einweichen lassen. Danach den Speck fein würfeln. In einem Topf langsam erhitzen, das Fett auslassen, die Grieben knusprig braten.
2. Inzwischen den Ingwer schälen und fein hacken. Die Zwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Die Grieben herausnehmen, das Öl im Speckfett erhitzen, die weißen Zwiebelringe andünsten. Den Knoblauch dazu drücken, den Ingwer und 2-3 EL Essig einrühren. Die Linsen abtropfen lassen und untermischen. Die Brühe angießen, die Chilischote hineingeben, aufkochen.
3. Die Kartoffeln und die Möhren waschen, schälen, beides in winzige Würfelchen schneiden und zu den Linsen geben. Die grünen Zwiebelringe untermischen.
4. Den Eintopf etwa 45 Min. leise köchelnd garen. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Schnittlauchröllchen und die Speckgrieben aufstreuen.

## Linsen-Auberginen-Eintopf[[327]](#footnote-328)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage)

3 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten

1 große rote Zwiebel, fein gehackt

½ EL Thymianblätter

2 kleine Auberginen, in etwa 5x2 cm große Stücke geschnitten

200 g Kirschtomaten

180 g schwarze Linsen

500 ml Gemüsebrühe

80 ml trockener Weißwein

100 g Crème fraîche

½ TL Chiliflocken

2 TL Oreganoblätter

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, Thymian und ¼ TL Salz hineingeben und 8 Minuten goldgelb anbraten, dabei regelmäßig umrühren. In eine Schüssel füllen – ohne das Öl – und beiseitestellen.
2. Auberginen und Tomaten in einer Schüssel mit ¼ TL Salz und reichlich Pfeffer würzen. Das restliche Öl (1 EL) in der Pfanne kräftig erhitzen. Auberginen und Tomaten hineingeben, bei mittlerer bis starker Hitze 10 Minuten braten und immer wieder wenden, bis die Auberginen goldbraun und weich sind und die Tomaten sich stellenweise dunkel färben. Knoblauch und Zwiebel wieder dazugeben. Linsen, Brühe, Wein und 450 ml Wasser unterrühren und alles mit ¾ TL Salz würzen. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind, aber noch etwas Biss haben.
3. Den Eintopf warm oder abgekühlt servieren, mit einem Klecks Crème fraîche und paar Tropfen Olivenöl, mit Chiliflocken und Oreganoblättchen bestreuen.

## Linsen-Tomaten-Suppe mit Kokos und Curry[[328]](#footnote-329)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 EL Sonnenblumenöl

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 EL mittelscharfes Currypulver

¼ TL Chiliflocken

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Stück frischer Ingwer (4 cm), geschält und fein gehackt

150 g rote Linsen, abgespült und abgetropft

1 Dose stückige Tomaten

25 g Korianderstängel, grob gehackt

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Öl in einen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin unter häufigem Rühren 8 Minuten braten, bis sie weich und karamellisiert sind. Currypulver, Chiliflocken, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 2 Minuten mitbraten, dann weiterrühren. Die Linsen in den Topf geben und 1 Minute unterrühren, dann Tomaten, Korianderstängel, 600 ml Wasser, 1 TL Salz und 1 sehr kräftige Prise gemahlenen Pfeffer hinzufügen.
2. Die Kokosmilch in eine Schüssel gießen und mit einem Schneebesen glattrühren. 4 EL abnehmen und bis zum Servieren beiseitestellen, die restliche Kokosmilch zur Suppe geben. Die Suppe aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich, aber noch nicht zerfallen sind. Falls nötig, die Suppe mit etwas Wasser (etwa 100-150 ml) verdünnen.
3. Die Suppe auf vier Schalen verteilen, mit der beiseitegestellten Kokosmilch beträufeln, mit Korianderblättern bestreuen und servieren.

## Reis-Linsen-Gemüse-Eintopf - Khitschuri[[329]](#footnote-330)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

½ Blumenkohl (300 g)

1 Kartoffel, festkochend (100 g)

2 mittelgroße Zwiebeln

2 mittelgroße Tomaten

1 frische Chilischote

6 EL Ghee oder Butterschmalz

3 Lorbeerblätter

1 TL Kurkumapulver

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 ½ TL Paprikapulver, edelsüß

¼ TL Chilipulver

200 g Basmatireis

200 g Masoor Dal (rote Linsen)

100 g Erbsen (TK)

1 TL Garam masala

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 25 Minuten Garzeit

1. Blumenkohl in Röschen von etwa 3 cm Durchmesser schneiden und diese waschen. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und kleinschneiden. Chilischote waschen, vom Stielansatz befreien und kleinschneiden.
2. In einem Topf 4 EL Ghee oder Butterschmalz erhitzen, darin die Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter Rühren dunkelbraun anbraten. Chilischote, Lorbeerblätter, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika und Chilipulver hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten.
3. Reis, Linsen, Kartoffeln, Blumenkohl, Tomaten und Erbsen dazugeben und alles gut vermischen. Reichlich Salz und 1,5 l Wasser dazugeben. Wenn es zu Kochen beginnt, die Hitze reduzieren und das Gericht zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist.
4. In einer kleinen Pfanne 2 EL Ghee oder Butterschmalz schmelzen lassen und über das fertige Gericht gießen. Garam masala darüber streuen.

## Kürbissuppe Nr. 1

Zutaten:

ca. 1,5 kg Kürbisfleisch

1 mittelgroße Zwiebel

1,5 l Milch

1 l Brühe

2 EL Öl

Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken, in Öl glasig dünsten. Kürbis, Brühe und knapp 500 ml Milch hinzufügen. So lange köcheln lassen bis der Kürbis matschig wird.
2. Von der Kochstelle nehmen und zu feinem Brei pürieren. Mit restlicher Milch auffüllen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen.

## Kürbissuppe Nr. 2[[330]](#footnote-331)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 Zwiebeln

800 g Hokkaido-Kürbis

2 EL Öl

100 ml Schlagsahne

Salz, Pfeffer

2 – 3 EL milder Weißweinessig

150 g Rote Bete

15 g Kürbiskerne

2 EL Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

Zucker

Zubereitung:

1. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Kürbis waschen, halbieren, die Kerne und das weiche Innere entfernen. Kürbisfleisch grob in Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Kürbis zugeben, kurz mitdünsten und 600 ml Wasser zugießen. Zugedeckt 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.
3. Kürbis fein pürieren. Sahne zugießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
4. Rote Bete schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Kürbiskerne grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rote Bete darin 5 Minuten anbraten. Kürbiskerne und Rosmarin zugeben und 2 Minuten mitbraten. 1 EL Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Rote Bete aus der Pfanne nehmen, Die Suppe damit dekorieren und sofort servieren.

## Kürbissuppe Nr. 3[[331]](#footnote-332)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Hokkaidokürbis (ca. 600 g)

3 Zwiebeln

1 ½ EL Butter

1 TL edelsüßes Paprikapulver

200 ml Sahne

200 ml Orangensaft

600 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Kürbis putzen, waschen und viertel, anschließend entkernen und grob würfeln. Die Zwiebeln fein würfeln.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Kürbis und Paprikapulver etwa 3 Minuten darin andünsten.
3. Mit Sahne, Orangensaft und Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt 15 Minuten bei mittlerer Hitze weichkochen. Anschließend fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Suppe anrichten und wenn man will mit 1 EL Kürbiskernöl beträufeln. Mit etwas Petersilie betreuen. Dazu Baguette anreichen.

## Kürbissuppe Nr. 4[[332]](#footnote-333)

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g Kürbis

3 Zwiebeln

50 g Butter

¾ l Milch

150 g Créme fraîche

100 g Kerbel

12 Scheiben Baguette

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 1 ¼ Stunden

1. Den Kürbis schälen, von den Kernen befreien und in große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
2. Die Hälfte der Butter in einem Suppentopf erhitzen. Die Zwiebeln dazugeben und glasig braten. Den Kürbis hinzufügen und zugedeckt ohne Wasserzugabe bei milder Hitze etwa 1 Stunde garen, bis er sehr weich ist.
3. Den Kürbis pürieren. Die restliche Butter, die Milch und die Crème fraîche dazugeben, so dass eine sämige Suppe entsteht. Salzen, pfeffern.
4. Den Kerbel waschen. Die Stängel kurz in kochendem Wasser blanchieren und dazu geben.
5. Die Baguettescheiben toasten und getrennt zur Suppe reichen.

## Kürbissuppe Nr. 5[[333]](#footnote-334)

Zutaten (für 6 Portionen):

1 großer Butternusskürbis

Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 TL Sumach

1 große Zwiebel

1 l Hühnerbrühe

50 g Butter

50 g Pinienkerne

Etwas glatte Petersilie

6 EL Schlagsahne

Zubereitung:

1. Kürbis der Länge nach vierteln, die Kerne entfernen. Kürbisschnitze mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen du pfeffern, Sumach darübergeben. Bei 180 Grad (Umluft) ca. 40 Minuten lang garen, bis das Kürbisfleisch weich ist. In einem Topf Olivenöl erhitzen, fein geschnittene Zwiebel mit etwas Salz einige Minuten lang dünsten.
2. Wenn der Kürbis aus dem Ofen kommt, das Fleisch mit einem Löffel herauslösen, zu den Zwiebelstückchen geben. Die Brühe in den Topf gießen und das Ganze 10 Minuten lang köcheln lassen, dann pürieren.
3. In einer Pfanne Butter langsam zergehen lassen, Pinienkerne darin rösten, bis sie sich bräunlich färben. Die Butter darf auch ein bisschen braun werden. Petersilienblättchen fein hacken, dazugeben. Suppe auf tiefe Teller verteilen mit je 1 EL Sahne. Die Butter mit den Pinienkernen darübergießen. Dazu passt getoastetes Brot.

Kommentar: Kürbissuppe? Im Herbst? Bahnbrechend. Aber das ist vielleicht die beste Kürbissuppe der Welt. Also meiner Welt. Sie schmeckt so gut, süßlich, fast ein bisschen nach Lebkuchen, weil der Kürbis vorher im Ofen gebacken wird. Oder es liegt einfach daran, dass der Erfinder des Rezepts die geniale Idee hatte, zum Schluss geschmolzene Butter darüberzukippen. Diesen Trick sollte man sich eigentlich für alle Gemüsesuppe merken.

## Kürbiscremesuppe Nr. 6

Zutaten:

4 EL Butter

1 Zwiebel

1 kleiner Sellerie

500 g Kürbisfleisch

2 EL Tomatenmark

1 Lorbeerblatt

1,5 l Gemüsebrühe

200 g Sahne

1 TL Salz

Pfeffer, Muskatnuss

1 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Gehackte Zwiebel in Butter dünsten. Sellerie und Kürbisfleisch würfeln, mitdünsten. Tomatenmark, Lorbeerblatt und Gemüsebrühe beifügen. Kürbis ca. 20 Minuten garen. Lorbeerblatt entfernen und Suppe pürieren.
2. Suppe zusammen mit der Sahne aufkochen und würzen. Mit Petersilie garnieren.

## Kürbiscremesuppe Nr. 7[[334]](#footnote-335)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 EL Mandeln

250 g Kürbis

70 g Zwiebeln

250 g mehligkochende Kartoffeln

35 g Butter

2 EL Gemüsebrühe

¼ l naturtrüber Apfelsaft

3 EL Crème fraîche

Salz

¼ TL Zimt

1 TL abgeriebene Zitronenschale

1 – 1 ½ TL Zitronensaft

2 TL frischer Ingwer, fein gerieben

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Die Mandeln längs in dünne Scheiben schneiden. Am besten man nimmt gleich Mandelblättchen. Dann diese ohne Fett unter Umwenden goldgelb rösten.
2. Den Kürbis schälen, das weiche innere entfernen. Das Fruchtfleisch grob raspeln. Die Zwiebeln würfeln. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.
3. Die Zwiebeln und die Kartoffeln in der Butter unter Umwenden 2 -3 Minuten anschwitzen. Den Kürbis, die Brühe und 600 ml Wasser dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 12 Minuten garen.
4. Das Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Den Apfelsaft, 150 ml Wasser und die Crème fraîche in die Suppe rühren. Mit Salz, Zimt, Zitronenschale und Zitronensaft und Ingwer würzen. Die Suppe unter Rühren erwärmen, aber nicht mehr kochen. Die Suppe mit den Mandeln bestreuen.

## Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernen und Dill[[335]](#footnote-336)

Zutaten (für 4 Portionen):

150 g mehlig kochende Kartoffeln

1 kleiner Kürbis (400 g)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Butter

1 TL Currypulver

¾ l Gemüsebrühe

2 EL Kürbiskerne

200 g Sahne

2 EL Crème fraîche

Salz, Cayennepfeffer

Frisch geriebene Muskatnuss

1 EK gehackte Dillspitzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Den Kürbis putzen, waschen und vierteln. Die Kerne mit einem Löffel entfernen, den Kürbis ggf. schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Butter in einem topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Kürbis und Currypulver hinzufügen und andünsten. Die Brühe angießen, die Kartoffeln dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten weich garen.
3. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Suppe fein pürieren Die Sahne und die Crème fraîche unterrühren und die Suppe noch einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Muskatnuss würzen.
4. Mit Kürbiskernen und Dill bestreut servieren.

## Kürbissuppe mit brauner Butter und Pinienkernen[[336]](#footnote-337)

Zutaten (für 6 Portionen):

1 großer Butternusskürbis

Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 EL Sumach

1 große Zwiebel

1 l Hühnerbrühe

50 g Butter

50 g Pinienkerne

Etwas glatte Petersilie

6 EL Schlagsahne (wenn man will)

Zubereitung:

1. Kürbis der Länge nach vierteln, die Kerne entfernen. Kürbisschnitze mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Bei 180 Grad (Umluft) ca. 40 Minuten lang garen, bis das Kürbisfleisch weich ist.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen, fein geschnittene Zwiebel mit etwas Salz einige Minuten lang dünsten. Wenn der Kürbis aus dem Ofen kommt, das Fleisch mit einem Löffel herauslösen, zu den Zwiebelstückchen geben. Die Brühe in den Topf gießen und das Ganze 10 Minuten lang köcheln lassen, dann pürieren.
3. In einer Pfanne Butter langsam zergehen lassen, Pinienkerne darin rösten, bis sie sich bräunlich färben. Die Butter darf auch ein bisschen braun werden. Petersilienblättchen fein hacken, dazugeben.
4. Suppe auf tiefe Teller verteilen mit je 1 EL Sahne (kann man aber auch gut weglassen). Die Butter mit den Pinienkernen darübergießen. Dazu passt getoastetes Brot.

Kommentar:

Kürbissuppe? Im Herbst? Bahnbrechend. Aber: es ist die beste Kürbissuppe der Welt. Sie schmeckt so gut, süßlich fast ein bisschen nach Lebkuchen, weil der Kürbis vorher im Backofen gebacken wird. Oder es liegt daran, dass zum Schluss geschmolzene Butter darübergekippt wird.

## Kürbissuppe mit Zimt[[337]](#footnote-338)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen):

Olivenöl

1 Zwiebel

1 Lauchstange

Ungefähr Kürbisfleisch (Hokkaido)

1 TL gemahlenes Piment

1 TL gemahlener Zimt

1,5 l Brühe

1 EL Honig

2 EL Reis

Ca. 6 EL Joghurt

1 TL Chiliflocken

Zubereitung:

1. Olivenöl, in Ringe geschnittene Zwiebel und ebenfalls in Ringe geschnittene Lauchstange in einem großen Topf erhitzen. Kürbis in ungefähr 2 cm große Würfel schneiden und dazugeben. Gewürze hinzufügen, mit Brühe aufgießen, Honig und Reis dazugeben.
2. Die Flüssigkeit einmal aufkochen, dann das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze ungefähr 40 Minuten lang köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Schließlich fein pürieren. Die Suppe mit 1 EL Joghurt pro Teller garnieren sowie einigen Chiliflocken.

Kommentar: Aufgrund der Zutaten könnte man das vielleicht als türkische Kürbissuppe bezeichnen?

## Kürbissuppe mit Orange und Safran[[338]](#footnote-339)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

4 EL Olivenöl

2 Zwiebeln, in 2-3 cm breite Spalten geschnitten

1,2 kg Kürbis, geschält und entkernt, in 3 cm große Würfel geschnitten

1 l Gemüsebrühe

2 EL Rosen-Harissa

¼ TL Safranfäden

1 Bio-Orange, 1 TL Schale abgerieben

180 g Crème fraîche

5 g Korianderblätter

Salz, Pfeffer

*Geröstete Kürbiskerne:*

80 g Kürbiskeren

2 EL Ahornsirup

¼ TL Chiliflocken

1. Den Backofen auf 170 g Umluft vorheizen.
2. Alles für die Kürbiskeren in einer kleinen Schüssel mit ¼ TL Salz mischen. Auf einem kleinen, mit Backpapier bedeckten Backblech verteilen und 15 Minuten im Ofen rösten, bis die Kerne aufplatzen und zu bräunen beginnen. Zum Abkühlen beiseitestellen, dann größere Klumpen in mundgerechte Stücke brechen.
3. Die Ofentemperatur auf 220 Grad erhöhen.
4. Öl, Zwiebeln und Kürbis mit ¾ TL Salz und 1 kräftigen Prise frisch gemahlenen Pfeffer in eine große Schüssel geben. Gut mischen, dann auf einem mit Backpaper bedeckten Backblech verteilen. 25 Minuten rösten, bis alles weich und karamellisiert ist. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Die Brühe mit Harissa, Safran, Orangenschale, ½ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer in einen großen Topf geben. Bei starker Hitze zum Kochen bringen. Sobald sie brodelt, vorsichtig Kürbis, Zwiebeln und das Öl vom Blech hineingeben. Umrühren, dann bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Crème fraîche unterrühren. Die Suppe pürieren.
6. Auf Schalen verteilen und mit gerösteten Kürbiskernen und Koriander bestreuen.

## Kürbis-Kokos-Suppe mit Koriander und Chili[[339]](#footnote-340)

Zutaten:

2 Schalotten

2 Zehen Knoblauch

1 TL grüne Currypaste (gekauft oder siehe unten)

1 mittelgroßer Kürbis

¼ l Weißwein

2 EL Fischsauce

2 Stangen Zitronengras

1 Stück Ingwer

½ l Brühe

400 ml Kokosmilch aus der Dose

Koriander

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch in Würfel schneiden und in Kokosfett (setzt sich oberhalb der Kokosmilch ab) langsam anschwitzen. Den Hokkaidokürbis vierteln und entkernen, mit Schale in Würfel schneiden, hinzugeben und mitrösten.
2. Die Currypaste hinzugeben und mitschwitzen lassen. Mit Weißwein ablöschen und einköcheln lassen.
3. Mit Brühe aufgießen, bis der Kürbis bedeckt ist. Das Zitronengras mit dem Messerrücken aufschlagen, aber nicht schneiden, den Ingwer in grobe Stücke schneiden und beides hinzugeben. Den Kürbis weichkochen.
4. Die Kokosmilch hinzufügen, nochmals aufkochen, mit Fischsauce abschmecken. Zitronengras und Ingwer herausnehmen und die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren. Notfalls noch mit Brühe und Kokosmilch verdünnen. Um die Suppe schön aufzuschäumen, kann auch ein Schluck Milch hinzugegeben werden.
5. Mit gehacktem Koriander bestreuen. Den Koriander aber erst kurz vor dem Servieren hacken, da er sonst sein Aroma verliert.

Info: Ich mag diese Suppe gerne, ist ziemlich scharf und wärmt daher im Herbst/Winter gut. Man kann auch das Fischöl weglassen.

## Kürbis-Tomaten-Suppe mit Zitronenmelisse[[340]](#footnote-341)

Zutaten für 4 Portionen

600 g Hokkaido-Kürbis

150 g Zwiebeln

300 g Tomaten

3 EL Olivenöl

1 EL brauner Zucker

Salz, Pfeffer

500 ml Gemüsebrühe

6 Stiele Zitronenmelisse

3 EL Magerquark

½ TL fein abgeriebene Schale eine Bio-Orange

½ TL Chiliflocken

2 EL Aceto balsamico bianco

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Kürbis halbieren, entkernen und in 2 cm breite Spalten schneiden. Spalten quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln in Streifen schneiden. Tomaten waschen und die Stielansätze herausschneiden. Tomaten vierteln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker, Kürbis und Tomaten dazugeben, kurz andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe und 400 ml Wasser auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen.
3. Blätter von 2 Stielen Zitronenmelisse abzupfen und fein hacken. Quark mit gehackter Zitronenmelisse, Orangenschale, 3-4 EL Wasser und 1 Prise Salz glatt rühren.
4. Von der restlichen Zitronenmelisse die Blätter abzupfen. Kürbis-Tomaten-Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Essig abschmecken. Suppe auf die Teller verteilen, jeweils 2-3 TL Quark einrühren, anschließend mit Zitronenmelisse bestreuen und servieren.

## Kürbis-Kastanien-Eintopf

Zutaten:

800g Kürbisfleisch

1 Zwiebel

400 g Kastanien

500 ml Gemüsebrühe

Crème fraîche

1 – 2 EL Kürbiskerne

2 EL Rosinen

1 EL Olivenöl

1 TL Thymian

1 Prise Muskatnuss

1 Prise Paprikapulver

2 TL Currypulver

Salz

Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Das Kürbisfleisch würfeln und die Zwiebeln fein hacken. Kürbis, Zwiebeln und Gewürze im Olivenöl andünsten. Die Rosinen und die Kastanien beifügen, mit der Gemüsebrühe angießen. Das Ganze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Je nach Konsistenz noch ein wenig Gemüsebrühe angießen. Mit Salz abschmecken.
2. Den Eintopf anrichten, garnieren mit einem Klecks Crème fraîche, den Kürbioskernen und der Petersilie

Info: Auch dieses Rezept stammt vom Mundenhof.

## Tomatensuppe Nr. 1

Zutaten:

2 EL Butter

1 kleine Zwiebel gehackt

1 – 2 EL Reis

1 Knoblauchzehe gepresst

1 kg Tomaten

3-4 dl Brühe

½ TL Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

1 EL Tomatenpüree

1 TL Zitronensaft

1,5 dl Rahm, steifgeschlagen

1 Bund Basilikum, feingehackt

1 Bund Petersilie, feingehackt

Zubereitung:

1. Reis, Zwiebeln und Knoblauch in der warmen Butter dämpfen, Tomaten dazugeben, unter Rühren kochen lassen bis die Tomaten zusammenfallen, mit Brühe ablöschen und 20 – 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen (nicht zudecken) und würzen. Tomatenpüree dazugeben.
2. Suppe durch ein Sieb streichen, in die Pfanne zurückgeben, aufkochen, mit Zitronensaft abschmecken. Frisch geschlagenen Rahm mit Basilikum und Petersilie vermischen und würzen.
3. Tomatensuppe verteilen und mit „grünem“ Rahm dekorieren.

## Tomatensuppe Nr. 2

Zutaten:

1,5 kg Fleischtomaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

500 ml Gemüsebrühe

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

Cayennepfeffer

1 Lorbeerblatt

Oregano, Basilikum

Zubereitung:

1. Tomaten waschen, abtropfen lassen, vierteln und Stängelansätze herausschneiden. Tomaten würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Rühren dünsten. Tomatenwürfel darin unter Rühren dünsten. Tomatenwürfel, Brühe, Zucker, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Lorbeerblatt und Oregano zufügen, zum Kochen bringen und mit Deckel etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen.
3. Das Lorbeerblatt herausnehmen, die Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Suppe aufkochen, nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Mit vorbereiteten Basilikumblättchen bestreut servieren.

Tipp: Anstelle von frischen Tomaten kann man natürlich auch eine große Dose Dosentomaten (800 g) nehmen.

## Tomatensuppe Nr. 3[[341]](#footnote-342)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 EL Olivenöl, plus etwas zum Beträufeln

1 große Zwiebel, gehackt

1 TL Kreuzkümmelsamen

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

750 ml Gemüsebrühe

4 große, reife Tomaten (650 g), gehackt

1 Dose (400 g) Tomatenstücke

1 EL Zucker

1 Scheibe Sauerteigbrot

3 EL gehacktes Koriandergrün

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die Zwiebel etwa 5 Minuten unter häufigem Rühren glasig anschwitzen.
2. Kreuzkümmel und Knoblauch dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Die Brühe angießen, Tomatenwürfel, Dosentomaten sowie Zucker hinzufügen und mit 1 TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.
3. Die Suppe zum Köcheln bringen und 20 Minuten köcheln lassen. Nach der Hälfte der Zeit das in Stücke gebrochene Brot hinzufügen. Zum Schluss 2 EL Koriandergrün unterrühren. Die Suppe kurz pürieren (sie sollte noch Tomatenstücke enthalten und relativ dick sein). Falls nötig, mit etwas Wasser verdünnen. Mit Olivenöl beträufeln und mit dem restlichen Koriandergrün bestreuen.

## Tomaten-Brot-Suppe[[342]](#footnote-343)

Zutaten (für 5 Personen):

1,5 Kilo frische, reife Tomaten

2 EL Olivenöl

1 kleine Zwiebel (gehackt)

3 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

250 g klein geschnittenes Weißbrot ohne Kruste (am besten ein rustikales italienisches Brot)

1 EL Basilikum (gehackt)

40 g geriebener Ricotta salata

Zubereitung:

1. Tomaten vierteln und entkernen. Stücke und den Tomatensaft in einen Mixer geben oder zerstampfen oder mit dem Pürierstab kurz durchmixen. Es sollte aber kein Püree entstehen!
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Gehackte Zwiebel und die Knoblauchzehen im Ganzen dazugeben. Sie sollen dort dünsten, aber nicht braun werden. Dann die zerkleinerten Tomaten hinzugeben und mit Salz und gemahlenem Pfeffer abschmecken.
3. Das Ganze dann 45 Minuten lang köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Zum Schluss die Brotstücke zur Suppe geben und dann nochmal 10 bis 15 Minuten weiterköcheln lassen. Dann die Knoblauchzehen entfernen.
4. Man kann die Suppe kalt oder lauwarm servieren. Auf jeden Fall streut man vor dem Essen etwas gehacktes Basilikum darauf und reibt Ricotta salata darüber, den halb festen und gesalzenen Ricotta, den man im Käseladen kaufen kann.

## Tomatensuppe mit Käse[[343]](#footnote-344)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 große Zwiebeln

500 g Tomaten

1 EL Butterschmalz

1 Knoblauchzehe

1 EL Mehl

8 kleine Scheiben altbackenes Weißbrot

100 g frisch geriebenen Gruyère

1 Eigelb

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 1 ¼ Stunde

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten kochend heiß überbrühen, häuten Kerne herausdrücken, da Fruchtfleisch kleinschneiden.
2. In einem Suppentopf das Butterschmalz erhitzen. Die Zwiebeln dazugeben und glasig schmoren, nicht bräunen lassen, sonst wird die Suppe bitter. Die Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Das Mehl anstäuben und leicht bräunen lassen. Mit etwa 100 ml heißem Wasser ablöschen. Weitere 900 ml heißes Wasser dazu gießen. Salzen, pfeffern. Die Tomatenwürfel dazugeben.
3. Den Topf zudecken und die Suppe etwa 45 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
4. Inzwischen die Hälfte der Brotscheiben in eine feuerfeste Suppenterrine legen. Den Käse auf den Scheiben verteilen und mit dem restlichen Brot bedecken. Den Backofen auf 250 ° vorheizen.
5. Die fertig gegarte Suppe mit dem Eigelb binden. Durch ein Sieb passieren und über die Brotscheiben gießen. Im Backofen (Mitte, Gas Stufe 5) etwa 5 Minuten gratinieren.

## Tomaten-Käse-Suppe[[344]](#footnote-345)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg Fleischtomaten

1Zwiebel

4 EL Öl

½ l Brühe

1 TL Sambal Oelek

1 Knoblauchzehe

2 Scheiben Toastbrot

2 EL ungeschälte Sesamsamen

100 g Roquefort (oder anderer würziger Edelpilzkäse)

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz in kochendheißes Wasser legen. Kalt abschrecken, häuten und ohne den Stängelansatz grob würfeln. Die Zwiebel hacken.
2. Etwa 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, dann die Tomatenstücke dazugeben.
3. Den Fond angießen, mit Pfeffer und Sambal Oelek würzen. Die Suppe aufkochen und halb zugedeckt bei milder Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
4. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch dazupressen. Das Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und im Öl goldbraun rösten. Zum Schluss die Sesamsamen unterrühren.
5. Den Roquefort in kleine Würfel schneiden. Ganz zum Schluss in die Suppe rühren und leicht schmelzen lassen. Die Suppe abschmecken, erst jetzt salzen. Mit den Brotwürfeln bestreut servieren.

Tipp: Die Suppe eignet sich gut als Mitternachtsimbiss.

## Suppe mit gerösteten Tomaten und Kichererbsen[[345]](#footnote-346)

Zutaten (für 2-4 Portionen):

1 kg reife Tomaten, halbiert

450 g gekochte Kichererbsen

4 Zweige Oregano, Blätter abgezupft

1 TL Paprikapulver

6 Zehen Knoblauch, mit dem Messerrücken zerdrückt

2 EL Olivenöl

Meersalz

Naturjoghurt

Oreganoblättchen zum Garnieren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C (Gas Stufe 6) vorheizen.
2. Die Tomaten, die Kichererbsen, den Oregano und das Paprikapulver auf einem Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 1 Stunde backen, bis die Tomaten gebräunt sind und Blasen werfen. Aus dem Ofen nehmen (einige Kichererbsen zum Garnieren beiseitelegen), alle Zutaten in einem Standmixer oder einer Küchenmaschine pürieren. Ist das Ganze nicht flüssig genug, etwas Wasser hinzufügen.
3. In Schüsseln oder Gläsern mit einem Klecks Joghurt, frischen Oreganoblättern und einigen gerösteten Kichererbsen servieren. Schmeckt super zu einer Scheibe Sauerteigbrot.

## Tomaten – Rasam – Tamatar ki rasam[[346]](#footnote-347)

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g rote Linsen

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 Stück Ingwer (3 cm), gehackt

3 Knoblauchzehen, geschält und gehackt

1 grüne India-Jwala-Chilischote, entkernt

2 EL Rapsöl

15 frische Curryblätter

1 TL Senfsamen

Pfeffer, Salz

4 große reife Tomaten

1 ½ TL Tamarindenpaste

Zubereitung:

1. Die Linsen in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft. Mit frischem Wasser bedecken und beiseitestellen.
2. Die Kreuzkümmelsamen im Mörser grob zerstoßen und auf einen Teller geben. Ingwer, Knoblauch und Chili zu einer möglichst feinen Paste zerstoßen/pürieren.
3. Das Öl in der Pfanne erhitzen und Curryblätter, Senfsamen, den zerstoßenen Kreuzkümmel und Pfeffer bei mittlerer Hitze hineingeben. Sobald die Curryblätter knistern und durchscheinend werden, einige Blätter vorsichtig als Garnitur für später herausnehmen und beiseitestellen. Die Ingwer-Knoblauch-Chili-Paste in den Topf geben und 3 Minuten anrösten. Die Tomaten hinzugeben. Etwa 4 Minuten köcheln lassen, bis sie zerfallen.
4. Die Linsen abgießen und mit Tamarindenpaste und 800 ml heißem Wasser in den Topf mit der Tomaten-Gewürz-Mischung geben. Abdecken und 20 – 25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen vollständig weich sind, dann mit Salz abschmecken.

Die Suppe sollte scharf und sauer sein. Mit den Curryblätter garnieren.

## Paprikacremesuppe mit Schafskäse und Oliven[[347]](#footnote-348)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 gelbe Paprikaschoten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

700 ml Gemüsebrühe

2 EL Crème fraîche

1 TL gemahlene Kurkuma

Salz, Pfeffer

150 g Schafskäse

150 g Schwarze Oliven (ohne Stein)

2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und schälen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Paprika dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Die Suppe fein pürieren. Die Crème fraîche und die Kurkuma unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schafskäse in Würfel schneiden und die Oliven halbieren. Beides auf Schälchen verteilen, die Suppe einfüllen und mit der Petersilie garnieren.

## Suppe aus gegrilltem Paprika

Zutaten:

6 rote Paprika (Kerne und Stiele entfernt)

Salz, Pfeffer

1 Prise Zucker

Etwas Essig

50 ml Öl

Zubereitung:

1. Paprika in einer Auflaufform im Ofen bei 200 Grad garen, bis die Haut verbrannt ist und Blasen wirft.
2. Währenddessen ab und zu wenden. Aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel geben, die mit Frischhaltefolie abgedeckt wird. Nach 20 Minuten kann man die Schoten mit der Hand schälen.
3. Der Saft, der sich in der Auflaufform gesammelt hat, aufheben. Zusammen mit Paprika glatt pürieren. Suppe langsam erwärmen, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig, Olivenöl abschmecken.

## Zwiebelsuppe mit Brezenscheiben[[348]](#footnote-349)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Zwiebeln

60 g Butter

1 EL Öl

50 ml weißer Portwein

100 ml Weißwein

1 klare Rindersuppe oder Hühnerbrühe

2 Lorbeerblätter

1 Streifen unbehandelte Zitronenschale

1 Scheibe Knoblauch

Getrockneten Majoran

Salz, mildes Chilipulver

150 g Laugenstangen (vom Vortag, ohne Salz)

2 EL Petersilienblätter, fein geschnitten

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in möglichst dünne Scheiben schneiden. 20 g Butter und das Öl in einem breiten, hohen Topf erhitzen und die Zwiebelscheibe darin bei mittlerer Hitze langsam bräunen.
2. Mit Portwein und Weißwein ablöschen und mit der Rindersuppe aufgießen. Lorbeerblätter, Zitronenschale und Knoblauch einlegen und die Suppe bei milder Hitze knapp unter den Siedepunkt 6 -8 Minuten ziehen lassen. Mit Majoran, Salz und Chilipulver herzhaft abschmecken. Die Lorbeerblätter, die Zitronenschale und den Knoblauch wieder entfernen.
3. In der Zwischenzeit die Laugenstangen in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne bei milder Hitze in der restlichen Bitter von beiden Seiten kross braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
4. Die Suppe mit der Petersilie bestreuen und mit den Brezenscheiben servieren. Je nach Geschmack kann man die Brezenscheiben zuerst in den Suppenteller geben und dann mit der heißen Suppe begießen oder erst ganz zum Schluss auf die Suppe legen, damit sie schön kross bleiben.

## Toskanische Zwiebelsuppe - Carabaccia[[349]](#footnote-350)

Zutaten (für 3 Portionen)

1 kg Zwiebel

Olivenöl

2 Lorbeerblätter

Salz, schwarzer Pfeffer

1 L Gemüsebrühe (am besten selbst gemacht)

50 g Pecorino

50 g Greyerzer

3 Scheiben helles Brot

Zubereitung:

1. Zwiebeln in Ringe schneiden. In einen großen feuerfesten Topf geben und mit etwas Olivenöl, Lorbeeren, Salz und Pfeffer bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel ungefähr 20 Minuten lang sanft dünsten.
2. Brühe angießen. Flüssigkeit aufkochen, dann Hitze wieder runterschalten und die Suppe weitere 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
3. Schließlich die Brotscheiben in die Suppe geben, sie sollen auf der Flüssigkeit schwimmen. Frisch geriebenen Pecorino und Greyezer darüberstreuen.
4. Den Grill des Backofens anschalten und den Topf in den Ofen stellen, ungefähr fünf Minuten lang, bis der Käse geschmolzen ist.

Kommentar: Eigentlich ist die toskanische Zwiebelsuppe nichts anderes als eine französische Zwiebelsuppe. Einziger Unterschied sind die Käsesorten. Entscheidend für den Geschmack ist die Qualität der Brühe, daher sollte sie im besten Fall selbst gemacht sein oder man nimmt eine aus dem Glas, die man teuer in Feinkostläden kaufen kann.

## Zwiebelsuppe Nr. 1[[350]](#footnote-351)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Zwiebeln

20 g Butter

10 Scheiben altes Brot

150 g Gruyère-Käse, gerieben

1 l Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin weich dämpfen.
2. Brotschieben toasten, In eine Auflaufform lagenweise Zwiebeln und Brot schichten. Dazwischen 100 g Käse streuen.
3. Gemüsebrühe erhitzen und in die Auflaufform gießen. Dann die letzten 50 g Gruyère darüberstreuen und im Ofen bei großer Hitze ca. 15 Minuten überbacken.

## Zwiebelsuppe Nr. 2[[351]](#footnote-352)

Zutaten (für 6 Portionen):

400 g milde Zwiebeln

1 Kartoffel (etwa 100g)

2 EL Butter

1/8 L trockener Weißwein

1 Kräutersträußchen (aus Thymian, Majoran, Lorbeer)

1 ½ kräftige Fleischbrühe

Salz, Pfeffer

100g Gruyère (ersatzweise Emmentaler)

6 kleinen Scheiben trockenes Weißbrot vom Vortag

2 Knoblauchzehen

Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.

1. Die Zwiebel halbieren, quer in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Kartoffel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf die Butter zerlassen, die Zwiebeln portionsweise hineingeben und langsam unter Rühren glasig dünsten. Aus der Mühle pfeffern, den Wein angießen und kurz aufkochen.
2. Die Kartoffelwürfel und das Kräutersträußchen in den Topf geben, die Fleischbrühe angießen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze etwa 40 Min. köcheln. Die weichen Kartoffelstückchen im Topf zerdrücken.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen, den Käse reiben, die Brotscheiben kräftig mit Knoblauch einreiben.
4. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in sechs feuerfeste Schalen umfüllen. In jede Schale 1 Brotscheibe legen, mit dem Käse bestreuen. Im Backofen (Gas Stufe 3) etwa 10 Min. überbacken, bis der Käse leicht geschmolzen ist.

## Zwiebelsuppe Nr. 3[[352]](#footnote-353)

Zutaten (für 6 Portionen):

150 g Zwiebeln

50 g Butter

1 EL Mehl

1,5 leichte Brühe

6 dünne Scheiben Weißbrot

100 g frisch geriebene Gruyère

4 cl Cognac oder Portwein

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Die Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Die Butter in einem Schmortopf zerlassen. Die Zwiebeln hineingeben und bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten weich schmoren, nicht bräunen lassen. Das Mehl darüber stäuben, die Brühe angießen. Salzen, pfeffern.
2. Die Suppe zugedeckt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
3. Inzwischen die Brotscheiben ohne Fett in einer Pfanne rösten. In feuerfeste Suppentassen legen. Die Suppe über die Brotscheiben gießen. Mit dem Käse bestreuen.
4. Die Tassen auf der mittleren Schiene in den Backofen stellen und die Suppe etwa 7 Minuten überbacken. Nach Geschmack mit Cognac oder Portwein parfümieren.

Info: Die Suppe ist in Paris als Spätgericht für Nachtschwärmer beliebt. Berühmt geworden in den Lokalen um die alten Markthallen, wo man zusammen mit den Frühaufstehern den Morgen begrüßt.

## Supa Portugesa de Legumes[[353]](#footnote-354)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

1 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, grob gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

10 frische (oder 1 TL getrocknete) Salbeiblätter

1 Stange Lauch, in Ringe geschnitten

2-3 Kartoffeln (500 g), geschält und gewürfelt

3 Karotten (300 g), geschält und gewürfelt

1 Süßkartoffel (oder 1 Stück Kürbis, 200 g), geschält und gewürfelt

Salz, Pfeffer

2 EL Zitronensaft (oder mehr)

250 g gepalte frische (oder 100 g getrocknete, eingeweichte und gekochte) Favabohnen

¼ kleiner Kohlkopf (100 g), in 2-3 Stücke geschnitten und die Blätter zerteilt

Zubereitung:

1. In einem großen Topf auf mittlerer Stufe das Öl erhitzen. Zwiebel, Knobaluch, Salbei und Lauch dazugeben und 1 Minute braten. Kartoffeln, Karotten und Süßkartoffel hinzufügen und unterrühren. Das Gemüse mit Wasser bedecken und Salz und Pfeffer abschmecken. Aufkochen lassen, den Deckel auflegen, die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
2. Das Gemüse vom Herd nehmen und cremig pürieren. Wieder auf den Herd stellen und mit Zitronensaft abschmecken. Verwendet man frische Favabohnen, diese jetzt hinzufügen, 4 Minuten mitköcheln lassen, dann den Kohl zugeben und etwa 1 Minute köcheln lassen, bis er gerade zart ist. Verwendet man gekochte getrocknete Favabohnen, gibt man sie zusammen mit dem Kohl zur Suppe.
3. Die Suppe nochmals abschmecken, in Schüsselchen füllen und mit etwas Olivenöl und Pfeffer verfeinern.

## Pistou – südfranzösische Gemüsesuppe[[354]](#footnote-355)

Zutaten:

1 Zwiebel

Olivenöl

1 große Karotte

2 kleine Zucchini

250 g grüne Bohnen

3 Zehen frischer Knoblauch

1 TL Salz

3 Tomaten

Gemüsebrühe oder Wasser

1 Dose weiße Bohnen

100 g Pasta (kleine Hörnchen)

*Für das Pistou:*

2 Handvoll Basilikum

1 Prise Salz

50 g Parmesan

60 g Olivenöl

Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Die in Ringe geschnittene Zwiebel in einem großen Topf in etwas Olivenöl ungefähr 5 Minuten lang unter Rühren dünsten. Karotte und Zucchini in 1 cm dicke Würfel und grüne Bohnen in ungefähr 2 cm lange Stücke schneiden. Gemüse zusammen mit Knoblauch und etwas Salz zu den Zwiebeln geben. Tomaten hinzufügen – entweder man nimmt geschälte aus der Dose oder frische, die man selbst häutet.
2. Das Gemüse im Topf mit Wasser bedecken und alles garkochen, was ca. 15 bis 20 Minuten dauert. Dann die weißen Bohnen und die Pasta dazugeben, nochmal mit Wasser auffüllen, dass alles bedeckt ist, salzen – vorsichtig, wenn man Gemüsebrühe statt Wasser verwendet (was ich übrigens mache).
3. Das Ganze aufkochen, dann die Temperatur runterschalten und köcheln lassen, bis die Pasta gar ist. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, erneut Wasser (oder Gemüsebrühe) nachgießen.
4. In der Zwischenzeit das Pistou zubereiten. Wer es schärfer mag, verwendet dafür Knoblauch, am besten frischen. Man kann den Knoblauch aber auch weglassen und trotzdem sehr glücklich werden: Basilikum, frisch geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer, Olivenöl mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren.

Info: Suppen gelten ja als langweilig, beziehungsweise muss zu jeder Suppe ein sogenanntes Topping her, sonst wird sie schon gar nicht beachtet unter all den besonderen Gerichten, die heute stets nur eine Armlänge entfernt scheinen. Es stimmt schon, eine Soupe au Pistou ist einfach nur eine Gemüsesuppe. Aber sie schmeckt köstlich, und so ein Pistou (im Prinzip ein Pesto ohne Pinienkerne) ist das Topping der Träume.

## Provencalische Gemüsesuppe[[355]](#footnote-356)

Zutaten (für 4 -6 Portionen):

2 große Möhren (200 g)

½ Knollensellerie (300 g)

1 Stange Lauch (400 g)

1 kg dicke Bohnen

100 g Zuckerschoten

1,2 l Gemüsefond

Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Möhren und Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Lauch waschen, putzen und das Weiße und Hellgrüne klein würfeln. Bohnen aus den Schoten lösen, in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Zuckerschoten putzen, schräg in feine Streifen schneiden.
2. Fond aufkochen. Möhren und Sellerie darin 5 Min. garen. Bohnen, Zuckerschoten und Lauch zugeben und 1 Minute mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Nach Belieben Pistou, Tomaten-Pesto oder Rouille einrühren und die Suppe mit geröstetem Baguette servieren.

## Gemüsesuppe Soupe au Pistou[[356]](#footnote-357)

Zutaten (für 6 Portionen):

500 g grüne Bohnen

2 Tomaten

3-4 Kartoffeln

200 g Suppennudeln

3 Knoblauchzehen

3 Stängel Petersilie

3 EL Öl

2 El frisch geriebener Gruyère

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Die Bohnen putzen, eventuell von den Fäden befreien, waschen. In etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, häuten und von den Kernen befreien. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln.
2. Das Gemüse mit 2 l Wasser einen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten kochen.
3. Die Suppennudeln dazugeben und bei milder Hitze in der Suppe garen. Die Suppe sollte dickflüssig werden. Wenn die Nudeln gar, aber nicht zu weich sind, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen.
4. Die Knoblauchzehen schälen du in ein Schüsselchen pressen. Das Basilikum waschen, fein hacken und mit dem Knoblauch vermengen. Das öl in dünnem Strahl dazugeben. Aus den Zutaten eine Paste rühren. 2 Schöpflöffel heiße Suppe dazugeben. Die Mischung in die Suppe geben und verrühren. Den geriebenen Käse unter die Suppe rühren. Die Suppe noch einmal erhitzen. Sehr heiß servieren.

Info: Diese Suppe gilt heute als typisch provenzalisch, stammt aber ursprünglich aus Genua. In der Provence wird sie in nahezu unendlich vielen Varianten zubereitet. Wichtigster Bestandteil ist immer die Basilikumpaste. Das Wort pistou stammt vom Altprovencalischen pistar, was soviel bedeutet wie zerreiben, zermahlen.

## Fenchelsuppe mit Pastis[[357]](#footnote-358)

Zutaten (für 6 Portionen):

1 TL Koriandersamen

2 Sternanisfrüchte

2 Kardamomkapseln

4 Fenchelknollen

1 Lauchstange

1 große Zwiebel

Olivenöl

Salz

250 ml Weißwein

1,3 l Gemüsebrühe

100 ml Sahne

50 ml Pastis

Ein paar Scheiben Brot

Zubereitung:

1. Die Fenchelknollen in grobe Stücke schneiden, Lauch in ringe, Zwiebeln grobhacken. Olivenöl in den Topf geben, darin das Gemüse erhitzen. Gewürze und eine Prise Salz dazugeben, den Topf zudecken und bei mittlerer Hitze ungefähr 25 Minuten lang dünsten. Dabei sollte das Gemüse nicht ansetzen.
2. Schließlich Weißwein dazugießen, Flüssigkeit ungefähr um die Hälfte einkochen, was ungefähr 3 oder 4 Minuten dauert. Dann die Brühe angießen, das Ganze weitere 10 Minuten lang köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren. Sahne und Pastis hineinrühren, eventuell nachsalzen. Dazu Brot servieren.

Info: Dieses Gericht ist ein suppegewordener Aperitif, denn geschmacklich herrscht der Pastis vor. Der wird nämlich nicht etwa so früh zugegeben, dass alles Schöne verdampft, sondern erst zum Schluss, zum Abschmecken sozusagen.

## Eintopf mit Mangold[[358]](#footnote-359)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

2 Zwiebeln

2 Karotten

1 Fenchelknolle

5 Kartoffeln

400 g Mangold

3 Zweige Thymian

3 EL Olivenöl, plus etwas mehr zum Servieren

Salz, Pfeffer

1 Lorbeerblatt

2 TL Tomatenmark

1,5 l Gemüsebrühe

200 g kurze Pasta

Frisch geriebenen Parmesan zum Servieren

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, Karotten putzen und schälen, Fenchel waschen und vom Strunk befreien und alle drei Zutaten hacken. Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mangold waschen, die Stiele abschneiden und in Stücke schneiden. Blätter beiseitelegen. Thymian waschen, trocken schütteln.
2. In einem großen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen, darin Zwiebeln, Karotten und Fenchel andünsten. Salzen und pfeffern. Nach 5 Minuten Lorbeer, Thymian, Tomatenmark, Brühe und Kartoffeln dazugeben- ebenso die Mangoldstiele hinzufügen – die Blätter in Streifen schneiden und beiseitestellen.
3. Die Gemüsemischung im Topf mit Brühe begießen. Brühe aufkochen, Hitze reduzieren und den Eintopf 20 Minuten lang köcheln lassen.
4. Nun die Mangoldblätter und die Pasta in die Suppe geben, eventuell noch etwas Brühe hinzugießen – das Gemüse sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein. Noch einmal aufkochen, die Hitze wieder herunterschalten, dann ungefähr 7-10 Minuten lang köcheln lassen, bis die Pasta gar ist. Servieren mit gerieben Parmesan und dazu etwas Olivenöl.

## Borschtsch (Eintopf mit Roter Bete)[[359]](#footnote-360)

Zutaten (für 6 Portionen):

2 mittelgroße Zwiebeln

500 g Rote Bete

2 Karotten

2 Kartoffeln

1 Stange Sellerie

1 Lauchstange

½ mittelgroßer Weißkohlkopf

2 Knoblauchzehen

50 g Butter

1 Lorbeerblatt

1 TL gemahlener Piment

Salz

1,5 l Gemüsebrühe

2 EL Essig

Crème fraîche

Dill

Zubereitung:

1. Zunächst wird das Gemüse vorbereitet. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Bete, Karotten und Kartoffeln - alles roh – schälen und würfeln. Sellerie und Lauchstange in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und mit der flachen Seite des Messers andrücken.
2. Zunächst die Zwiebeln in einem großen Topf in Butter ungefähr 5 Minuten lang unter Rühren anschwitzen. Dann das Gemüse hinzufügen sowie Lorbeerblatt, Piment und eine gute Prise Salz. Weitere 5 Minuten lang dünsten, gut umrühren, damit nichts ansetzt. Brühe dazugießen und alles zum Kochen bringen. Dann die Hitze runterschalten und alles bei mittlerer Temperatur 20 Minuten simmern lassen. Weißkohl dazugeben und die Suppe weitere 20 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig, noch Wasser dazugießen. Zum Schluss mit Salz und Essig abschmecken. Mit Crème fraîche und etwas Dill abschmecken.

Kommentar: Also ich bin kein Fan von diesem osteuropäischen Gericht 😊Aber ich dachte, der Vollständigkeit halber sollte ich es mitaufnehmen. Und man weiß ja nie, vielleicht will jemand mal eine russische Party machen. Zu meiner Studizeit haben einige sehr linke Studis (Spartakusbund), mit denen ich befreundet war, tatsächlich in der Mensa Borschtsch gegessen, um ihre Verbundenheit mit Russland zu zeigen, sozusagen als politisches Statement. Die Aktion hat aber keiner kapiert😊

## Eintopf mit Knödeln[[360]](#footnote-361)

Zutaten (für 6 bis 8 Portionen)

Olivenöl

6 kleine Zwiebeln (geschält und geviertelt)

½ Knoblauchknolle (Zehen geschält, im Ganzen belassen)

1 Stange Lauch (in Ringe geschnitten)

3 Karotten (geschält, in 1 bis 2 cm große Stücke geschnitten)

Ungefähr 1 kg Knollensellerie (großzügig geschält, in 1 bis 2 cm große Würfel geschnitten)

½ Flasche Rotwein

1 l Brühe

2 Lorbeerblätter

Ein paar Zweige Rosmarin

1 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

*Für die Knödel:*

120 g Mehl

2 TL Backpulver

½ TL Salz

1 EL Butter

100 g geriebener Käse (Gouda oder Cheddar)

Ca. 80 ml Milch

Zubereitung:

1. In einem großen Topf in Olivenöl Zwiebeln, Knoblauch und Lauch für einige Minuten unter Rühren andünsten. Dann Karotten und Sellerie dazugeben, kurz mitdünsten. Wein, Brühe, Lorbeer, Rosmarinzweige, Tomatenmark und Salz dazugeben. Aufkochen. Hitze herunterschalten, den Deckel auf den Topf setzen, ungefähr 1 Stunde und 15 Minuten lang simmern lassen.
2. Währenddessen die Knödel vorberieten: Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen. Butter in Würfel schneiden und mit den Fingern hineinkneten, sodass eine krümelige Masse entsteht. Gerieben Käse hinzugeben. Milch hinzugießen, sodass der Teig sich zusammenfügt. Eventuell nimmt man etwas mehr der weniger Milch als angegeben. Der Teig sollte nicht trocken, sondern etwas klebrig sein. Mit einem Esslöffel Teignocken auf den Eintopf setzen, das Ganze ohne Deckel 10 Minuten lang garen, dann noch mal 10 Minuten mit Deckel.

Info: Das hier sind angelsächsische Knödel. Sie werden weder aus Kartoffeln noch aus Brot gemacht, sondern aus Mehl und Backpulver. Man könnte sagen kulturlos 😊

## Frühlingseintopf aus grünem Spargel und frischen Erbsen - Vignarola[[361]](#footnote-362)

Zutaten für 4 Portionen

250 g breite Bohnen

100 g Pancetta (oder Speck)

Olivenöl

3 Frühlingszwiebeln

Etwa ½ Knolle junger Knoblauch

400 g Erbsen in der Schote

200 ml Wasser

Salz, Pfeffer

400 g grüner Spargel

150 g Blätter vom Römersalat

2 Scheiben Brot

Zubereitung:

1. Enden der Bohnen abschneiden, in 1 bis 2 cm lange Stücke schneiden. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Wenn es kocht, Bohnen darin 5 Minuten lang garen. Abgießen.
2. Pancetta (oder Speck) in Streifen schneiden, in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis sie knusprig ist. Etwas Olivenöl hinzufügen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit den Zehen der Knoblauchknolle (2 bis 3 Stück für später beiseite legen) in den Topf geben. Erbsen aus der Schale befreien, dazugeben, ebenso die vorbereiteten Bohnen. Wasser hinzugießen. Salzen und pfeffern. Aufkochen, dann auf mittlere Hitze schlafen und ungefähr 15 Minuten lang köcheln lassen.
3. Den Spargel von den holzigen Enden befreien und eventuell schälen, in 2 cm große Stücke schneiden. Römersalatblätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Beides in den Topf geben, das Ganze weitere 5 Minuten garen (oder bis die Spargel die gewünschte Konsistenz hat).
4. In einer Pfanne die verbliebenen Knoblauchzehen in Olivenöl erhitzen. Brotscheibe darin von beiden Seiten knusprig braten, zum Eintopf servieren.

Info: Eigentlich ist die ein frühlingshafte Eintopf aus Italien mit frischen Erbsen und Artischocken. Ich habe aber keine Ahnung wie man mit den italienischen Artischocken (bei den französischen Artischocken kenn ich mich einigermaßen aus) umgeht. Ich weiß nicht, wie man sie richtig schneidet, wie man die innenliegende Behaarung loswird und wie viele der harten äußeren Blätter man entfernen muss. Rätselhafte Wesen. Daher habe ich die Artischocken durch grünen Spargel ersetzt.

## Karottensuppe mit Kokosmilch[[362]](#footnote-363)

Zutaten (für 2 Portionen)

*Für die Currypaste:*

2 kleine rote Chilischoten

2 mittelgroße Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

40 g Ingwer

2 Stangen Zitronengras (klein geschnitten)

2 TL Koriandersamen

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL gemahlene Kurkuma

1 TL Salz

*Für die Suppe:*

700 g Karotten

2 EL Kokosöl

400 g Kokosmilch

Zubereitung:

1. Für die Currypaste die Chilischoten waschen, klein schneiden, Kerne eventuell entfernen, je nachdem, wie scharf ihr es mögt. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, Zitronengras klein schneiden. Alles in den Mörser geben, Koriander- und Kreuzkümmelsamen dazugeben und das Ganze zu einer groben Paste vermengen. Zuletzt Kurkuma und Salz zufügen.
2. Für die Suppe Karotten putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Kokosöl in einen Topf geben, darin die Paste erhitzen, bis sie zu duften beginnt. Dann Karotten dazugeben, kurz andünsten. Mit Kokosmilch aufgießen. Ungefähr eine halbe Stunde bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss pürieren und eventuell nachsalzen.

Kommentar: Diese Suppe ist besonders cremig durch die Kokosmilch vor allem durch das Weglassen von jeder Art von Brühe oder Wasser. Aber das kennt ihr ja schon.

Die Würzpaste ist auch für andere Gerichte verwendbar, z.B. Currys auf Kokosmilchbasis (wie erstaunlich, oder?), in die man Gemüse oder Fleisch gibt. Man kann diese Pasten natürlich auch im Laden kaufen (was ich auch immer wieder mache), aber das Selbermachen ist recht einfach und das Ergebnis schmeckt doch besser.

## Suppe mit Lauch, Erbsen und Kräutern[[363]](#footnote-364)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

Ca. 500 g Lauch

Je ein kleines Bund Petersilie, Basilikum, Minze

1 mittelgroße Zwiebel

1,5 TL Salz

30 g Butter

200 g TK-Erbsen

Crème fraîche zum Garnieren

Zubereitung:

1. Das Dunkelgrün der Lauchstangen in größere Stücke schneiden, waschen, in einen großen Topf geben. Das Hellgrün und Weiß in Ringe schneiden und beiseitestellen. In den Topf auch die Stängel der Kräuter geben, die geviertelte Zwiebel, außerdem 1,5 l Wasser und 1,5 TL Salz. Flüssigkeit zum Kochen bringen, das Ganze ungefähr 30 Minuten lang köcheln lassen. Dann das Gemüse aus der Brühe sieben, die Brühe beiseitestellen, das zerkochte Gemüse braucht man nicht mehr.
2. In demselben Topf, Butter zergehen lassen. Dann das Hellgrün und Weiß des Lauchs in den Topf geben, salzen und den Lauch ungefähr zehn Minuten lang dünsten, bis er weich ist und glasig. Die Erbsen dazugeben, dann die warme Brühe hinzugießen. Die Temperatur abschalten, die Suppe abkühlen lassen. Die Blättchen der Petersilie, der Minze und des Basilikums dazugeben. Mit dem Pürierstab das Ganze mixen. Mit Salz abschmecken. Die Suppe vor dem Servieren wieder erwärmen, mit etwas Crème fraîche garnieren.

Kommentar: Eine wunderbare leichte, grüne und frühlingshafte Suppe!

## Flädlesuppe Nr. 1[[364]](#footnote-365)

Zutaten (für 4 Portionen)

125 g Mehl

Salz

200 – 250 ml Milch

2 Eier

30 g Butterschmalz

½ Bund Petersilie

1 l Brühe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Das Mehl mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben, mit etwas Milch glattrühren. Nach und nach die Eier zugeben und zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. Dabei eventuell noch etwas Milch zugeben.
2. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und eine Schöpfkelle Teig hineingeben. Die Pfanne schwenken, den Teig dünn verlaufen lassen und den Pfannkuchen goldbraun backen, anschließend wenden. Aus dem Teig weitere dünne Pfannkuchen backen. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Pfannkuchen aufrollen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. In einem Topf die Brühe erhitzen und die Flädle hineingeben, kurz erwärmen und in vorgewärmte Suppenteller verteilen. Mit Petersilie bestreut servieren.

## Flädlesuppe Nr. 2[[365]](#footnote-366)

Zutaten für 6-8 Portionen

80 g Mehl

2 EL gemahlene Haselnüsse

1 Prise Salz

2 Eier

Etwa 200 ml Milch

2 Frühlingszwiebeln

1 EL Butterschmalz

Etwa 2 l Brühe

1 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten plus zum Abkühlzeit

1. Das Mehl mit den Haselnüssen mischen, salzen. Mit den Eiern und der Milch zu einem glatten Teig schlagen. Kurz ruhen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, in sehr feine Ringe schneiden.
3. Für die Flädle hauchdünne Pfannkuchen backen. In einer Pfanne einen Teil vom Butterschmalz erhitzen. Einige Zwiebelringe andünsten, dann etwas Teig einfüllen und gleichmäßig verteilen. Einen hauchdünnen Pfannkuchen backen, zwischendurch wenden. Aus der Pfanne nehmen, noch warm zusammenrollen. Im restlichen Butterschmalz weitere Pfannkuchen backen, aufrollen und abkühlen lassen.
4. Vorm Servieren die Pfannkuchen-Röllchen in millimeterdünne Scheibchen schneiden. Die vorgesehene Brühe aufkochen, die Flädle darin kurz heiß werden lassen (oder die Pfannkuchenstreifen direkt in die Teller legen, heiße Brühe angießen). Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und vorm Servieren aufstreuen.

## Flädlesuppe mit Gemüse[[366]](#footnote-367)

Zutaten (für 4 Portionen):

100 g Mehl

1/8 l Milch

2 Eier

Salz, Pfeffer

1 großes Bund Suppengrün (ca. 400 g)

1 L Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht)

½ TL Majoran

½ Bund Petersilie

Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Für die Flädle das Mehl mit der Milch, den Eiern und 1 guten Prise Salz verschlagen. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Suppe das Suppengrün waschen, putzen und klein schneiden. Das Gemüse mit der Brühe und dem Majoran zum Kochen bringen und in 20 Minuten bei geringer Hitze garen.
3. In einer Pfanne wenig Butterschmalz erhitzen und aus dem Flädleteig nacheinander 3-4 dünne Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen etwas abkühlen lassen, aufrollen und in möglichst feine Streifen schneiden.
4. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.
5. Sobald das Gemüse gar ist, die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Flädle auf Suppenteller verteilen und die heiße Suppe darüber geben. Petersilie drüberstreuseln.

## Maultaschen in der Brühe[[367]](#footnote-368)

Zutaten (für 4 Portionen):

*Für den Teig:*

250 g Mehl

2 Eier

1 TL Salz

1 EL Sonnenblumenöl

Mehl

*Für die Füllung:*

1 Brötchen, altbacken

60 ml lauwarme Milch

1 Zwiebel

1 EL Butter

400 g Blattspinat (oder TK)

Salz

250 g Bratwurstbrät

1 EI

Pfeffer

Muskat

Für die Brühe:

1 L Brühe

2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

1. Das Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Salz und Öl hineingeben. Mit dem Knethacken des Handrührgeräts zu einem festen, geschmeidigen Teig verkneten. Eventuell etwas Wasser zugeben. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 20 Minten ruhen lassen.
2. Währenddessen für die Füllung das Brötchen in lauwarmer Milch einweichen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig anschwitzen.
3. Den Spinat waschen, trocken schütteln, kurz in Salzwasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken, ausdrücken und fein hacken. Zusammen mit dem ausgedrückten Brötchen, der Zwiebel, dem Brät und dem Ei in eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gleichmäßig dünn ausrollen (ca. 12 cm breit). Je 1 EL Füllung auf den Nudelteig setzen und um die Füllung herum mit verquirltem Ei bestreichen. Die Teigbahn zuklappen (Ränder ein Stück übereinander), gut festdrücken und Rechtecke schneiden.
5. Wenn alle Maultaschen fertig geformt sind, in kochendes Salzwasser geben und gar ziehen lassen bis sie hochsteigen.
6. Inzwischen die Brühe erhitzen und je mit einer Maultasche in vorgewärmte Suppenteller anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Info: Ich weiß eigentlich gar nicht, wieso ich so ein Rezept mit aufnehme 😊. Das hat man doch im Blut 😊

## Kartoffelsuppe[[368]](#footnote-369)

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kartoffeln

1 Zwiebel

1 EL Öl

¾ l milde Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

1 EL frisches Koriandergrün (oder 2-3 El gehackte Petersilie)

2 kleine feste Tomaten

1 reife Avocado

2 EL Zitronensaft

Zubereitung: 45 Minuten

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Die Zwiebel fein hacken. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Kartoffeln einrühren und die Gemüsebrühe angießen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 1 TL Koriandergrün einrühren. Die Kartoffeln zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Die Kartoffeln glatt pürieren, wieder aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Konsistenz der Suppe etwas einkochen lassen oder noch etwas Wasser oder Brühe angießen.
3. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Avocado rundherum bis auf den Stein einschneiden, die Hälften trennen, den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Avocadowürfel mit den Tomaten mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zum Servieren die Kartoffelsuppe auf Teller verteilen, die Avocado-Tomatenmischung darauf streuen. Mit dem restlichen Koriandergrün oder mit Petersilie bestreuen.

Info: Unsere Kartoffelsuppe, so oft schon gemacht und immer wieder lecker. Man kann Koriander/Petersilie und auch die Avocado weglassen. Die Tomaten würde ich weiterhin dazunehmen, denn das schmeckt einfach erfrischend. Und die Saitenwürstchen kann man locker ergänzen. Die Suppe habe ich zum ersten Mal gemacht, als ihr euren Skikurs im Skiclub Horben hattet. Nach so einem langen Skitag war die Suppe wunderbar und vor allem schon vorgekocht.

## Badische Kartoffelsuppe mit Kracherle

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g mehligkochende Kartoffeln

1 Bund Suppengrün

2 Zwiebeln

4 EL Butter

1,5 l Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

1 TL getrockneter Majoran

200 ml Sahne

1 Prise Muskat

Salz, Pfeffer

2 Scheiben Weißbrot

5 EL Petersilie

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Das Suppengrün putzen, ggf. schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in einem großen Topf in 2 EL Butter andünsten. Die Kartoffeln und das Suppengrün dazugeben. Das Lorbeerblatt und den Majoran zugeben.
2. Die Suppe aufkochen und bei geringer Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Sahne dazugeben, und die Suppe pürieren. Mit frischer Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Kracherle die Brotscheiben entrinden, würfeln und in 2 EL heißer Butter anrösten. Die Suppe mit Petersilie und Kracherle servieren.

## Zucchinisuppe[[369]](#footnote-370)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Zucchini

200 g Kartoffeln

2 Schalotten

2 EL Butterschmalz

¾ l Gemüsebrühe

1 TL gemahlener Koriander

100 g Crème fraîche

1 Knoblauchzehe

40 g Mandelblättchen

Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten (sagt das Rezept, ich bin aber schneller!)

1. Die Zucchini waschen und putzen. Etwa 150 g davon grob raspeln, den Rest in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. Die Schalotten fein hacken. Etwa 1,5 EL Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen, die Schalotten dann glasig dünsten.
3. Die Kartoffel- und Zucchiniwürfel einrühren und kurz andünsten, dann mit dem Gemüsefond ablöschen. Aufkochen, mit Pfeffer und Koriander würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe pürieren. Wieder aufkochen, die Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Inzwischen das restliche Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Den Knoblauch durch die Presse drücken, die Mandelblättchen darin goldbraun rösten. Die Zucchiniraspel einrühren, salzen und pfeffern, bei mittlerer Hitze ganz kurz braten.
6. Die Suppe mit den Mandeln und en Zucchiniraspeln bestreut servieren.

Info: Dies ist unsere allseits beliebte und berüchtigte Hexensuppe. Ich lasse allerdings das ganze Gedöns mit Zucchiniraspeln und Mandeln weg. Aber wenn man Gäste hat, kann man das natürlich so aufhübschen. Ist aber eigentlich nicht nötig.

Wir haben diese Suppe auch oft Hexensuppe genannt, weil sie so schön grün ist.

Übrigens kann man die Suppe auch als Sauce servieren. Wenn man nur 400 ml Gemüsebrühe nimmt, wird die Suppe zu einer cremigen Sauce und passt super zu Nudeln oder auch Fleisch.

## Zucchini-Erbsen-Suppe[[370]](#footnote-371)

Zutaten (für 8 Portionen):

5 EL Olivenöl

1 Knoblauchknolle, die Zehen abgelöst und geschält

6 Zucchini, in 3 cm dicke Scheiben geschnitten

1 l Gemüsebrühe

500 g TK-Erbsen

50 g Basilikumblätter

200 g Feta, in 1 -2 cm große Stücke zerbröckelt

1 Bio-Zitrone, 1 TL Schale abgerieben

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Öl in einen sehr großen Topf und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Knoblauchzehen unzerkleinert hineingeben und 2 – 3 Minuten braten, bis sie Farbe annehmen, dabei immer wieder rühren. Die Zucchini mit 2 TL Salz und reichlich Pfeffer hinzufügen. Unter ständigem Rühren 3 Minuten mitbraten, bis sie bräunen. Die Brühe und 500 ml Wasser angießen und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Suppe 7 Minuten kochen lasse, bis die Zucchini weich, aber immer noch grün sind.
2. Die gefrorenen Erbsen hinzufügen. 1 Minuten rühren, dann das Basilikum in den Topf geben. Die Suppe vom Herd nehmen und pürieren, bis sie glatt und leuchtend grün ist.
3. Zum Servieren die Suppe auf Schalen verteilen und mit Feta und Zitronenschale bestreuen. Zum Schluss mit 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und mit etwa Öl beträufeln.

## Chili sin Carne Nr. 1[[371]](#footnote-372)

Zutaten (für 4 Portionen):

200 g Kidneybohnen

100 g Walnüsse oder 200 g Champignons

3 – 4 japanische Sojasauce

1 Bund Koriandergrün

1 große Zwiebel

2 rote Paprikaschoten

1 mittelgroße Karotte

2 Stangen Sellerie mit grün

2 lange rote Chilischoten, fein gehackt

4 EL Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Msp. Cayennepfeffer

1 TL Paprikapulver

1 EL getrockneter Oregano

200 g Tomaten, enthäutet, entkernt und gewürfelt

400 ml passierte Tomaten

200 ml Gemüsebrühe

Pfeffer, Salz

2 EL Kakaopulver

100 ml Rotwein

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Kochzeit 40 Minuten

1. Für das Chili die Walnüsse grob hacken. 3 – 4 EL Sojasauce mit Wasser verrühren und die Nüsse 30 Minuten darin einweichen. Abgießen.
2. Eine Handvoll Blätter von dem Koriander zupfen und beiseitestellen, den Rest mit Stielen fein hacken. Die Zwiebel, die Paprikaschoten, die Karotte und den Sellerie fein, die Chilischoten sehr fein würfeln.
3. Das Öl in einem schweren Topf erhitzen und darin bei mittlerer Hitze den Kreuzkümmel anrösten, bis er duftet. Die Zwiebel und die Chilischoten dazugeben und leicht anbräunen. Den Knoblauch und das Gemüse untermischen und alles weitere 2 – 3 Minuten braten. Die Bohnen und die Walnüsse, die Tomatenwürfel, die passierten Tomaten und die Gemüsebrühe dazugeben. Die Mischung 30 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
4. Das Kakaopulver einrühren. Den Rotwein und den Koriander hinzufügen, alles mit Pfeffer und Salz abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Fertig. Es schadet aber nicht, den Eintopf noch eine weitere Zeit köcheln lassen, Dann verbindet sich alles mehr.

## Chili sin carne Nr. 2[[372]](#footnote-373)

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für das Chili:*

Rapsöl

3 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

1 daumengroßes Stück Ingwer

1 grüne Chilischote

1 EL Chilipulver

1 TL Kreuzkümmelsamen

2 Dosen geschälte Tomaten (à 400 g)

80 g Linsen (Du Puy oder Beluga)

80 g Bulgur

80 g Quinoa

1 Dose weiße Bohnen (ca. 250 g Abtropfgewicht)

1 l Gemüsebrühe

1 TL Kakaopulver

Etwas Joghurt

*Für das Thymianöl*

1 grüne Chilischote

½ Bund Thymian

6 EL Olivenöl

Je 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, nach Belieben entkernen und fein würfeln. In etwas Rapsöl werden Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilischote ungefähr 10 Minuten lang erhitzt. Chilipulver und Kreuzkümmelsamen hinzufügen und 2 Minuten lang unter Rühren dünsten.
2. Dann Tomaten, Linsen, Bulgur, Quinoa, Bohnen, Brühe und Kakao dazugeben. Erhitzen, bis die Flüssigkeit sanft köchelt, dann Hitze senken, Deckel schließen und alles bei mittlerer Hitze ungefähr 35 Minuten lang schmoren.   
   Währenddessen das Thymianöl zubereiten: Chili waschen, nach Belieben entkernen und hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Chilischote, Thymianblättchen, Salz und Pfeffer dazugeben. Einen Moment lang dünsten, dann alles pürieren. Zum Servieren in einem Teller erst den Joghurt auf das Chili geben, darauf dann als Topping das Thymianöl.

## Chili mit zweierlei Bohnen und Kichererbsen (vom Kessenicher Karneval)

Zutaten (für 4 Portionen)

Je 400 g schwarze Bohnen, Kichererbsen und rote Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft und abgespült

2 EL Öl

1 große Zwiebel, fein gewürfelt

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 EL gemahlener Kreuzkümmel

1 EL gemahlener Koriander

Je 1 TL gemahlener Zimt und gemahlener Chili

400 g stückige Tomaten aus der Dose

375 ml Gemüsefond

2 EL Tomatenmark

1 EL Zucker

Sauerrahm und Tortillachips zum Servieren

Zubereitungszeit: 2 Stunden

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel auf kleiner bis mittlerer Stufe in 5 Minuten unter Rühren goldgelb schwitzen. Die Hitze reduzieren, Knoblauch und Gewürze hinzufügen und 1 Minute weiterrühren.
2. Die Tomaten, den Gemüsefond, die Kichererbsen, die Kidneybohnen und die schwarzen Bohnen zu der Zwiebelmischung geben, zum Kochen bringen und die Zutaten unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten köcheln lassen. Das Tomatenmark und den Zucker einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen. DAS Chili mit Sauerrahm und Tortillachips servieren.

Kommentar: Jedes Jahr trifft sich meine Bonner Gruppe an der Ecke von Franks Wohnung, um den Kessenicher Zug zu sehen. Immer kommt mal jemand vorbei, zieht weiter etc. Ich bin immer mit Kiki unterwegs und dem Eierbär, den Fußbroichs Daggi und Frank, Ingo Ray (der mit mir Simons Gitarre ausprobiert hat) etc. Für mich ist das eine Herzensangelegenheit, Karneval dort zu feiern: verkleidet, mit Bützje und Kamelle. Wie sich das anfühlt, beschreiben die Bläck Fööss ganz gut. <https://www.youtube.com/watch?v=atrQo8Zm6z0> Und dort kocht Regina auch immer dieses Gericht. Für mich ist das alles ein wenig wie Heimat.

## Schoko-Bohnen-Chili mit Walnüssen[[373]](#footnote-374)

Zutaten:

2 EL Kokosfett/Butterschmalz

1 große gelbe Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 TL Kreuzkümmelsamen (oder 1 TL gemahlener Kreuzkümmel)

1 frische Chilischote, von Stiel und Kernen befreit und fein gehackt (wenn schärfer sein soll, dann muss man mehr davon nehmen)

1 TL Paprikapulver

1 TL getrockneter Oregano

Je 1 rote und gelbe Paprikaschote, von Stielen und Kernen befreit und gewürfelt

1 Karotte, gewürfelt

Körner von 2 Maiskolben (oder 150 g aufgetauter TK-Mais)

2 große Stangen Staudensellerie (mit Grün), fein gewürfelt

150 g Walnüsse, sehr fein gehackt

300 g gemischte getrocknete Bohnen (z.b. Schwarze, Kidney-, Adzuki-, Schwarzaugen- oder Borlottibohnen) (oder 3 Dosen gekochte gemischte Bohnen à 400 g, abgetropft)

2 Dosen geschälte Tomaten (à 400 g)

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

60 g dunkle Schokolade (mindestens 80% Kakaoanteil), grob geraspelt

*Zum Anrichten*120 ml Naturjoghurt

1 große Handvoll frische Korianderblätter, grob gehackt

4 Maistortillas, in der Pfanne geröstet

Zubereitung:

1. In einem großen Topf mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Chili, Paprikapulver und Oregano darin unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis die Gewürze duften und die Zwiebel weich, aber nicht braun ist.
2. Paprikaschoten, Karotte, Mais und Staudensellerie hinzufügen und ein paar Minuten mitbraten. Walnüsse, Bohnen, Tomaten, 250 ml Wasser (optional 120 ml davon durch Rotwein ersetzen) und Salz dazugeben.
3. Das Chili kurz aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. Das Ganze 20 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen, die Schokolade einrühren und alles noch ein paar Minuten köcheln lassen. Das Chili mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Auf Schüsselchen verteilen, mit etwas Joghurt sowie Korianderblättern garnieren und mit Maistortillas servieren.

Tipp: Reste halten sich 3-5 Tage im Kühlschrank

## Maronensuppe[[374]](#footnote-375)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g gegarte Maronen

1 mittelgroße rote Zwiebel

1 Stange Sellerie

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

2 große Karotten

1 kleine Kartoffel

750 ml Gemüsebrühe

300 ml Hafermilch

200 ml Hafersahne

1 Msp. Gemahlene Gewürznelke

1 EL frischer Thymian, fein gehackt

1 Lorbeerblatt

Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Vier Maronen beiseitelegen. Die Zwiebel, die Selleriestangen und den Knoblauch fein hacken und in dem Öl sanft anbraten. Die Karotten, die Kartoffel und die restlichen Maronen würfeln. Zu dem Gemüse in den Topf geben und 5 Minuten mitbraten. Mit der Gemüsebrühe, der Hafermilch und der Hafersahne aufgießen. Die Gewürznelke, den Thymian und das Lorbeerblatt dazugeben und alles 40 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Maronen weich sind.
2. Die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren. Die beiseitegelegten Maronen zerkrümeln und damit die Suppe garnieren.

## Kastaniensuppe - Cousinat[[375]](#footnote-376)

Zutaten (für 6 Portionen):

200g Kartoffeln

100 g Möhren

100 g Lauch

1 Stange Sellerie

500 g Esskastanien

100 g durchwachsener Räucherspeck

1 Gewürznelke

1 Lorbeerblatt

1 Eigelb

100 g Crème fraîche

1 EL Butter

6 Scheiben Baguette

Salz, Pfeffer

Zubereitung: etwa 2 Stunden

1. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Schalen der Kastanien auf der Seite der Blüte kreuzweise einritzen. Auf einem Backblech im Backofen (Mitte, Gas Stufe 5) etwa 20 Minuten erhitzen, bis die Schalen aufspringen. Die Schalen und die braune Haut entfernen.
3. In einem Suppentopf 2,5 l Wasser aufkochen. Das Gemüse, die Kastanien, den Speck, die Gewürznelke und das Lorbeerblatt hineingeben. Salzen, pfeffern und wieder zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe zugedeckt etwa 1 Stunde garen.
4. Den Speck aus der Suppe nehmen. Das Gemüse pürieren und wieder in die Suppe geben. Das Eigelb mit Crème fraîche verquirlen. Die Suppe damit binden. Nicht mehr kochen lassen.
5. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Brotscheiben darin goldgelb braten, In eine Terrine legen. Die Suppe darüber gießen.

## Afrikanische Erdnusssuppe mit Bananenküchlein[[376]](#footnote-377)

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für die Suppe:*

2 EL Erdnussöl

1 große rote Zwiebel, fein gehackt

1 Stück frischer Ingwer (5 cm), fein gehackt

1 große Süßkartoffel (400 g), geschält und in kleine Würfel geschnitten

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 TL gemahlener Koriander

1 TL scharfes Paprikapulver

1 Msp. Cayennepfeffer

Pfeffer

½ TL Meersalz

4 mittelgroße Tomaten

120 ml cremige, ungesalzene Erdnussbutter

200 ml Kokosmilch

150 g Babyspinat

*Für die Bananenküchlein*

3 reife Bananen

100 g Mehl

50 ml Kokosmilch

¼ TL geriebene Muskatnuss

1 Msp. Cayennepfeffer

1 TL Meersalz

1 TL Backpulver

Sonnenblumenöl zum Braten

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 30 Minuten Kochzeit

1. Für die Suppe das Erdnussöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel und den Ingwer sanft anbräunen. Die Süßkartoffelwürfel dazugeben und mitbraten. Die Mischung mit 1 l Wasser ablöschen. Den Knoblauch, den Koriander, das Paprikapulver, den Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz dazugeben und alles abgedeckt 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffelwürfel gerade eben weich sind.
2. In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Bananenküchlein zu einemglatten teig verarbeiten du diesen 20 Minuten ruhen lassen. Für dünnere, crêpeartige Küchlein die Kokosmilchmenge verdoppeln.
3. Die Tomaten mit kochendem Wasser abbrühen, enthäuten, fein hacken und in die Suppe geben. Die Erdnussbutter und die Kokosmilch hinzufügen. Die Mischung abschmecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Pro Küchlein 1 EL Teig hineingeben, flach drücken und die Küchlein bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten goldgelb und knusprig braten. Abtropfen lassen, auf einen vorgewärmten Teller legen und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. Auf diese Weise den gesamten Teig verarbeiten.
5. Die Suppe glatt pürieren. Den Babyspinat in feine Streifen schneiden und unterrühren. Jede Portion mit einem Tupfen Harissa würzen und mit gerösteten Erdnüssen und Paprikawürfeln bestreuen. Mit den Küchlein zum Tunken servieren.

## Artischockensuppe[[377]](#footnote-378)

Zutaten (für 4 Portionen)

8 Babyartischocken oder 400 g Artischockenherzen (in Salzlake oder TK)

Saft von 2 Zitronen

4 mittelgroße Kartoffeln

1 Stange Lauch

1 große Zwiebel

6 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

Pfeffer, Meersalz

1 Lorbeerblatt

½ TL Thymianblätter

1,2 l Gemüsebrühe

½ Bund glatte Petersilie, fein gehackt

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 40 Minuten Kochzeit plus eventuell Kochzeit für Artischocken 40 Minuten

1. Die frischen Artischocken von den harten äußeren Blättern befreien und 30 – 40 Minuten in Salzwasser mit dem Saft einer Zitrone weichkochen. Eingelegte Artischockenherzen unter Wasser gut abspülen.
2. Die Kartoffeln mit oder ohne Schale würfeln. Das Weiße vom Lauch in dünne Ringe schneiden und mit der Zwiebel in einem Suppentopf im Öl anbräunen. Die abgetropften Artischocken vierteln und zusammen mit den Kartoffelwürfeln dazugeben. Alles 2 – 3 Minuten anbraten. Den Knoblauch, reichlich Pfeffer, das Lorbeerblatt und en Thymian dazugeben und 1 – 2 Minuten anschwitzen, bis der Knoblauch am Topf ansetzt. Die Mischung mit der Gemüsebrühe ablöschen, salzen und 30 -40 Minuten köcheln lassen.
3. Die Suppe pürieren, den Saft der zweiten Zitrone und den Großteil der Petersilie einrühren, mit der restlichen Petersilie garnieren und heiß servieren.

## Allgäuer Käsesuppe[[378]](#footnote-379)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe

400 ml Brühe

200 ml Milch

200 g Sahne

200 g Allgäuer Emmentaler frisch gerieben

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen.
2. Die Butter erhitzen und die Zwiebel darin 5 Minuten anschwitzen. Den Knoblauch dazupressen und 2 Minuten mitdünsten, dann mit Weißwein ablöschen. Brühe, Milch und Sahne angießen.
3. Die Suppe kurz aufkochen lassen, dann den Käse bei schwacher Hitze nach und nach dazugeben. Dabei ständig rühren, bis der Käse sich aufgelöst hat.
4. Die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Geröstete Weißbrotwürfel passen gut dazu.

## Käsesuppe aus der Auvergne[[379]](#footnote-380)

Zutaten (für 6 Portionen):

6 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 EL Butter

500 g dunkles Landbrot in Scheiben

300 g frisch geriebener Cantalkäse

Salz

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneide. Die Knoblauchzehen schälen und hacken.
2. Die Butter in einer Kasserolle zerlassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und bei milder Hitze hellgoldgelb dünsten. Etwa 1 ½ l Wasser angießen, salzen und alles etwa 10 Minuten kochen lassen.
3. Den Backofen auf 240°C vorheizen. Eine feuerfeste Suppenterrine oder tiefe Form mit einer Schicht Brotscheiben auslegen. Einen Teil des Käses darauf streuen. Mit einer weiteren Schicht Brot bedecken und den übrigen Käse in weiteren Schichten in die Terrine legen. Die Suppe darauf gießen. Sie soll die Brot-Käse-Schicht nur knapp bedecken.
4. Die Suppe im Backofen (Mitte, Gas Stufe 5) etwa 15 Minuten überbacken. Der Löffel soll darin stecken.

Tipp: Cantal gilt als eine der ältesten französischen Käsesorten. Schon Plinius d.Ä. erwähnte ihn. Er wird in der Auvergne hergestellt, wo er in vulkanischen Felsenkellern reift.

## Pistaziensuppe[[380]](#footnote-381)

Zutaten (für 4 Portionen)

¼ TL Safranfäden

200 g Pistazienkerne

30 g Butter

100 g Schalotten, fein gehackt

25 g Ingwer, fein gehackt

150 g Lauch, fein gehackt

2 TL Kreuzkümmel

700 ml Hühnerbrühe/Gemüsebrühe

80 ml frisch gepresster Orangensaft

1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Saure Sahne zum Servieren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Safranfäden in einer kleinen Tasse mit 2 EL kochendem Wasser bedecken und 30 Minuten ziehen lassen.
3. Die Pistazien 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und die Häutchen mit den Fingern abrubbeln. Es macht nichts, wenn sich die Häutchen nicht vollständig entfernen lassen. Die Pistazien auf einem Backblech verteilen, 8 Minuten im Ofen rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten mit Ingwer, Lauch, Kreuzkümmel, ½ TL Salz sowie etwas Pfeffer 10 Minuten bei mittlerer Hitze darin anschwitzen, bis sie weich sind. Dabei immer wieder umrühren. Die Brühe und die Hälfte der Safranflüssigkeit angießen, die Wärmezufuhr verringern und die Suppe 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
5. 1 EL Pistazie zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit der Hälfte der Suppe in eine Schüssel füllen, mit dem Stabmixer glatt pürieren und in den Topf zurückgießen. Orangen- und Zitronensaft unterrühren, die Suppe noch einmal erhitzen und abschmecken.
6. Die restlichen Pistazien grob hacken. Die Suppe auf vier tiefe Teller verteilen und jeweils mit einem Klecks saurer Sahne garnieren. Mit den gehackten Pistazien bestreuen und mit der restlichen Safranflüssigkeit beträufeln.

Info: Diese Suppe habe ich auch einmal versucht. Am aufwändigsten war das Schälen der Pistazien. Hat aber ganz gut geschmeckt.

## Spargelsuppe mit Schnittlauch und geröstetem Brot[[381]](#footnote-382)

Zutaten (für 2 Portionen):

600 g Abschnitte und Schalen von etwa 1,5 kg grünem und weißem Spargel

1 Schalotte

1 TL Butter

3 kleinere Kartoffeln

Salz

30 ml Sahne

1 Prise Zucker

1 Brötchen

Etwas Olivenöl

Schnittlauch zum Servieren

Zubereitung:

1. Spargelabschnitte und -schalen in ca. 1,2 l Wasser bei geschlossenem Deckel 45 Minuten lang auskochen (etwas mehr oder weniger Wasser wird nicht schaden). Den Fond durch ein feines Sieb absieben, die Flüssigkeit aus den Spargelstücken drücken.
2. Schalotte fein hacken, in Butter kurz dünsten, bis sie glasig ist. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zur Schalotte in den Topf geben, dann nach und nach langsam den Spargelfond dazu gießen. Salzen. Die Kartoffeln im Fond garkochen, ungefähr 15 Minuten lang. Sahne hinzufügen. Pürieren und eine Prise Zucker dazugeben, mit Salz abschmecken.
3. Während die Suppe kocht, ein Brötchen (vom Vortag) in Stücke reißen, in einer Pfanne in Olivenöl rösten, bis die Croûtons etwas Farbe annehmen. Dann abkühlen lassen, eventuell zwischen den Fingern zerkrümeln, sodass die Croûtons kleiner werden. Die Suppe mit gehacktem Schnittlauch und Croûtons servieren.

## Pilz-Suppe[[382]](#footnote-383)

Zutaten (für 4 Portionen):

600 g Pilze

20 g frischer Ingwer

2 Knoblauchzehen

150 g Zwiebeln

25 g Butter

5 EL trockener Sherry

800 ml Gemüsebrühe

200 ml Schlagsahne

Salz, Pfeffer, Zucker

3 – 4 EL Limettensaft

1 TL Pfefferkörner

6 Stiele Thai-Basilikum

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Pilze sorgfältig putzen und klein schneiden. Ingwer grob hacken. Knoblauch und Zwiebeln in feien Würfel schneiden.
2. Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer darin andünsten. Pilze zugeben und unter Rühren 8 – 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Sahne zugeben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
3. Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und im Mörser fein zerstoßen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Suppe in vorgewärmten Schalen mit Basilikum und Pfeffer bestreut servieren.

## Pfifferlingssuppe mit Kräutern[[383]](#footnote-384)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg Kalbsknochen

100 g Lauch

100 g Möhren

100 g Petersilienwurzeln

½ TL schwarze Pfefferkörner

Salz, Pfeffer

1 Lorbeerblatt

1,5 Bund glatter Petersilie

1 Zwiebel

250 g frische Pfifferlinge (hier ist wieder das Problem Radioaktivität und Pilz)

50 g Schalotten

25 g Butter

1/8 l Schlagsahne

Muskatnuss frisch gerieben

4 Zweige Thymian

½ Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: 2 Stunden

1. Für den Kalbsfond die Kalbsknochen in 1,5 l kaltes Wasser geben, alles zum Kochen bringen und abschäumen.
2. Inzwischen Lauch, Möhren und Petersilienwurzel putzen, waschen und grob zerkleinern. Das Gemüse zusammen mit Pfefferkörnern, Salz, Lorbeerblatt, 1 Bund Petersilie und der halbierten, ungeschälten Zwiebel hinzufügen und die Brühe bei milder Hitze im offenen Topf 1,5 Stunden kochen lassen.
3. Anschließend die Brühe durch ein Sieb gießen und, falls nötig, auf ¾ l Flüssigkeit einkochen lassen.
4. Die Pfifferlinge putzen, Die Schalotten pellen und sehr fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Pfifferlinge und die Schalotten darin andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. 2/3 der Pfifferlinge mit der Schaumkelle herausnehmen, beiseitestellen.
5. Etwas Brühe zu den restlichen Pfifferlingen in den Topf gießen und die Pilze fein pürieren. Mit der restlichen Brühe und der Sahne auffüllen. Die Pfifferlinge dazugeben und 5-7 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen, mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.
6. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen. Die restliche Petersilie waschen, abtropfen lassen und ebenfalls von den Stielen zupfen. Beides fein hacken. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter zum Schluss in die Suppe geben. Dazu passen in Butter geröstete Roggencroûtons.

## Gutedelrahmsuppe mit asiatischen Aromen[[384]](#footnote-385)

Zutaten (für 4 Personen)

1 große Zwiebel

2 Stangen Sellerie

1 Stange Lauch

2 EL Olivenöl

40 g Butter

20 g Mehl

400 ml Gutedel

400 ml Gemüsebrühe oder Geflügelbrühe

2 Zitronengras

200 ml Sahne

Salz und Pfeffer

½ Zitrone

4 Kaffir-Limettenblätter

*Für die knusprigen Brotwürfel:*

4 Scheiben Bauernbrot

2 EL Sonnenblumenöl

20 g Butter

1 Prise Salz

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Kochzeit: 25 Minuten

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Sellerie in Würfel schneiden. Das Grün vom Lauch entfernen und das weiße Stück in Ringe schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Die Butter hinzugeben und aufschäumen lassen. Das Mehl in den Topf sieben und unter das Gemüse rühren. Mit Weißwein ablöschen, mit Brühe auffüllen und auf die Hälfte einköcheln lassen.
3. Das Zitronengras mit dem Messerrücken aufklopfen und während des Kochvorgangs mitkochen. Sahne hinzugeben und einmal aufkochen.
4. Zitronengras herausnehmen und die Suppe mit dem Stabmixer sämig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Die Kaffir-Limettenblätter in hauchdünne Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren auf die Suppe geben.

Knusprige Brotwürfel:

1. Das Bauernbrot in grobe Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Butter in kleinen Flocken hinzugeben und mit Salz würzen.
2. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

## Gemüsefond[[385]](#footnote-386)

Zutaten:

1 EL Salz

4 l Wasser

2 Karotten

½ Sellerieknolle

1 Stange Lauch

1 Zwiebel

1-2 Kaffir-Limettenblätter

1 TL Koriandersamen

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Pfefferkörner

1-2 Stangen Zitronengras

2 Korianderwurzeln

Zubereitung:

1. Gemüse in grobe Stücke schneiden, in einem Topf mit kaltem Wasser und Salz aufkochen und etwa 30 Minuten köcheln lassen.
2. Limettenblätter, Zitronengras, Korianderwurzeln, Gewürze hinzugeben und nochmals etwa 30 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb seihen.

## Gemüsefond Variante 2

Zutaten (für ca. 2 l)

2 Gemüsezwiebeln

4 Staudenselleriestangen

¼ Knollensellerie

3 Möhren

4 Strauchtomaten

½ Stange Lauch

4 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

1 TL Pfefferkörner

4 Zweige Thymian

2 EL Meersalz

2 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Gemüsezwiebeln mit Schale halbieren und in einer unbeschichteten Pfanne ohne Öl auf den Schnittflächen schwarz anrösten. Das restliche Gemüse waschen und grob würfeln, den Knoblauch schälen und würfeln. Alles in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Gewürze und das Olivenöl dazugeben und alles langsam aufkochen lassen. Hitze reduzieren und noch ca. 30 Minuten ziehen lassen. Alles durch ein sehr feines Sieb gießen.

## Gemüsebrühe Nr. 3[[386]](#footnote-387)

Zutaten (für 3,5 Liter):

2 EL Olivenöl

2 Zwiebeln, geviertelt, ungeschält

3 Zehen Knoblauch, ungeschält

2 Karotten, gehackt

2 Stangen Lauch, gehackt

1 Knolle Fenchel, gehackt

1 Stange Sellerie, gehackt

10-20 Zweige glatte Petersilie

4 Lorbeerblätter

5 schwarze oder weiße Pfefferkörner

2 TL Meersalz

Zubereitung:

1. Das Öl in einem Suppentopf bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Karotten, den Lauch, den Fenchel und den Sellerie hinzufügen. 3-5 Minuten leiht anbraten und weich werden lassen.
2. Die Petersilie, die Lorbeerblätter, Pfeffer, Salz und 4 Liter Wasser hinzugeben. Zum Kochen bringen, danach die Hitze stark reduzieren und ca. 1 Stunde oder länger leicht köcheln lassen. Abschmecken und falls nötig nachwürzen.
3. Die Suppe abseihen und abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Portionen von 250 ml oder 450 ml abmessen und in Gläser füllen. Die Suppe hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche, im Gefrierfach 6 Monate.

## Hühnerfond[[387]](#footnote-388)

Zutaten:

1 Suppenhuhn oder Hähnchenknochen

1 EL Salz

4 l Wasser

2 Karotten

½ Sellerieknolle

1 Stange Lauch

1 Zwiebel

1-2 Kaffir-Limettenblätter

1 TL Koriandersamen

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Pfefferkörner

1-2 Stangen Zitronengras

2 Korianderwurzeln

Zubereitung:

1. Das Huhn abbrausen, mit kaltem Wasser und Salz langsam zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und alles eine Stunde leise köcheln lassen. Währenddessen den aufkommenden Schaum und das Fett abschöpfen.
2. Gemüse in grobe Stücke schneiden und mit dem Salz der Hühnerbrühe beifügen. Weitere 30 Minuten köcheln lassen.
3. Limettenblätter, Zitronengras, Korianderwurzeln, Gewürze hinzugeben und nochmals etwa 30 Minuten sanft köcheln lassen. Durch ein Sieb seihen.

## Hühnerfond Variante 2

Zutaten für 2 L

1 Gemüsezwiebel

1 Möhre

2 Stangen Staudensellerie

½ Stange Lauch (nur das Weiße)

1 Tomate

1 Suppenhuhn

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Lorbeerblatt

1 TL Pfefferkörner

3 Pimentkörner

1 Nelke

Je 1 Zweig glatte Petersilie, Thymian und Liebstöckl

100 ml Weißwein

Zubereitungszeit: 2 Stunden

1. Gemüsezwiebel halbieren und auf den Schnittflächen in einer unbeschichteten Pfanne ohne Öl richtig schwarz rösten. Gemüse waschen, schälen und grob würfeln. Suppenhuhn waschen und mit allen weiteren Zutaten in einen großen Topf geben.
2. Mit 3 l kaltem Wasser auffüllen und langsam aufkochen lassen. Den aufsteigenden Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Den Fond 1 ¾ Stunden zugedeckt köcheln lassen. Huhn aus dem Topf nehmen, Fond durch ein Sieb gießen und das Fett abschöpfen. Oder den Fond abkühlen lassen und das erstarrte Fett von der Oberfläche entfernen. Das Hühnerfleisch weiterverarbeiten.

## Kalbsfond

Zutaten (für ca. 2 l):

2 kg gehackte Kalbsknochen

Grobes Meersalz

16 Schalotten

2 Möhren

200 g Knollensellerie

2 kleine Stangen Lauch

2 Tomaten

2 Lorbeerblätter

Je 4 Zweige Petersilie und Thymian

4 Knoblauchzehen zerdrückt

1 TL weiße Pfefferkörner

100 ml Weißwein

Zubereitungszeit: 3,5 Stunden

1. Knochen in reichlich kochendes Salzwasser geben und einmal aufkochen lassen. Durch ein Sieb gießen und kalt abspülen. Schalotten schälen und halbieren, Gemüse putzen und würfeln.
2. Mit Lorbeer, Knochen, Kräutern. Knoblauch, Pfeffer, etwas Salz und Wein in einem großen Topf geben. 4 l kaltes Wasser zufügen und alles zum Kochen bringen. Den aufsteigenden Schaum nach und nach von der Oberfläche abschöpfen.
3. Fond ohne Deckel bei geringer Hitze ca. 3 Stunden köcheln lassen. Durch ein feines Sieb gießen und abschließend mit Salz würzen.

## Dunkler Kalbsfond

Zutaten für ca. 2 l

2 kg kleingehackte Kalbsknochen

6 Schalotten

200 g Knollensellerie

2 Möhren

2 kleinen Stangen Lauch

2 Tomaten

4 EL Olivenöl

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 EL Tomatenmark

2 Lorbeerblätter

Je 4 Zweige Rosmarin und Thymian

2 TL Pfefferkörner

Salz

400 ml Rotwein

200 ml roter Portwein

Zubereitungszeit: 4-5 Stunden

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Knochen kalt abspülen und auf einem tiefen Blech ca. 1 Stunde unter gelegentlichem Wenden braun rösten, dann auskühlen lassen. Schalotten und Gemüse schälen, putzen und würfeln. In einem großen topf Olivenöl anbraten. Knoblauch, Tomatenmark, Lorbeer, Kräuter und Pfeffer zufügen und alles einige Minuten mitbraten. Nach und nach mit Rot- und Portwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen.
2. Geröstete Knochen zufügen und alles mit 4 l kaltem Wasser auffüllen. Aufkochen und den an die Oberfläche steigenden Schaum abschöpfen. Bei geringer Hitze 3-4 Stunden ohne Deckel köcheln lassen. Zum Schluss durch ein feines Sieb gießen und salzen.

## Rinderbrühe[[388]](#footnote-389)

Zutaten (für 4 Liter):

3 kg Rinderknochen

200 g Suppenfleisch

1 TL Salz

1 Karotte

¼ Sellerieknolle

1 Petersilienwurzel

1 Lauch

½ große Zwiebel

1 Zweig Thymian

Muskatnuss

1 Lorbeerblatt

5 schwarze Pfefferkörner

2 Wacholderbeeren

Petersilienstiele

Kochzeit: 120 Minuten, Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Knochen und Fleisch in sprudelndem Wasser abkochen. Wasser danach weggießen. Dann die Knochen in einem großen Topf mit kaltem Wasser und Salz langsam zum Kochen bringen.
2. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und alles 1 Stunde köcheln lassen. Dabei unbedingt den aufkommenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen und den Fettfilm abnehmen.
3. Dann das klein geschnittene Gemüse und die Kräuter hinzugeben und nochmals 1 Stunde köcheln lassen. In der letzten ½ Stunde die Gewürze und die geschwärzte Zwiebel (Zwiebel mit Schale halbieren und in einer Eisenpfanne ohne Fett rabenschwarz brennen) hinzugeben. Durch ein Sieb mit Tuch passieren und kaltstellen.

Tipp: Brühe kocht man am besten in einer großen Menge, gefriert diese in Beuteln portioniert ein oder konserviert sie in Einmachgläsern. So kann man auch im Alltag schnell darauf zurückgreifen. Man sollte Brühen und Fonds immer mit größter Sorgfalt und Ruhe kochen, dann kommt das beste Ergebnis raus. Am einfachsten ist es, die Brühen über Nacht auf leiser Flamme hinschlummern lassen, dann sind sie am nächsten Morgen perfekt. Es gilt: je langsamer etwas auskocht, desto schmackhafter ist es. Aber die erste halbe Stunde immer dabei sein, dann könnt ihr euch auf die faule Haut legen😊

Zutaten (für die Flädle):

4 Eier

250 ml Milch

120 g Mehl

Verschiedene Kräuter, z.B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch

2 EL Butterschmalz oder Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Eier, Milch und Salz in eine Schüssel geben. Butter in der Pfanne schmelzen und dazugießen. Mehl hinzugeben und gut einrühren. Die fein geschnittenen Kräuter dazugeben.
2. Eine kleine Pfanne mit Butterschmalz oder Öl auspinseln, etwas Teig in die Pfanne geben, gleichmäßig und dünn verteilen und beide Seiten bei schwacher Hitze goldgelb backen. Nach dem Erkalten die Fladen übereinanderlegen, einrollen und in dünne Streifen schneiden.

## Pho Bo – Rindfleischsuppe vietnamesischer Art[[389]](#footnote-390)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen):

*Für die Rinderbrühe:*

40 g geschälter Ingwer, grob geschnitten

350 g Schalotten, grob geschnitten

4 Sternanis

8 Nelken

4 schwarze Pfefferkörner

2 Zimtstangen

½ TL Fenchelsamen

1 kg Suppenfleisch vom Rind

2 Stück Stangensellerie, grob geschnitten

2 Karotten, grob geschnitten

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Salz

*Für Pho Bo:*

800 ml Rinderbrühe

300 g Reisnudeln, 1 cm breit

4 EL Fischsauce

½ Bund Thai-Basilikum

½ Bund Minze

½ Bund Koriander

1 rote Chili, dünn geschnitten

2 Limetten, in Stücke geschnitten

200 g Mungsprossen

8 Frühlingszwiebeln

2 Stangen Sellerie

1 TL gemahlenes Chilipulver

Zubereitung: 30 Minuten, Kochzeit: 4 Stunden

1. Für die Brühe den Ingwer und die Schalotten auf einem Scheidebrett mit dem Boden einer Pfanne oder einem Nudelholz zerdrücken. Eine Pfanne erhitzen und darin Sternanis, Nelken, Pfefferkörner, Zimtstangen und Fenchelsamen ein paar Sekunden anrösten, bis sie Farbe annehmen und gut duften. Die Schalotten und den Ingwer in die heiße Pfanne geben, etwa 10 Minuten anrösten und herausnehmen.
2. Das Fleisch in einen großen Topf geben und mit 5 Liter Wasser auffüllen. Alle Zutaten hinzugeben und langsam zum Kochen bringen. (Ich würde das Fleisch vorher kurz blanchieren) Etwa 4 Stunden sanft köcheln lassen, je länger, desto besser. Danach die Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb passieren.
3. Für die Suppe die Brühe zum Kochen bringen. Die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.
4. Die Fischsauce in die Brühe geben. Die Kräuter grob hacken, mit Chili, Sprossen und Limetten in die Suppenteller verteilen. Die Nudeln abgießen und ebenfalls in die Suppenteller geben, Das gekochte Suppenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und dazulegen.
5. Das Grün der Frühlingszwiebeln klein schneiden und zusammen mit den Sellerieblättern darüberstreuen. Die heiße Brühe darübergießen. Mit Chilipulver nach gewünschter Schärfe würzen.

## Gulaschsuppe Nr. 1

Zutaten:

250 g Rindergulasch

1 große rote Zwiebel

1 rote Paprika

2 EL Öl

2 EL Tomatenmark

1 EL rosenscharfes Paprikapulver

1 EL edelsüßes Paprikapulver

125 ml Rotwein

650 ml Brühe

250 g Kartoffeln

(1 Knoblauchzehe)

1 TL Schale von einer unbehandelten Zitrone

1 TL Kümmel

Salz

Zubereitung:

1. Fleisch und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Paprika in feine Würfel schneiden.
2. Öl im Topf erhitzen und Zwiebel und Fleisch darin anbraten.
3. Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und kurz untermischen. Mit Wein und Brühe ablöschen und zum Kochen bringen.
4. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 40 Minuten kochen. Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden und nach 25 Minuten in die Suppe geben. Zitronenschale, Knoblauch, Kümmel und Salz 5 Minuten vor Ende in die Suppe rühren.

## Gulaschsuppe Nr. 2[[390]](#footnote-391)

Zutaten (für 4 Portionen)

700 g Rindfleischgulasch

400 g Zwiebeln

1-2 EL Öl

1 EL Tomatenmark

750 ml Brühe

Je ½ gelbe und rote Paprikaschote

½ Zucchino

400 g Kartoffeln

Salz

Mildes Chilipulver

1 Lorbeerblatt

*Für das Gulaschgewürz*

2 Knoblauchzehen

2 Streifen unbehandelte Zitronenschale

½ TL Kümmelsamen

½ TL getrockneter Majoran

½ - 1 EL Paprikapulver (edelsüß)

1 – 2 EL Brühe

Zubereitung:

1. Für die Suppe das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. In einem großen, flachen Topf das Öl erhitzen, die Fleischstücke darin bei mittlerer Hitze rundherum gut anbraten und aus dem Topf nehmen. Die Zwiebelwürfel in den Topf geben und darin glasig dünsten, das Tomatenmark unterrühren und einige Minuten mitdünsten. Das Fleisch wieder hinzufügen und die Brühe dazugießen. Bei milder Hitze zugedeckt etwa 2,5 Stunden knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die roten und gelben Paprikaschoten entkernen, waschen und in 0,5 – 1 cm große Würfel schneiden. Den Zucchino waschen und wie die Paprika in Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Nach 2 Stunden Garzeit die Paprika-, Zucchini- und Kartoffelwürfel in die Suppe geben. Mit Salz und 1 Prise Chilipulver würzen und das Lorbeerblatt dazugeben und weitere 30 Minuten garen.
4. Für das Gulaschgewürz den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronenschale, Kümmel und Majoran fein hacken. Das Paprikapulver mit etwas Gewürzmischung und dem angerührten Paprikapulver würzen und weitere 5 Minuten ziehen lassen.
5. Das Lorbeerblatt aus der Gulaschsuppe entfernen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Suppentassen füllen und mit Petersilie bestreut servieren.

## Gulaschsuppe Nr. 3[[391]](#footnote-392)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Rinderbrust

2 Zwiebeln

100 g Möhren

1 grüne Paprikaschote

4 Fleischtomaten

2 EL Öl

1 l heißes Wasser

1 TL Salz

1 EL Paprikapulver

Je 1 Prise Pfeffer, Rosenpaprika und Knoblauch

1/16 l Sahne

Zubereitung:

1. Das Fleisch waschen, trockentupfen und gleich in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Möhren schaben, waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote halbieren, von Rippen und Kernen befreien, die Schotenhälften waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten häuten, von den Stängelansätzen befreien und die Tomaten würfeln; den dabei ausfließenden Saft aufbewahren.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe darin anbraten. Die Fleischwürfel zugeben und unter Umwenden 5 Minuten von allen Seiten anbraten. Die Möhrenscheiben und die Paprikastreifen sowie die Tomaten mit dem Saft dazugeben, kurz andünsten, mit dem heißen Wasser auffüllen, das Salz und das Paprikapulver zufügen und die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Stunde leicht kochen lassen.
3. Die Suppe danach mit dem Pfeffer, den Paprikapulver und dem Knoblauch und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Vor dem Servieren die Sahne in die Suppe rühren.

## Hühnersuppe mit Reis[[392]](#footnote-393)

Zutaten (für 4 bis 6 Portionen):

1 Zwiebel, geschält und halbiert

1 Huhn (ungefähr 1,5 – 2 kg, Haut entfernt)

500 g Karotten, geschält

1 ganze Knoblauchknolle, oben angeschnitten

20 Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

Salz

80 g Reis

1 TL Tomatenmark

200 g Grünkohl (oder Palmkohl)

Geriebener Pecorino

Chiliflocken

Zubereitung:

1. Das Huhn, Zwiebel, Karotten, Knoblauch, Pfeffer, Lorbeer und Salz in einen großen Suppentopf geben. So viel Wasser hinzufügen, dass das Huhn knapp bedeckt ist.
2. Flüssigkeit zum Kochen bringen, herunterschalten, sodass es simmert. Schaum abschöpfen. Ungefähr 1 Stunde und 10 Minuten köcheln lassen. Die Brühe abgießen und beiseitestellen.
3. Den Reis in Salzwasser garen. Das Fleisch, sobald es abgekühlt ist, mit den Fingern von den Knochen zupfen. Die Karotten in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten und ungefähr 600 ml Brühe in den Suppentropf zurückgeben. Das weiche Knoblauchmus aus der Schale drücken, in die Brühe geben- Tomatenmark der Brühe hinzufügen. Das Ganze noch mal kurz aufkochen, gegarten Reis hinzufügen. Den in feine Streifen geschnittenen Grünkohl hinzugeben. Er soll nach wenigen Minuten in der heißen Brühe gar sein. Die Suppe mit geriebenem Pecorino und Chiliflocken servieren.

## Hühnersuppe mit Nudeln[[393]](#footnote-394)

Zutaten für 8 Portionen

12 schwarze Pfefferkörner

4 Stangen Staudensellerie

4 mittelgroße Karotten

4 Zweige Thymian

4 Zweige Petersilie

2 Lorbeerblätter

1 große Zwiebel

1 ganzes Huhn (1,5 kg)

Ein kleines Stück Butter

200 g breite Nudeln

Salz

Zubereitung:

1. Ungefähr 2,5 l Wasser in einem großen Topf aufsetzen. Hinein gibt man Pfefferkörner, 2 in grobe Stücke zerteilte Selleriestangen, 2 in grobe Stücke zerteilte und geschälte Karotten, thymianzweige, Petersilienzweige, Lorbeerblätter, die geschälte, grob zerteilte Zwiebel und schließlich das in 8 Stücke zerteilte Huhn. Wasser aufkochen, dann Hitze runterschalten, das Ganze ungefähr 45 Minuten lang köcheln lassen, ab und zu umrühren. Das Huhn ist dann gar. Fleisch aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen, das Fleisch abzupfen und beiseitestellen.
2. Die Brühe durch ein Sieb gießen und beiseitestellen, das Gemüse entfernen. In dem großen Topf Butter erhitzen. Die verbliebenen Selleriestangen und Karotten fein schneiden und gemeinsam in der Butter dünsten, ungefähr 6 Minuten lang. Das Hühnerfleisch und die Brühe zurück in den Topf geben. Großzügig salzen. Nudeln hinzufügen. Alles einmal aufkochen und dann ungefähr 8 Minuten lang köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind.

## Hühnersuppe mit Freekeh[[394]](#footnote-395)

Zutaten (für 5 Portionen)

1 Huhn (ca. 1,3 kg schwer), am besten ein Maishühnchen

1,5 l Wasser

2 mittelgroße Zwiebeln

4 Kardamomkapseln

1 Lorbeerblatt

1 TL Salz

Etwas Oliven- oder Sonnenblumenöl

200 g Freekeh

1 TL gemahlener Zimt

1 TL gemahlene Muskatnuss

1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Etwas griechischer Joghurt

Zubereitung:

1. Das Huhn in einem großen Topf mit kaltem Wasser aufsetzen, in den man außerdem eine geviertelte Zwiebel, leicht angedrückte Kardamomkapseln, Lorbeer und Salz gibt. Deckel auf den Topf setzen, Wasser einmal zum Kochen bringen, dann die Hitze herunterschalten, sodass die Flüssigkeit köchelt. In 45 Minuten das Huhn gar kochen.
2. Zwiebel und Gewürze mit einem Schaumlöffel aus dem Fond nehmen. Fond abgießen und beiseitestellen. Wenn das Huhn etwas abgekühlt ist, das Fleisch von den Knochen zupfen.
3. In dem großen Topf die zweite Zwiebel fein gehackt in Olivenöl andünsten. Freekeh dazugeben, kurz mitdünsten, dann mit dem Hühnerfond ablöschen. Freekeh in 20 bis 25 Minuten gar kochen.
4. Hühnerfleisch in die Suppe geben, um es noch einmal zu erhitzen. Würzen mit Zimt, Muskat und Pfeffer. Man kann Joghurt zur Suppe essen, aber ohne schmeckt sie auch gut.

Info: Freekeh bezeichnet ein Getreide (nämlich Weizen, der unreif geerntet und dann geröstet wird, weshalb er ein bisschen rauchig und nussig schmeckt. Vom Prinzip her ist Freekeh der Grünkern des Nahen Ostens. Wer keinen türkischen oder arabischen Lebensmittelhändler um die Ecke hat, kann stattdessen einfach Grünkern verwenden. Der Freekeh macht aus der Hühnersuppe eine sämige Angelegenheit, ein Gericht für Tage zwischen den Jahren, wenn man sich satt fühlt, aber trotzdem etwas Wärmendes, Gemütliches essen will.

## Hühnersuppe[[395]](#footnote-396)

Zutaten (für 8 Portionen):

12 schwarze Pfefferkörner (im Ganzen)

4 Stangen Staudensellerie

4 mittelgroße Karotten

4 Zweige Thymian

4 Zweige Petersilie

2 Lorbeerblätter

1 große Zwiebel

1 ganzes Huhn (a. 1,5 kg)

Ein kleines Stück Butter

200 g breite Nudeln (Conchiglie)

Salz

Zubereitung:

1. Ungefähr 2,5 l Wasser in einem großen Topf aufsetzen. Hinein gibt man Pfefferkörner, 2 grobe Stücke zerteilte Selleriestangen, 2 in grobe Stücke zerteilte und geschälte Karotten, Thymianzweige, Petersilienzweige, Lorbeerblätter, die geschälte, grob zerkleinerte Zwiebel und schließlich das in 8 Stücke zerteilte Huhn.
2. Wasser aufkochen, dann Hitze herunterschalten, das Ganze halb zugedeckt bei mittlerer Hitze herunterschalten, das Ganze halb zugedeckt bei mittlerer Hitze ungefähr 45 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Das Huhn ist gar. Fleisch aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen, das Fleisch abzupfen und beiseitestellen.
3. Die Brühe durch ein Sieb abgießen und beiseitestellen, das Gemüse entfernen. In dem großen Topf Butter erhitzen. Die verbliebenen Selleriestangen und Karotten fein schneiden und gemeinsam in der Butter dünsten, ungefähr 6 Minuten lang. Das Hühnerfleisch und die Brühe zurück in den Topf geben. Großzügig salzen. Nudeln hinzufügen. Alles einmal aufkochen und dann ungefähr 8 Minuten lang köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind.

Tipp: Hühnersuppe hilft auch immer gut bei Erkältungen😊

## Noch einmal Hühnersuppe[[396]](#footnote-397)

Zutaten (für 2- 3 Portionen):

1 Stück Ingwer

1 Lauchstange

1 kleiner Bund frischer Koriander

400 g Hühnchenfleisch (Flügel und Keulen mit Knochen und Haut oder 1 ganzes kleines Suppenhuhn)

10 schwarze Pfefferkörner

2 Sternanis

1 Zimtstange

1 TL brauner Zucker

2 TL Salz

1 Prise Chiliflocken (oder klein geschnittene getrocknete Chilischote)

1,2 l Wasser

120 g dünne Reisnudeln

1 Handvoll frischer Spinat

5 Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

1. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen. In einen großen Topf gibt man Hühnerfleisch, Pfeffer, Sternanis, die Zimtstange, Zucker, Salz, Ingwer, Lauch, Korianderstängel und Chili. Außerdem gießt man das Wasser hinzu.
2. Das Ganze aufkochen, die Hitze reduzieren und etwa 1 Stunde lang zugedeckt köcheln lassen. Brühe abseihen, mit Salz abschmecken. Die Haut vom Fleisch entfernen (sie wird nicht mitgegessen), das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke reißen. Nudeln separat gar kochen, abgießen. Spinat putzen, sehr große Blätter zerteilen, blanchieren, abschrecken.
3. Hühnerfleisch, Nudeln und Spinat auf Suppenteller verteilen. Brühe dazugießen. In Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln und gehackte Korianderblätter darüberstreuen.

## Griechische Hühnersuppe mit Zitrone und Reis – Avgolemono[[397]](#footnote-398)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 große Karotte

1 Lauchstange

1 kleine Zwiebel

1 kg Hühnerfleisch (Keulen und Flügel)

2 EL Wasser

Salz, Pfeffer

2 Eier

Saft und abgeriebene Schale von 2 kleinen Bio-Zitronen

150 g Reis

Olivenöl

Zubereitung:

1. Karotte putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in Hälften teilen. Zwiebel schälen und halbieren. Fleisch, Karotte, Lauch und Zwiebel mit dem Wasser zum Kochen bringen. 45 bis 60 Minuten lang köcheln lassen, bis das Fleisch ganz durchgegart ist. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen und beiseitestellen. Karotte. Lauch und Zwiebel aus dem Fond entfernen. Den Fond weitere 30 Minuten lang etwa auf die Hälfte der Flüssigkeit einkochen. Dann mit Salz abschmecken.
2. Zunächst die Eier mit Zitronensaft gründlich verquirlen. Dann etwa 250 ml heißen Hühnerfond sehr langsam in die Ei-Mischung rühren – am besten beginnt man, den Fond esslöffelweise dazu zugießen. Es geht darum, die Eier langsam zu erhitzen, damit sie nicht stocken.
3. In der Zwischenzeit den Reis in den verbliebenen Fond einrühren. Nach ungefähr 5 Minuten das Hühnerfleisch dazugeben. Alles weitere 5 – 10 Minuten lang kochen, bis der Reis weich ist und das Fleisch erhitzt ist, dabei ab und zu umrühren. Schließlich die Ei-Zitronen-Mischung zur Suppe geben, alles noch mal unter Rühren aufkochen, die Suppe sollte dann cremig und leicht angedickt sein. Auf Teller verteilen, mit Pfeffer und nach Geschmack mit fein gehackter Zitronenschal bestreuen, eventuell etwas Olivenöl darüber geben.

Info: Das Besondere an dieser Suppe ist zum einen, dass sie mit Ei gebunden wird, was sie sämig, aber nicht schwer macht. Zum anderen wird der Reis direkt in der Suppe gekocht, was ebenfalls zu ihre Cremigkeit beiträgt.

## Kokossuppe mit Hühnchen und Glagant-Tom Kha Gai[[398]](#footnote-399)

Zutaten (für 5 Portionen):

*Für die Paste:*

½ TL weiße Pfefferkörner

2 Stängel Zitronengras

1 Stück Galgant

2 Knoblauchzehen

4 Kaffirlimettenblätter

1 TL Salz

*Für die Suppe:*

400 ml Kokosmilch

200 ml Brühe oder Wasser

4 Champignons

1 Zwiebel

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Thai-Auberginen

4 Datteltomaten

1 Hähnchenbrust ohne Haut

3 EL Fischsauce

1 große Prise Salz

1 kleine rote Chili

1 Limette

½ Bund Koriander

6 Kaffirlimettenblätter

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Für die Paste die Pfefferkörner im Mörser fein mahlen. Zitronengras, Galgant und Knoblauch schälen und fein hacken. Von den Kaffirlimettenblättern den Stiel entfernen und die Blätter fein hacken. Alles zusammen mit dem Salz im Mörser zu einer Paste verarbeiten.
2. Für die Suppe 2 EL Kokosfett von der Kokosmilch abschöpfen und in einem Topf erhitzen. Die Paste darin anbraten, bis es gut duftet. Mit Kokosmilch und Brühe oder Wasser aufgießen und einmal aufkochen lassen. Die Pilze in Scheiben schneiden. Die Zwiebel vierteln, die einzelnen Schichten ablösen und hinzugeben. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, die Auberginen würfeln. Die Suppe mit dem Gemüse 10 Minuten sanft köcheln lassen. Die Hähnchenbrust in sehr dünne Scheiben schneiden, hinzufügen und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Mit Fischsauce, Salz, Chili und Limettensaft abschmecken. Den Koriander samt Stiel grob hacken und zusammen mit den Kaffirlimettenblättern darüberstreuen.

## Thai-Suppe mit Huhn und Kokosmilch - Tom Kha Gai[[399]](#footnote-400)

Zutaten (für 2 bis 3 Portionen):

1 l gute Hühnerbrühe

2 Dosen Kokosmilch (à 400 ml)

1 Prise Salz

2 TL brauner Zucker

2 Stängel Zitronengras

5 Schalotten

10 Scheibchen Ingwer

5 kleine rote Chilischoten

3 Kaffirlimettenblätter

200 g Pilze (Kräuterseitlinge oder Austernpilze)

2 Hühnerschenkel

Fischsoße

Saft von 1 -2 Limetten

Zubereitung:

1. Die Hühnerbrühe mit der Kokosmilch in einen Topf geben, zum Kochen bringen. Salz und Zucker hinzufügen. Zitronengras, Schalotten, Ingwer und Chilis in einem Mörser zerkleinern, zusammen mit den Kaffirlimettenblättern in die kochende Brühe geben. Suppe ein paar Minuten köcheln lassen.
2. Pilze dazugeben, ebenso Hühnerschenkel. Am besten wären solche, die schon entbeint sind (aber ich würde es auch mit Brust versuchen). Hitze herunterschalten, das Ganze köcheln lassen, bis das Fleisch gar isst (ungefähr 20 Minuten lang)
3. Das Fleisch aus der Suppe nehmen und in mundgerechte Stücke reißen oder schneiden. Fleisch in 2 Suppenteller legen, etwas Fischsoße, Limettensaft, eventuell noch mehr gehackte Chilis hinzufügen. Mit Suppe aufgießen.

## Reissuppe mit Hühnchen[[400]](#footnote-401)

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Hühnerfleisch

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 TL Sonnenblumenöl

2 Knoblauchzehen

1 l Gemüsebrühe

200 g gekochter Jasminreis

2 EL Sojasauce

2 EL Fischsauce

1 EL fein gehackter Ingwer

½ TL weiße Pfefferkörner

2 Eier

Currypulver

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Das Hühnerfleisch fein würfeln, den Knoblauch fein würfeln, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Das Sonnenblumenöl erhitzen, das Hühnerfleisch mit Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Jasminreis einrühren und einmal aufkochen. Mit Sojasauce und Fischsauce abschmecken. Den Ingwer hinzugeben und kurz mitkochen lassen.
2. Den Pfeffer im Mörser grob zerstoßen und zur Suppe geben. Die Eier in eine Schüssel schlagen und in die Suppe gleiten und einige Minuten ziehen lassen. Die Suppe mit Chilipulver bestreuen.

## Hühnersuppe mit Pilzen – Potage aux meuniers[[401]](#footnote-402)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

½ l Hühnerbrühe

250 g Hähnchenbrustfilets

50 g Butter

2 EL Mehl

Etwa 1 ¼ l Milch

Frisch geriebene Muskatnuss

350 g Champignons oder Egerlinge

1 Bund Petersilie

1 TL Zitronensaft

2 EL Calvados

2 Eigelb

200 g Crème double

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 1,5 Stunden

1. Die Hühnerbrühe in einer kleinen Kasserolle zum Kochen bringen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und in der Brühe in etwa 20 Minuten garen. Das Fleisch mit einem Schaumlöffel herausnehmen und würfeln.
2. 2 EL Butter in einer Stielkasserolle zerlassen. Das Mehl anstäuben, mit der Butter verrühren, mit etwa 200 ml Milch ablöschen. Mit einem Schneebesen gut verrühren. Bei milder Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen, bis eine dickflüssige Béchamelsauce entsteht. Mit Muskatnuss würzen
3. Die Pilze sorgfältig putzen, mit Küchenpapier abreiben, nicht waschen. Klein hacken. Die Petersilie abbrausen und im Ganzen mit 1 EL Butter und dem Zitronensaft in einen Topf geben. Das Pilzpüree dazu geben. Alles unter häufigem Umrühren erhitzen, bis die Flüssigkeit von den Pilzen eingekocht ist. Salzen, pfeffern.
4. Die Béchamelsauce angießen und alles noch einmal unter Umrühren erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen, die Petersilie entfernen. Das Pilzpüree zugedeckt beiseitestellen.
5. Die restliche Milch erhitzen. Das Hühnerfleisch mit dem Calvados pürieren. ¼ l heiße Milch angießen und alles durch ein feines Sieb passieren. Zu dem Pilzpüree in den Topf gießen. Die restliche Milch dazugeben und langsam erwärmen. Salzen und pfeffern.
6. Das Eigelb mit der Créme double verquirlen. Die restliche Butter in Flöckchen auf dem Boden einer Terrine verteilen.
7. Die Suppe von der Kochstelle nehmen und die Eigelb-mischung einrühren. Noch einmal erwärmen, jedoch nicht kochen lassen. Auf die Butterflöckchen in der Terrine gießen. Sofort servieren.

## Gaisburger Marsch[[402]](#footnote-403)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen):

800 g Rindfleisch

2 Suppenknochen

Salz, Pfeffer

1 großes Bund Suppengrün

4 Zwiebeln

1 Gewürznelke

1 Lorbeerblatt

500 g Kartoffeln

300 g gegarte Spätzle

½ Bund Petersilie

1 EL Öl

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

1. Fleisch und Knochen mit 1,5 l Wasser und 2 TL Salz in einen Topf geben. Suppengrün putzen und grob zerkleinern. 1 Zwiebel schälen und halbieren. Gemüse und Gewürze in den Topf geben. Aufkochen lassen, in 1,5 Stunden bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.
2. Inzwischen Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die restlichen Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Di Petersilie waschen und fein hacken.
3. Wenn das Fleisch gar ist, die Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Das Fleisch klein würfeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin goldbraun braten. Sobald die Kartoffeln gar sind, Fleisch und Spätzle in den Topf geben und alles erhitzen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie und gerösteten Zwiebeln bestreut servieren.

Info: Die Suppe stammt angeblich aus dem Stuttgarter Stadtteil Gaisburg. Man erzählt, dass er das Lieblingsgericht der „Einjährigen“ war, die immer am Sonntag von ihrer Kaserne und einem Gaisburger Wirt pilgerten, der diesen Rindfleischeintopf mit Kartoffeln und Spätzle erfunden haben soll.

## Suppe mit weißen Bohnen und Lamm[[403]](#footnote-404)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 EL Sonnenblumenöl

1 kleine Zwiebel, gehackt

170 g Knollensellerie, geschält und in 0,5 große Würfel geschnitten

20 große Knoblauchzehen, geschält

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

500 g Schmorfleisch vom Lamm oder Rind, in 2 cm große Würfel geschnitten

100 g getrocknete weiße Bohnen, über Nacht in reichlich kaltem Wasser eingeweicht und abgetropft

7 Kardamonkapseln, leicht zerdrückt

½ TL gemahlenen Kurkuma

2 EL Tomatenmark

1 TL Zucker

4 vorwiegend festkochende Kartoffeln (250 g) geschält und in 2 cm große Würfel geschnitten

Gehacktes Koriandergrün, Salz, Pfeffer

Zitronenspalten zum Servieren

Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Sellerie 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie Farbe annimmt. Die Knoblauchzehen und den Kreuzkümmel dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Die Pfanne danach vom Herd nehmen und zur Seite stellen.
2. Das Fleisch mit 1,75 l Wasser in einen großen Topf geben. Bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. Aufsteigenden Schaum abschöpfen. Die Zwiebel-Sellerie-Mischung hinzufügen und das Ganze wieder zum Kochen bringen. Den Deckel auflegen und die Suppe 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.
3. Die Kartoffeln dazugeben, mit 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer würzen, erneut zum Kochen bringen und die Suppe bei geöffnetem Topf weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und die Bohnen weich sind. Die Suppe sollte dick sein. Falls nötig, noch etwas einkochen lassen. Abschmecken, mit Koriandergrün bestreuen und mit Brot und Zitronenspalten servieren.

## Eintopf mit Reisnudeln und Lamm– Giouvétsi me kritharáki[[404]](#footnote-405)

Zutaten (für 4 Portionen)

700 g Lammfleisch aus der Keule

200 g Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

500 g reife Fleischtomaten

40 g Butter

1 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

1 TL mildes Paprikapulver

1 TL getrockneter Thymian

200 g Kritharáki

100 g Gruyère, gerieben

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 1 ½ Stunden garen

1. Lammfleisch in Würfel von etwa 3 cm Kantenlänge schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein würfeln. Tomaten mit heißem Wasser übergießen, häuten, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Backofen auf 225 Grad (Gas 4) vorheizen.
2. Butter erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze rundum anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und glasig werden lassen. Tomaten unterrühren und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten mitschmoren. Tomatenmark in ¼ l heißem Wasser auflösen und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian abschmecken.
3. Alles in eine feuerfeste Form geben und zugedeckt im Ofen (Mitte) etwa 1 Stunde garen. Dann ¾ l kochend heißes, leicht gesalzenes Wasser dazugießen und die Reisnudeln unterrühren. Das Gericht im Backofen in etwa 30 Minuten fertiggaren.
4. Den Eintopf zwischendurch umrühren und nach Bedarf etwas mehr Flüssigkeit dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Käse bestreut servieren.

## Türkischer Eintopf mit Lamm, Feigen und Zwiebeln[[405]](#footnote-406)

Zutaten für 6 Portionen

300 g getrocknete Feigen ohne Stiele

250 ml Wasser

100 ml Olivenöl

5 Zwiebeln

Lammfleisch aus der Schulter oder Keule in Würfel geschnitten

75 g Mehl

2 EL Tomatenmark

1 TL gemahlener Piment

250 ml Rotwein

125 ml Hühnerbrühe

2 Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zunächst die Feigen in einmal aufgekochten Wasser 45 Minuten lang einweichen. Den Ofen auf 170 Grad vorheizen. Die Hälfte des Olivenöls erhitzt man in einem feuerbeständigen Bräter. So sollte man die Zwiebeln präparieren: schälen, das Wurzelende intakt lassen und der Länge nach vierteln. Sie werden in das heiße Öl gegeben. Jetzt rührt man 15 Minuten lang häufig um, bis die Zwiebeln goldbraun sind und vor sich hin schmoren.
2. Dann werden sie in eine Schüssel gegeben und beiseite gestellt. Das Fleisch bestäubt man mit Mehl. In derselben Auflaufform wird das restliche Öl bei mittlerer Stufe erhitzt, und darin brät man das Lammfleisch portionsweise an. Nach ein paar Minuten färbt sich das Fleisch goldbraun. So kommt es in die Schüssel mit den Zwiebeln.
3. Im Bratensatz werden Tomatenmark und Piment unter ständigem Rühren geröstet. Man löscht mit Wein ab und lässt alles 3 -4 Minuten köcheln, bis etwas Flüssigkeit verdampft ist. Dazu kommen die Brühe, die Feigen und das Wasser, in dem man die Feigen eingeweicht hat, das Fleisch, die Zwiebeln und die Lorbeerblätter. Außerdem Salz und Pfeffer dazugeben. Das Ganze schmort zugedeckt 1,5 Stunden lang im Ofen. Wenn das Fleisch zart ist, entfernt man die Lorbeerblätter und schneidet schon mal das Weißbrot auf, das man zum Lammtopf isst. Vielleicht macht man noch einen grünen Salat dazu.

## Iranischer Rindfleischeintopf mit Rhabarber[[406]](#footnote-407)

Zutaten (für 2 bis 3 Portionen):

Etwas Olivenöl

1 Zwiebel

½ TL gemahlener Kurkuma

600 g Rinderschmorfleisch (zum Beispiel Gulasch)

Salz

1 großes Bund glatte Petersilie

4 Stangen Rhabarber

Evtl. 2 – 3 TL Zucker

Zubereitung:

1. Olivenöl, fein gehackte Zwiebel und Kurkuma in einem Topf mit schwerem Boden langsam erhitzen und alles ungefähr 3 Minuten lang unter Rühren andünsten. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, hinzufügen und kurz mitbraten. Dann mit Wasser gerade so bedecken. Etwas Salz hinzufügen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen. Den Topf zudecken und alles 1 Stunde lang bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Petersilie fein hacken, in einer Pfanne ungefähr 5 Minuten lang in etwas Olivenöl dünsten, dann in den Topf geben. Den Eintopf weitere 30 Minuten schmoren lassen.
3. Man kann die Rhabarberstangen schälen, muss es aber nicht. Jedenfalls werden sie in ungefähr 4 cm große Stücke geschnitten und dann wie zuvor die Petersilie in der Pfanne in etwas Öl kurz angedünstet. Zum Fleisch in den Topf geben. Weitere 15 Minuten lang schmoren lassen. (Insgesamt beträgt die Garzeit also etwas mehr als 1 Stunde und 45 Minuten). Am Ende mit Salz und Zucker – falls der Rhabarber doch zu sauer ist – abschmecken. Dazu Reis.

Kommentar: Wenn man mal keine Lust auf Rhabarberkuchen hat, dann wäre das hier vielleicht eine Alternative 😊. Auf persisch heißt dieser Eintopf übrigens Chorescht.

## Irish Stew Nr. 1

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Spitzkohl

100 g Zwiebeln

800 g Lammrücken

600 g Kartoffeln

500 g Möhren

6 EL Öl

Salz, Pfeffer

2 TL Kümmelkörner

1 l Gemüsebrühe

1 Tüte Zwiebelsuppenpulver (für 0,75 l)

4 EL gehackter Kerbel

Zubereitung:

1. Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen. Viertel in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln. Lammrücken ca. 2 cm groß würfeln. Kartoffeln und Möhren schälen und 1,5 cm große würfeln.
2. Fleisch in 2 Portionen in einem Bräter in je 2 EL heißem Öl rundherum scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und je ½ TL Kümmelkörner würzen. Fleisch herausnehmen. Kartoffeln, Möhren, Spitzkohl und Zwiebeln in 2 EL Öl im Bräter anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Kümmel würzen.
3. Gemüsebrühe zugießen, Zwiebelsuppenpulver einrühren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen. Fleisch 3 Minuten vor Ende zugeben. Kerbel unterheben und eventuell nachwürzen.

## Irish Stew Nr. 2

Zutaten (für 4-5 Portionen)

1 kg kleingeschnittenes Lammfleisch

1 kg Spitzkohl oder Wirsing

4 große Karotten

2 mittelgroße Zwiebeln

5 mittelgroße Kartoffeln

Thymian

Zubereitung:

1. Gemüse putzen und zerkleinern, mit dem Fleisch und den geschälten und gewürfelten Kartoffeln sowie dem Thymian abwechselnd in einem großen Topf schichten. Lagenweise mild salzen und pfeffern, mit Wasser hoch angießen und 2,5 Stunden im Ofen bei 180 Grad garen.

Tipp: Statt Lamm kann man durchaus auch Rindfleisch nehmen. Dazu Guinness und Brot servieren.

## Irish Stew Nr. 3

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg Lammknochen und Fleischstücke

2 mittelgroße Karotten

2 Stangen Staudensellerie

1 mittelgroße Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Je ein Stängel Rosmarin und Thymian

*Für das Stew:*

1 EL Olivenöl

400 g gewürfeltes Lamm

Butter

2 Stangen Staudensellerie

1 mittelgroße Stange Lauch

2 Karotten

400 ml Lammfonds

1 Stängel Rosmarin, 1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

1. Für den Fonds den Ofen auf 200 Grad vorheizen und die Lammknochen und Fleischabschnitte mit dem grob zerkleinerten Gemüse, den Zwiebeln und Knoblauch für eine Stunde braten. Danach die Zutaten in einen großen Topf geben, die Kräuter hinzufügen und alles mit Wasser bedecken. Den Fond für mindestens 2 -4 Stunden zugedeckt auf dem Herd simmern lassen. Dann die Brühe durch ein Sieb gießen und im Kühlschrank aufbewahren. Nach dem Erkalten das Fett abschöpfen.
2. Für das Stew das Olivenöl in eine große Kasserolle geben und die Lammstücke auf mittlerer bis hoher Temperatur einige Minuten braun anbraten lassen- Die Hitze herunterschalten, die Butter zufügen und die Gemüse ca. 15 Minuten darin andünsten. Mit 400 ml Fond angießen, Lorbeer und Rosmarin zugeben und 90 Minuten sanft kochen lassen. Bei Bedarf Fond oder Wasser dazugießen. Die Sauce eventuell mit etwas Mehl binden.

# Fisch

## Fischfilets in brauner Butter mit Kapern und Zitrone

Zutaten (für 2 Portionen):

2 Fischfilets

Salz, Pfeffer

Etwas Olivenöl

40 g Butter

1 Schalotte

2 EL Kapern

Saft von ½ Zitrone

1 Handvoll Petersilie

Zubereitung:

1. Fisch salzen und pfeffern und in etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten braten.
2. In derselben Pfanne Butter zerlassen und erhitzen, bis sie ein bisschen schäumt und sich bräunlich färbt. Schalotten sehr fein hacken, mit den Kapern in die Pfanne geben und alles 1 Minute dünsten. Zitronensaft und Petersilie dazugeben.

## Heilbutt mit Spargel und Erbsen in brauner Butter[[407]](#footnote-408)

Zutaten (für 4 – 8 Portionen):

Je nach Anzahl der Personen zwischen 700 und 1000 g Heilbutt ohne Haut (wahlweise Lachs, Seesaibling oder Filet von irgendeinem anderen großen, fetten, festen Fisch)

1 Bund grüner Spargel. je dünner umso besser

1 Bund Frühlingszwiebeln

100 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

Mindestens 60 g ungesalzene Butter

300 g Erbsen (frisch oder TK)

2 EL Schnittlauch

2 EL frischer Estragon

1 Zitrone

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Beim Spargel die holzigen Enden abschneiden und die Stangen halbieren, falls sie zu dick sind. Frühlingszwiebeln ebenfalls halbieren, falls sie zu dick sind.
3. #Den Fisch auf ein Backblech legen, dann Spargel und Frühlingszwiebeln rundherum verteilen. Olivenöl darüber geben, salzen und pfeffern. So lange im Ofen lassen, bis der Fisch gerade durch ist und sich der Spargel mit einer Gabel leicht zerteilen lässt. Das dauert ungefähr 10-12 Minuten.
4. Inzwischen die Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und so lange köcheln lassen, bis sie aufschäumt und zu bräunen beginnt (nach ungefähr 3 Minuten). Dabei gelegentlich mit einem kleinen Schneebesen durchschlagen. Schnittlauch und Estragon hacken. Erbsen zur Butter in den Topf geben und circa 2 Minuten durchziehen lassen. Salzen und kräftig pfeffern, dann die Kräuter untermischen. Alles in eine Schüssel geben, und, falls gewünscht, ein kleines Stück Butter oben auflegen. Die Zitrone vierteln oder achteln.
5. Fisch und Gemüse mit den Zitronenspalten auf eine Servierplatte legen. Wer mag, kann weiteren Schnittlauch, Estragon und Pfeffer darüberstreuen.

## Baked Salmon

Zutaten:

500 g Salmon filets

50 g Quaker Oats

Grated zest of ½ lemon

1 tsp. Chopped fresh thyme

25 g seed and sun-dried tomato tapper

1 egg, beaten

1 tsp. sunflower oil

Zubereitung:

1. Reheat oven to 200 celsius. Remove skin from salmon. Mix together Quaker oats, lemon zest, thyme, seed topper and seasoning. Add egg and mix well. Place salmon on oiled baking sheet, skinned side up. Brush with littler oil, put on oat crust, drizzle with remaining oil.
2. Bake in oven for 25 minutes, until salmon is cooked, and crust is crisp and golden.
3. Serve with potatoes and steamed broccoli.

## Cappuccino von Curry und Zitronengras mit Jakobsmuscheln[[408]](#footnote-409)

Zutaten (für 6 Portionen):

2 Schalotten (gewürfelt)

1 EL frischer Ingwer (fein gewürfelt)

6 Stangen Zitronengras (klein geschnitten

Rapsöl

100 ml Weißwein

1 l Geflügelfond

250 ml Sahne

250 ml Kokosmilch

1,5 EL Currypulver (Madras)

½ TL grüne Currypaste

½ Apfel (Granny Smith)

2 Scheiben frische Ananas, ca. 1 cm dick

1 kleine Banane

½ Bund frische Petersilie

30 g Butterwürfel, kalt

Salz

6 Jakobsmuscheln (küchenfertig)

1 Prise Currysalz (dafür 1 TL Currypulver mit 5 TL Salz mischen)

Erdnussöl

Zubereitung:

1. Schalotten, Ingwer und Zitronengras in heißem Rapsöl schwenken, Weißwein zugeben und auf die Hälfte reduzieren. Mit Geflügelfond auffüllen, 8 Minuten köcheln lassen. Anschließend Sahne, Kokosmilch, Currypulver und Currypaste hineingeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
2. Entkernten Apfel, Ananas und geschälte Banane grob zerteilen, mit Petersilienblättchen sehr fein pürieren und in die Suppe geben. Alles nochmals etwa 3 Minuten sieden lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren und in die heiße Flüssigkeit die kalte Butter einrühren. Gut würzig mit Salz abschmecken.
3. Die Jakobsmuscheln mit Currysalz würzen, in Öl 1 bis 2 Minuten saftig braten, halbieren und auf Spieße stecken. Die Suppe mit dem Stabmixer aufschäumen, sofort in heiße Schalen verteilen und mit den Muscheln servieren.

## Fisch-Nuggets mit Römersalat[[409]](#footnote-410)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 TL Dijon-Senf

2 TL flüssiger Honig

2 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

4 EL Olivenöl

4 Stiele Estragon

1 kleiner Granatapfel

2 Mini-Römersalate

300 g Seelachsfilet

3 EL Mehl

2 Eier

6 EL Semmelbrösel

500 ml Öl zum Frittieren

1 Zitrone

Zubereitung:

1. Für das Dressing Senf, Honig, Essig, Salz, Pfeffer, 4 EL Wasser und Olivenöl verrühren. Von 3 Stielen Estragon die Blätter abzupfen, fein schneiden und zum Dressing geben. Granatapfel halbieren, die Schale kurz mit der Hand andrücken und die Kerne mit einem Kochlöffel herausklopfen. Salate putzen, waschen, abtropfen lassen und längs vierteln.
2. Für die Fisch-Nuggets Fischfilet in 3 – 4 cm große Stücke schneiden. Mehl, Eier und Semmelbrösel jeweils in tiefe Teller geben. Eier mit ½ TL Salz, Pfeffer und ¼ TL Cayennepfeffer gut verquirlen. Fischstücke nacheinander in Mehl, Ei und Brösel wälzen. Brösel gut andrücken.
3. Öl in einem kleinen Topf auf höchstens 170 Grad erhitzen (könnte man mit einem Küchenthermometer kontrollieren, wenn man eines hätte 😊) Fischstücke darin portionsweise schwimmend goldbraun ausbacken, mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat auf einer Platte anrichten, mit Honig-Senf-Dressing beträufeln und mit Granatapfelkernen bestreuen. Fisch-Nuggets daraufgeben und mit restlichem abgezupften Estragonblättern bestreuen. Zitrone in Spalten schneiden und dazu servieren.

# Fleisch, Geflügel und Wild

## Huhn mit Rosmarin und Oliven[[410]](#footnote-411)

Zutaten für 2-3 Portionen

2 Knoblauchzehen

1 Zweig Rosmarin

Reichlich Olivenöl

Etwa 750 g Hähnchenschenkel

½ TL Chiliflocken

Salz, Pfeffer

200 ml Weißwein

1 EL Weinessig

1 Handvoll schwarze Oliven ohne Stein

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und andrücken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und diese fein hacken.
2. Olivenöl in einen großen Topf mit schwerem Boden geben, erhitzen, dann das Hühnchenfleisch darin von beiden Seiten anbraten, bis es Farbe angenommen hat. Das dauert ungefähr 15 Minuten.
3. Chili, Knoblauch und Rosmarin dazugeben, salzen und pfeffern und mit Weißwein ablöschen. Den Topf zudecken und das Ganze ungefähr 40 Minuten lang bei kleiner Hitze schmoren (die Flüssigkeit sollte ständig leicht köcheln). Zum Schluss Essig und Oliven dazugeben.
4. Wenn einem die Soße zu dünnerscheint, das Fleisch aus dem Topf nehmen, die Hitze hochschalten und die Flüssigkeit reduzieren, also ungefähr 3-4 Minuten lang aufkochen.

Tipp: Mit gutem Huhn und sehr guten Oliven schmeckt das Ganze ziemlich sehr gut 😊. Als Beilage passt z.B. eine Polenta, die man mit nicht zu wenig Butter abschmeckt und ein Salat.

## Hühnchen mit Blutorangen, Honig und Chili[[411]](#footnote-412)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 EL flüssiger Honig

1 EL Sambal Oelek (oder eine andere Chilipaste)

3 EL Olivenöl

2 Bio-Blutorangen (Schale zum Verzehr geeignet)

Ein paar Zweige Thymian

Ein paar Zweige Estragon

600 g möglichst kleine Kartoffeln

1 Huhn (ca. 1,5 kg vom Metzger in 8 Teile zerteilen lassen)

Salz

4 Knoblauchzehen, ungeschält

Zubereitung:

1. Honig mit Chilipaste vermengen, 1 El Olivenöl dazugeben. Eine der Blutorangen mit heißem Wasser abwaschen, in feine Scheiben schneiden. Die andere Blutorange auspressen, den Saft mit 2 EL Olivenöl vermengen. Die Blättchen von den Thymian- und den Estragonzweigen zupfen, in die Ölmischung geben. Kartoffeln waschen, aber nicht schälen, dafür halbieren, in eine Auflaufform legen. Die Orangen-Öl-Mischung darübergeben, mit den Händen verengen.
2. Die Hühnerteile zwischen die halbierten Kartoffeln setzen. Die Chilimischung darübergeben und auf Fleisch und Kartoffeln verteilen. Großzügig salzen. Die Knoblauchzehen (ungeschält) in die Auflaufform geben. Zum Schluss die Scheiben der Blutorange auf Huhn und Kartoffeln verteilen. Bei 180 Grad Umluft 45 bis 60 Minuten schmoren.

Kommentar: Ein Gericht wie ein Ölgemälde. Ein Vanitas-Gemälde. Blutrote Orangen, dramatisch verbrannt, stehen für die Vergänglichkeit des Lebens, das gebratene Huhn wahrscheinlich auch. Oder für den Sündenfall? Und die Kartoffel, die bildet einen Kontrast, sie steht dafür, dass das Leben doch schön, einfach und lustig sein kann, wenn man etwas Gutes zu essen hat und die Küche sich mit dem Duft nach Selbstgeschmorten füllt.

## Huhn mit Quitten[[412]](#footnote-413)

Zutaten (für 2-4 Portionen):

4 Quitten

50 g Butter

1 EL Honig

etwas Olivenöl

4 Hähnchenschenkel

Salz

Schwarzer Pfeffer

2 Zwiebeln

1 Zimtstange

1 Bund frischer Koriander

1 TL gemahlener Ingwer

¼ TL Safranfäden

Zubereitung:

1. Die Quitten waschen, eventuell den Flaum abreiben, dann schälen, halbieren, entkernen und vierteln; wenn man will, sogar achteln 😊.
2. Butter in einem feuerfesten Topf zergehen lassen, die Quittenschnitze hineingeben und etwa 15 Minuten lang dünsten, dabei nicht ansetzen lassen. Dann den Honig unterrühren, Quitten herausnehmen und beiseitestellen.
3. In dem selben Topf Olivenöl erhitzen, darin die Hähnchenschenkel von beiden Seiten anbraten. Salzen und pfeffern. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, in dem Topf andünsten. Dann Quitten und Huhn zu den Zwiebeln zurück in den Topf geben. Zimtstange und das ganze (gewaschene) Bund Koriander dazufügen, ebenso wie Ingwer und Safran. Etwa 200 ml Wasser dazugießen, aufkochen. Den Topf abdecken und das Huhn für ungefähr 50 Minuten im 180 Grad heißen Ofen (Umluft) garen. Den Koriander entfernen. Als Beilage passt zum Quittenhuhn zum Beispiel gebutterter Cousous.

Info: Wenn man mal an einem Novembertag trübsinniger Stimmung ist, weil die Dunkelheit schon um 16 Uhr alles verschluckt hat und einem auf die Augenlider drückt, dann kann man seine Nase ganz dicht an eine Quitte halten und tief einatmen. Quitten riechen wie der italienische Sommer, zitronig, lieblich, als ginge ein warmer Wind durch einen Blütenbaum. Dann öffnet man die Augen du denkt: Jetzt muss ich diese Dinger noch irgendwie klein kriegen, denn sie sind extrem hart, und die Gefahr sich beim Zerschneiden zu verletzen, ist hoch. Ich schaffe es nicht immer unfallfrei 😊

## Huhn mit Tomaten und Zitrone[[413]](#footnote-414)

Zutaten (für 3-4 Portionen)

1 ganzes Huhn (ca. 1,5 kg)

1 Bio-Zitrone

3 Knoblauchzehen

12 Zweige Thymian

2 EL Olivenöl

250 ml Weißwein

ca. 700 g nicht zu große Tomaten

Salz

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad Umluft heizen. Das Huhn in eine Auflaufform setzen. Zitrone halbieren, aus einer Hälfte den Saft pressen und über das Huhn träufeln, beide Zitronenhälften in den Bauch des Huhns stecken, ebenso die geschälten Knoblauchzehen und die Thymianzweige. 1 EL Olivenöl über dem Huhn verteilen. Wein in die Auflaufform gießen, Huhn in den Ofen geben.
2. Nach 30 Minuten die Temperatur auf 180 Grad runterschalten. Tomaten im Ganzen um das Huhn herum in die Auflaufform geben. Noch mal 1 EL Olivenöl über das Huhn träufeln. Salzen. Huhn wieder in den Ofen geben, eine Stunde lang garen.
3. Das Fleisch mit den Tomaten und dem entstandenen Fond servieren. Dazu passe gut eine cremige Polenta und als Gemüse gedünsteter Spinat.

## Hühnerfrikasee mit Pilzen[[414]](#footnote-415)

Zutaten (für 4 Portionen):

300 g frische Pilze

1 Schalotte

Pflanzenöl

Salz, Pfeffer

2 Hühnerfilets

150 ml Weißwein

150 ml Sahne

1 Handvoll Estragonblätter

Zubereitung:

1. Pilze putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein hacken. Pilze im Topf in Öl andünsten, die Schalotte dazugeben. Salzen und pfeffern, unter Rühren weiterdünsten, bis beides gar ist. Beiseitestellen.
2. Hühnerfleisch in ungefähr ½ cm dicke Scheiben schneiden. In demselben Topf in Öl anbraten. Salzen, pfeffern, mit Wein ablöschen. Einkochen lassen, bis das Fleisch gar ist (falls es anzusetzen droht, etwas Wasser dazugießen). Sahne hinzugießen, kurz unter Rühren einkochen lassen. Zum Schluss die Pilze wieder in den Topf, fein geschnittenen Estragon dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt mit Parmesan abgeschmeckte Polenta.

## Butterhühnchen-Curry mit Garlic Naan aus dem Jamavar[[415]](#footnote-416)

Zutaten (für 8 Portionen)

*Für das Hühnchen*

20 g Kasmiri-Chilipulver

60 g Joghurt

5 g Bockshornklee

20 g Ingwer-Knoblauch-Paste

50 ml Senföl (oder ein anderes pflanzliches Öl)

Etwas Salz

2 kg Hähnchenbrust

*Für die Soße:*

2 kg reife Roma-Tomaten, gewaschen und halbiert

5 g schwarzer Pfeffer (grob)

5 g grüner Kardamom (ganz)

1 Zimtstange

2 Lorbeerblätter

100 g Kasmiri-Chilipulver

50 g Honig

50 g Butter

2 g Bockshornkleeblätter (getrocknet, im Mörser zerstampft)

5 g Cumin (gemahlen)

2 g Garam Masala

100 ml Sahne (wenig Fett)

Salz, Zucker

*Für das Naan:*

80 ml Milch

1 TL Zucker

250 g Mehl

¼ TL Backpulver

½ TL Salz

1 TL Öl

50 g Butter

2-3 EL Knoblauch, fein gehackt

2-3 EL frischer Koriander, fein gehackt

Zubereitung:

1. Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermischen und das Hühnchen für mindestens 30 Minuten darin einlegen. Am besten über Nacht und im Kühlschrank lagern.
2. Das Hühnchen im Ofen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) für 12 bis 15 Minuten backen, bis es fast durch ist. Abkühlen lassen und mit zwei Gabeln in kleine Stücke reißen.
3. Für die Soße Öl in einem großen Topf erhitzen, die Tomaten mit Pfeffer, Kardamom Zimt, Lorbeer und Chilipulver dazugeben. Etwa einen halben Liter Wasser hineingießen und mindestens eine Stunde kochen lassen, bis die Tomatenhaut aufreißt.
4. Lorbeerblätter und Zimtstange herausnehmen und den Rest pürieren. Honig unterrühren und kurz aufkochen. Butter, Bockshornklee, Cumin und Garam Masala hinzufügen und gut vermischen. Mit Sahne zu einer geschmeidigen Konsistenz verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Die Hähnchenstücke dazugeben und für ein paar weitere Minuten kochen.
5. Für das Garlic-Naan die Milch erwärmen, sie sollte allerdings nicht heiß werden. Mit Zucker in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mehl, Backpulver und Salz dazugeben. Mit einem Knethaken im Mixer auf niedriger Stufe zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.
6. Mit einem Pinsel den Teig und die Schüssel innen mit Öl bestreichen. Den Teig bedecken und für ein bis zwei Stunden ruhen lassen, bis er etwa doppelt so groß ist.
7. Die Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Knoblauch dazugeben, kurz anbraten und dabei umrühren. Dann vom Herd nehmen.
8. Mit der Faust den aufgegangenen Teig einboxen und in sechs gleich große Stücke teilen. Diese zu Bällen formen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu ovalen Fladen ausrollen. Wenn nötig, den Teig dabei immer wieder bemehlen.
9. Die Brote in einer Pfanne nacheinander ohne Öl bei mittlerer bis hoher Hitze backen, bis die Unterseite bräunlich ist. Wenden, sobald die Oberseite Blasen wirft. Nach dem Backen mit der Knoblauchbutter bestreichen, mit Koriander garnieren und heiß servieren.

## Gebratenes Hähnchen mit Ingwer - Gai Pad Khing Krapao[[416]](#footnote-417)

Zutaten (für 2 – 4 Portionen)

400 g Hähnchenbrust ohne Haut

1 Stück Ingwer (ca. 20 g)

¼ Bund Holy Basil

2 Knoblauchzehen

1 Bund Frühlingszwiebeln oder grüner Spargel

1 Zwiebel

2 EL Austernsauce

1 EL Sojasauce

2 EL Fischsauce

4 EL Wasser

1 Prise Zucker

¼ TL schwarze Pfefferkörner

Erdnussöl zum Braten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Das Hähnchenfleisch in dünne Streifen schneiden.
2. Den Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Basilikumblätter vom Stiel zupfen. Den Knoblauch feinhacken. Frühlingszwiebeln oder grünen Spargel grob schneiden. Die Zwiebel vierteln und in einzelnen Schichten ablösen.
3. Austernsauce, Sojasauce, Fischsauce, Wasser und Zucker mischen. Den Pfeffer im Mörser grob zerstoßen.
4. Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne stark erhitzen und das Hähnchenfleisch darin etwa 2 Minuten scharf anbraten. Knoblauch, Ingwer und Basilikumblätter hinzugeben und eine weitere Minute unter Rühren anbraten. Das Gemüse hinzugeben und nochmals eine Minute mitrühren. Die Saucenmischung in die Pfanne gießen und etwa 10 Sekunden einköcheln lassen; sofort vom Herd nehmen.
5. Den zerstoßenen Pfeffer darüberstreuen.

## Gegrillte Hühnerkeule in Pandanblatt[[417]](#footnote-418)

Zutaten (für 3 – 4 Portionen)

2 Hähnchenkeulen

15 Pandanblätter

*Für die Marinade:*

1 Prise Sternanis

10 Pfefferkörner

4 Knoblauchzehen

2 cm Ingwer

1 Prise Salz

3 EL Kokosblütenzucker

6 EL Austernsauce

2 EL Sesamöl

*Für den Dip:*

50 ml Sojasauce

10 ml Fischsauce

1 EL gerösteter Sesam

Zubereitungszeit: 5 Minuten plus Marinierzeit 4 – 5 Stunden

1. Die Hühnerkeule am Gelenk halbieren und von beiden Teilen die Haut entfernen. Die Knochen mit einem scharfen Messer herauslösen, das Fleisch von den Sehnen befreien und in grobe Stücke zerteilen.
2. Für die Marinade den Sternanis mit den Pfefferkörnern im Mörser zu einem feinen Pulver mahlen. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch, Ingwer und Salz in den Mörser geben und zu einer Paste verstoßen. Dabei den Kokosblütenzucker einarbeiten. Zuletzt die Austernsauce und das Sesamöl hinzugeben.
3. Das Hühnerfleisch in die Marinade geben und abgedeckt mindestens 4 Stunden im Kühlschrank marinieren.
4. Die Hühnerteile aus der Marinade geben, jeweils in ein Pandanblatt einwickeln und dieses ähnlich wie bei einer Krawatte verknoten. Auf dem heißen Grill etwa 5 Minuten rundum grillen.
5. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Sojasauce mit der Fischsauce verrühren und den Sesam einrühren.

## Hähnchenspieße mit Erdnusssauce - Satay Gai[[418]](#footnote-419)

Zutaten (für ca. 12 Stück)

2 Hähnchenkeulen

2 EL Fischsauce

*Für die Paste:*

5 Pfefferkörner

1 Knoblauchzehe

1 Stängel Zitronengras

½ Bund Koriander (5 EL)

1 große Prise Salz

1 TL Kurkumapulver

1 TL Kokosblütenzucker

2 EL Sonnenblumenöl

*Erdnusssauce:*

80 g Erdnüsse

200 ml Kokosmilch

1 TL rote Currypaste

1 Pandanblatt

4 Kaffirlimettenblätter

1 EL Fischsauce

1 TL Kokosblütenzucker

1 EL Ketjap Manis (Süße Sojasauce)

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Marinierzeit

1. Die Hähnchenkeulen entbeinen und das Fleisch in 2 – 3 cm große Würfel schneiden. Alternativ kann man auch Hähnchenbrust nehmen. Die Hähnchenstücke mit der Fischsauce beträufeln und einige Minuten marinieren.
2. Für die Paste den Pfeffer im Mörser fein mahlen. Den Knoblauch schälen, grob hacken und hinzugeben. Vom Zitronengras den Wurzelansatz, das trockene obere Ende und die trockene äußerste Schicht entfernen. Das Zitronengras sehr fein schneiden. Den Koriander samt Stiel hacken. Alle Zutaten mit dem Salz, dem Kurkumapulver, dem Kokosblütenzucker im Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen. Dabei nach und nach das Öl dazugeben.
3. Die Hähnchenstücke mit der Paste einreiben und nach Möglichkeit einige Stunden marinieren, mindestens jedoch 30 Minuten. Je drei Hähnchenstücke auf einen Holzspieß stecken und auf dem Grill oder in der Pfanne in Öl etwa 2 Minuten knusprig garen.
4. Für die Erdnusssauce die Erdnüsse im Mörser zu einem Brei zerstoßen. Ein Drittel der Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Die Currypaste hinzugeben und langsam zu einer öligen, dicken Konsistenz kochen. Die zerstoßenen Erdnüsse hinzugeben und mit der restlichen Kokosmilch aufgießen. Das Pandanblatt und die Kaffirlimettenblätter darin mitkochen; sie werden später wieder entfernt. Die Sauce, ohne zu rühren, etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen. Eventuell muss noch etwas Kokosmilch nachgegossen werden.
5. Mit Fischsauce, Kokosblütenzucker und Ketjap Manis abschmecken.

## Hähnchenfilets mit Aprikosenfüllung

Zutaten (für ca. 6 Portionen)

6 kleine Zuckeraprikosen (ersatzweise getrocknete Soft-Aprikosen)

172 – 1 TL Chiliflocken

6 kleine Lorbeerzweige (ca. 8 cm lang oder Holzspieße)

6 Hähnchenbrustfilets (à 180 g)

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Aprikosen kurz mit kochendem Wasser überbrühen. Schale abziehen, Früchte entsteinen und fein würfeln. Mit Chili mischen. Von den Lorbeerzweigen Blätter bis auf die oberen Spitzen abzupfen.
2. Die Hähnchenfilets seitlich tief einschneiden. Mit der Aprikosenmischung und je 1 kleinen Stück Lorbeerblatt füllen. Mit Lorbeerzweigen oder Holzspießchen verschließen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfilets an einer nicht zu heißen Stelle auf dem Grill rundherum sanft anbräunen und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

## Hähnchen-Tajine auf Tabouléh[[419]](#footnote-420)

Zutaten:

4 Hähnchenkeulen

1 Orange (Schale und Saft)

1 TL Ingwer gehackt

1 TL Kreuzkümmel

½ TL Zimt

1 TL Pfefferkörner

1 TL Koriandersamen

6 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

50 g Mandelkerne

2 EL Tomatenmark

1/8 l trockener Weißwein

1 Peperoni

Salz, Pfeffer

1 Bund Petersilie

*Für das Tabouléh*

120 g Couscous

240 ml Pfefferminztee

1 EL Razel Hanout

½ EL Kurkumapulver

2 EL Karottenwürfel

2 EL Lauchzwiebel geschnitten

1 TL Knoblauch

1 TL getrocknete Tomaten

Salz und Pfeffer

1 Zweig Koriander grob gehackt

2 EL Olivenöl

1 Prise Chilipulver

1 kleiner Granatapfel

Zubereitung:

1. Im Mörser erst die erst die Gewürze zerstoßen, dann Ingwer und Knoblauch hinzugeben und zu einer Paste zerstoßen. Schale der Orange, eine Prise Salz und Olivenöl hinzugeben. DAS Hähnchen etwa 30 Minuten marinieren. Dann die Hähnchenkeulen in dem Olivenöl knusprig braten. Orangensaft mit Tomatenmark und dem Weißwein anrühren. Damit ablöschen und etwa 30 Minuten schmoren. Mandelkerne hinzugeben. Petersilie hacken und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce etwas einkochen lassen und mit Peperoni und Olivenöl abschmecken.

*Für das Tabouléh*

1. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen mischen. Den heißen Pfefferminztee darüber gießen und alles gut durchrühren. Lauchzwiebel, Karotten und Knoblauch klein schneiden, in etwas Olivenöl knackig anbraten und untermischen. Die getrockneten Tomaten würfeln und den gehackten Koriander hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Olivenöl abschmecken. Den Granatapfel halbieren, mit einem Löffel die Kerne ausklopfen und über dem Tabouléh verteilen.

## Georgisches Walnusshuhn[[420]](#footnote-421)

Zutaten (für ?? Portionen)

2 Stangen Sellerie

1 Karotte

1 Zwiebel

3 Pimentkörner

5 Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

½ TL Salz

2 Hühnerfilets

*Für die Soße:*

200 g Walnüsse

4 Knoblauchzehen

½ TL Bockshornklee

1 TL Korianderkörner

1 Messerspitze Chiliflocken

½ TL gemahlene Nelke

1 Messerspitze geriebene Muskatnuss

Salz

1 Zwiebel

1 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Einen halben Liter Wasser in einen Topf geben und mit Selleriestangen, Karotte (geschält und in große Stücke geschnitten), Zwiebel (geschält und geachtelt), Piment, Pfeffer, Lorbeer und Salz zum Kochen bringen. Wenn das Wasser sprudelt, Temperatur hinunterschalten, bis das Wasser simmert. Hühnerfleisch hineinlegen und etwa 10 bis 15 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Das Fleisch sollte komplett durch sein, eventuell noch ein paar Minuten länger im Topf lassen, schließlich herausnehmen, den Fond auffangen.
2. Für die Soße Walnüsse mit dem Pürierstab zu einer Art Mehl zerkleinern. Geschälten Knoblauch dazugeben und ebenfalls pürieren. Gewürze fein zerstoßen, in die Masse rühren (oder gleich dazugeben, wenn man gemahlene Gewürze verwendet). Salzen.
3. Dann die Zwiebel schälen und fein reiben und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl anbraten, die Walnuss-Gewürz-Mischung hinzufügen, eine Minute lang unter Rühren dünsten und die Hälfte des Hühnerfonds zugießen. Warten, bis die Soße eindickt. Etwas mehr dazugießen. Rühren. Kurz einkochen lassen. Die Soße soll am Ende dickflüssig, aber cremig sein. Vielleicht hat man Fond übrig, den hebt man für ein anderes Gericht auf. Das Huhn in Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten.

## Zitronenhuhn mit Bulgur

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Hähnchenschenkel

4 Zwiebeln

2 – 3 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer

1 Chilischote (ohne Kerne)

1 TL gemahlener Piment

1 g Safran

800 ml dünne Gemüsebrühe

4 eingelegte Zitronen

Für den Bulgur:

400 g Bulgur

50 g gehackte, getrocknete Cranberries

50 g Butter

100 g geröstete Pinienkerne

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchenschenkel von beiden Seiten in heißem Öl in einem schweren Topf anbraten, sodass sie Farbe bekommen. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili hacken und im selben Topf mit Piment anschwitzen. Mit Brühe angießen. Safran in etwas heißem Wasser auflösen und samt Flüssigkeit dazugeben. Zitronen inklusive Schale klein schneiden und dazugeben. 50 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt garen, bis sich das Fleisch vom Knochen löst.
3. Für den Bulgur die Körner in Salzwasser garkochen. Vor dem Servieren klein gehackte Cranberries, Pinienkerne (geröstet) und Butter unterrühren. Salzen und pfeffern.

## Tandoori-Huhn

Zutaten (für 4 – 5 Portionen)

1 Brathuhn bzw. nur die Schlegel (ca. 1,2 kg)

½ l Zitronensaft

4-5 Knoblauchzehen

2 EL frischer Ingwer

1,5 EL Tandooripulver

½ - 1 TL Chilipulver

1 TL Korianderpulver

1 TLL gemahlener, gerösteter Kreuzkümmel

3 Becher Joghurt

Salz

Zubereitung:

1. Huhn in kleine Stücke schneiden bzw. Die Schlegel mit einer Gabel oder einem dünnen Spieß ringsum einstechen (in ca. 1 cm Abstand und 0,5 cm tiefe Schnitte ins Fleisch machen). Fleisch in eine große Schüssel legen.
2. Zitronensaft in die Einschnitte und über das ganze Fleisch geben, einreiben. Zudecken und ½ Stunde ziehen lassen.
3. Alle Zutaten für die Marinade zusammen zu einer glatten Sauce pürieren evtl. etwas Salz zugeben.
4. Marinade über das Fleisch geben und gut vermischen. Schüssel zudecken und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen (nicht länger als 2 Tage aufheben).
5. Ofen auf 250 Grad vorheizen. Flache Bratpfanne mit Öl bestreichen und das Fleisch mit Sauce hineinlegen und 25 – 30 Minuten schmoren lassen.

## Marrokkanisches Huhn mit Möhren und Erbsen

Zutaten (für 4 Portionen)

2 große Zwiebeln

Olivenöl

500 g Hühnerfleisch

1 Knoblauchzehe

Petersilie

Salz, Pfeffer

Je 1 Prise Kurkuma, Ingwerpulver, süßes Paprikapulver

500 g frische Erbsen ohne Schote

1 kg junge Möhren

Zubereitung:

1. Zwiebeln hacken und in Olivenöl anschwitzen. Hühnerfleisch dazugeben und mit einer zerquetschten Knoblauchzehe leicht anbraten. Ein wenig frische Petersilie, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Ingwer- und Paprikapulver hinzugeben und einige Minuten brutzeln lassen.
2. Mit einem ½ Liter Wasser auffüllen und weitere 15 Minuten kochen. Die Erbsen und die in Steigen geschnittenen Möhren dazugeben.
3. 30 Minuten auf mittlerer Flamme köcheln lassen. Ziel ist es, einen salzigen Sud zu erhalten, um das Brot einzutunken.

## Coq au vin Nr. 1

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Brathähnchen (2,5 – 3 kg)

4 EL Pflanzenöl

2 in Würfel geschnittene Karotten

2 in Würfel geschnittene Zwiebeln

1 in Scheiben geschnittene Lauchstange

2 EL geschälter, klein geschnittener Sellerie

2 Knoblauchzehen

2 TL Tomatenmark

1,5 l Spätburgunder

5 Lorbeerblätter

5 Pfefferkörner

3 Wacholderbeeren

Je 1 Rosmarin und Thymianzweig

1 geschälte große mehlige Kartoffel

Zubereitung:

1. Hähnchen in je 4 Brust- und Keulenstücke teilen. Salzen und pfeffern. Öl erhitzen und Fleisch darin anbraten. Karotten, Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Knoblauch mit anschwitzen. Tomatenmark einrühren. Mit etwas Spätburgunder ablöschen. Lorbeer, Pfefferkörner, Wacholder, Rosmarin und Thymian einlegen. Kartoffel zur Bindung einreiben.
2. Restlichen Wein angießen. Topf mit Deckel verschließen und ca. 1 Stunde bei niedriger Hitze köcheln lassen. Fleisch entnehmen. Sud mit Pürierstab pürieren, durch ein Sieb geben und auf die Hälfte einköcheln lassen und abschmecken. Geflügelteile einlegen.
3. Als Beilage eigenem sich Karotten, Perlzwiebeln, geschmorte Tomatenviertel, Frühlingszwiebeln.

Kommentar: Dieses Gericht hat Simon als kleiner Junge von 4 Jahren besonders gerne gegessen. Vielleicht war er einfach auch nur immer beschwipst 😊

## Coq au Vin Nr. 2[[421]](#footnote-422)

Zutaten (für 4 Personen):

1 Poularde (etwa 1,2 kg)

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Etwa 2 EL Mehl zum Bestäuben

200 g Schalotten (oder kleine Zwiebelchen)

200 g kleine Champignons

100 g durchwachsener Speck

1 Lorbeerblatt

1 Zweig Thymian

1 Zweig Rosmarin

1 Bund glatte Petersilie

2 EL Butterschmalz

4 cl Cognac

¾ l kräftiger Rotwein

2 Knoblauchzehen

Frisch geriebene Muskatnuß

1 Prise Zucker

Baguette

Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden 30 Min.

1. Die küchenfertige Poularde in 8 Teile zerlegen, salzen und pfeffern, rundum dünn mit Mehl bestäuben. Die Schalotten oder Zwiebelchen pellen, die Champignons putzen und abreiben, den Speck in feine Streifen schneiden.
2. Ein Kräutersträußchen (Bouquet garni) binden aus dem Lorbeerblatt, dem Thymian- und Rosmarinzweig und den Petersilienstängeln. Die Petersilienblättchen für später aufheben.
3. In einem Schmortopf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Die Schalotten, den Speck und die Champignons hineingeben und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren etwa 5 Min. braten. Wieder aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
4. Das übrige Butterschmalz erhitzen, die Poulardenteile rundum schön bräunen. Mit Cognac ablöschen und kräftig aufkochen.
5. Den Rotwein angießen und das Kräutersträußchen hineingeben. Mit 2 grob gehackten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, etwas Muskat und 1 Prise Zucker würzen. Zugedeckt etwa 1 Std. 15 Min. bei milder Hitze schmoren.
6. Die Geflügelteile und das Kräutersträußchen aus dem Topf nehmen. Die Sauce einköcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
7. Das Geflügel wieder in die Sauce legen, Schalotten, Champignons und Speck darauf verteilen. Zugedeckt nochmals etwa 20 Min. sanft garen. Die Petersilienblättchen grob hacken und auf das Hähnchen streuen. Mit dem Baguette servieren.

## Coq au vin Nr. 3[[422]](#footnote-423)

Zutaten (für 6 Personen)

1 Poularde (ca. 2 kg, in 8 Teile zerlegt)

1 Flasche trockener Rotwein

1 Karotte

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Schale von 1 Apfelsine

Cayennepfeffer

1 EL Speiseöl

50 g fetter „grüner“ Speck

3 EL Obstwasser

Salz

500 g Champignons

Zubereitung:

1. Man mariniert die Teile 12 Stunden lang in Rotwein, dem eine in Stücke geschnittene Karotte, eine geviertelte Zwiebel, eine zerdrückte Knoblauchzehe, etwas Cayennepfeffer, Apfelsinenschale und Öl zugefügt wurden. Die Fleischstücke aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und im ausgelassenen Speck anbraten, bis sie eine schöne braune Farbe annehmen. Ablöschen mit Obstwasser. Die abgeseihte Marinade dazugeben, salzen. Bei kleiner Hitze etwa 60 Minuten lang köcheln lassen.
2. Die Champignons in der Zwischenzeit in nicht zu kleine Stücke schneiden und 5 bis 7 Minuten lang in einer Pfanne anbraten.
3. Die Sauce ist am Ende der Garzeit noch recht flüssig. Also nimmt man das Fleisch aus dem Topf und kocht die Sauce ein. Zum Binden gibt man etwas mit Mehl verknetete Butter dazu. Abschmecken mit dem Saft der Apfelsine, Orangenlikör, Honig: Eure Wahl. Hat die Sauce Geschmack und Konsistenz, wie man sich das wünscht, gibt man das Fleisch wieder dazu sowie die Champignons.

Tipp: In Uganda war das Simons Lieblingsgericht. Warum auch immer. Ist eine ziemlich alkoholische Sache, aber superlecker. Am besten passt einfach frisches Baguette dazu.

## Coq au vin Nr. 4[[423]](#footnote-424)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Brathähnchen (etwa 1,2 kg)

8 Frühlingszwiebeln

100 g durchwachsener Räucherspeck

2 Schalotten

50 g Butter

1 EL Mehl

½ l Burgunder Rotwein

4 cl Cognac

Bouquet garni (Lorbeerblatt, Thymian, Petersilie)

Frisch geriebene Muskatnuss

150 g Champignons

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 1,5 Stunden

1. Das Hähnchen kalt abbrausen, vierteln. Die Zwiebeln putzen, waschen und ebenfalls vierteln. Den Speck fein würfeln. Die Schalotten schälen und fein hacken.
2. In einem dickwandigen Schmortopf die Hälfte der Butter zerlassen. Den Speck und die Zwiebeln darin anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Die Hähnchenteile im Fett anbraten. Mehl darüber stäuben. Die Schalotten dazugeben und alles etwa 5 Minuten dünsten. Wein und Cognac angießen. Das Bouquet einlegen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten garen.
3. Die Champignons putzen, trockenreiben, je nach Größe vierteln oder ganz lassen. Die restliche Butter in einer Kasserolle zerlassen und die Champignons darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.
4. Die Hähnchenteile warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb zu den Champignons gießen. Zwiebeln und Speck dazugeben und erhitzen. Das Hähnchen auf einer Platte anrichten und mit der Sauce übergießen.

Tipp: Weinempfehlung: derselbe Burgunder Rotwein, der für die Sauce verwendet wurde. Keinen Spitzenwein nehmen, aber auch keinen Billigfusel.

## Huhn in Granatapfelsauce[[424]](#footnote-425)

Zutaten (für 2 Portionen):

2 Hähnchenbrustfilets mit Haut

Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 gehackte Schalotte

200 ml Granatapfelsaft

2 EL flüssiger Honig

3 cm geschälte und gehackte Ingwerwurzel

Je 1 TL Piment

Zimt

Muskatnuss, gemahlen

1 Prise Nelkenpulver

3 EL Zitronensaft

Die Blättchen von 5 Zweigen Thymian

Eine Handvoll Granatapfelkerne, frischer Koriander

Zubereitung:

1. Die Sauce wie einen Drink zubereiten. Man schmeißt alle Zutaten in den Mixer oder eine Schüssel, gern auch etwas mehr von allem, weil sie bei diesem Gericht wirklich der Clou ist, und püriert sie.
2. Den Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Olivenöl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
3. Alle übrigen Zutaten – bis auf die Granatapfelkerne und den Koriander – in den Standmixer geben oder eben mit dem Mixstab zu einer glatten Sauce pürieren. Die Hähnchenbrustfilets damit übergießen und etwa 20 Minuten im Ofen garen.
4. Vor dem Servieren mit Granatapfelkernen und Korianderblättchen garnieren. Und fertig ist das Partyhuhn.

Kommentar: Das Gericht ist wirklich gut. Und ziemlich schnell gekocht. Dazu passt Reis, gewürzt mit Zimt und Piment und vermischt mit je einer Handvoll gerösteter Pistazien und gerösteten Mandelblättchen.

## Indisches Butterhähnchen[[425]](#footnote-426)

Zutaten (für 2 bis 3 Portionen):

250 g griechischer Joghurt (10% Fettgehalt)

Saft von 1/2 Zitrone

1 TL Kurkuma

2 TL Garam Masala

1 kg Hühnerschenkel am Knochen

50 g Butter

2 EL Rapsöl

2 mittelgroßen Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

1 kleines Stück Ingwer

1 TL Kumin in Ganzen

1 Zimtstange

2 mittelgroße Tomaten

2 Chilischoten

1 gestrichener TL Salz

Ca. 80 ml Wasser

250 ml Sahne

3 EL gemahlene Mandeln

1 Handvoll gehackter frischer Koriander

Zubereitung:

1. In einer größeren Schüssel Joghurt mit Zitronensaft, Kurkuma und Garam Masala vermengen. Das Fleisch hineingeben und mit der Marinade bedecken. Die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. In einem großen Topf die Butter im Öl schmelzen. Zwiebeln hinzufügen und unter Rühren andünsten. Dann angedrückte Knoblauchzehen, fein gehackten Ingwer und Kumin dazugeben. Alles weiterdünsten. Zimtstange, gewürfelte Tomaten, klein geschnittene Chilischoten und Salz hinzufügen.
3. Fleisch mit der Marinade in den Topf geben, fünf Minuten lang dünsten, Wasser dazugießen. Aufkochen, dann Hitze herunterschalten und alles ungefähr 30 Minuten lang simmern lassen. Sahne und Tomatenmark hinzufügen, das Ganze weitere 10 bis 15 Minuten lang köcheln lassen. Schließlich die Mandeln hineinrühren, noch kurz weiterköcheln lassen. Zum Schluss mit Koriander garnieren.

Kommentar: Ein Klassiker der indischen Küche😊. Ein wunderbares Essen, das cremig und üppig schmeckt, außerdem ein bisschen scharf und sauer wegen der Tomaten.

## Huhn mit Pflaumen[[426]](#footnote-427)

Zutaten (für 3-4 Portionen)

3 bis 4 Hühnerschenkel

1 gestrichener EL Sumach

1 EL Korianderkörner (im Mörser zerstoßen)

2 EL Olivenöl

Salz

Schwarzer Pfeffer

1 rote Zwiebel

5 reife Pflaumen

4 bis 6 TL flüssiger Honig

Saft von ½ Zitrone

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Umluft heizen. Hähnchen in eine Auflaufform legen, mit der Hautseite nach oben. Sumach und Koriander darüberstreuen, mit Olivenöl beträufeln. Salzen und pfeffern.
2. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, zwischen dem Fleisch verteilen. Die Pflaumen entkernen und achteln (oder vierteln, je nach Größe), zwischen das Fleisch drücken.
3. 2 bis 3 TL Honig mit Zitronensaft vermengen, über das Huhn und die Pflaumen geben. In den Ofen schieben, ungefähr 2 bis 3 TL Honig auf das Fleisch streichen. Die Zwiebeln und die Pflaumen drückt man so zurecht, dass sie mit der entstandenen Flüssigkeit bedeckt sind, dann trocknen sie nicht aus, während das Huhn brutzelt. Das Ganze weitere 15 Minuten lang garen. Fertig.

## Huhn mit 40 (!!!) Knoblauchzehen[[427]](#footnote-428)

Zutaten (für 3 bis 4 Portionen)

1 küchenfertiges Huhn

15 ml Weißweinessig

Salz, Pfeffer

40 Knoblauchzehen (etwa vier Knollen)

250 ml Weißwein

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad Umluft heizen. Das Huhn in einen Bräter setzen und mit Essig einreiben, salzen und pfeffern. Die (ungeschälten) Knoblauchzehen in den Topf um das Huhn herum verteilen, und den Weißwein hinzugießen. Topf zudecken, und das Ganze eine Stunde lang im Ofen garen. Dann den Deckel abnehmen, das Huhn mit dem Bratensaft begießen und weitere 45 Minuten lang garen.
2. Dazu passt grüner Salat mit einer scharfen Senf-Vinaigrette. Die geschmorten Knoblauchzehen sind ganz weich geworden und haben ihre Schärfe verloren, das Mus lässt sich leicht aus der papierenen Hülle lösen und schmeckt super – süß und etwas buttrig – auf geröstetem Weißbrot.

Kommentar: Also, ich hab es noch nicht ausprobiert. Hört sich für mich aber sehr interessant an 😊

## Süsses Hühnchen[[428]](#footnote-429)

Zutaten (für 2 – 3 Portionen)

2 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL gemahlener Zimt

1 TL gemahlener Piment

2 TL gemahlene Nelken

1 TL Cayennepfeffer

2 EL brauner Zucker

2 EL Thymianblättchen

60 ml Olivenöl

4 Hähnchenschenkel (oder 1 zerlegtes Huhn)

Salz

400 g Süßkartoffeln

Zubereitung:

1. Pfefferkörner im Mörser zerstoßen. Mit Zimt, Piment, Nelke, Cayennepfeffer, Zucker und Thymianblättchen vermengen. Dann Olivenöl dazugießen und alles gut verrühren. Die Hähnchenschenkel samt Haut abwaschen, mit einem Küchentuch abtupfen und in eine Auflaufform legen, die so groß sein sollte, dass die Hähnchenschenkel nebeneinanderpassen.
2. Süßkartoffeln ungeschält erst mal quer halbieren, dann vierteln oder achteln, wenn sie sehr groß sind. Die Schnitze zwischen das Fleisch (nicht auf das Fleisch) in die Auflaufform setzen. Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für 45 bis 55 Minuten in den Ofen geben. In den letzten drei Minuten der Garzeit den Grill anstellen.

Kommentar: Das ist sozusagen ein halbes jamaikanisches Huhn (jerk chicken), weil es nicht mariniert wird. Marinieren bedeutet, dass man vorausplanen muss. Wie soll ich aber wissen, ob ich das morgen noch essen will? Und denke ich überhaupt am Abend daran, das alles vorzubereiten? Und ich habe auch ein paar Zutaten weggelassen, aber das Huhn schmeckt trotzdem gut 😊

## Zitronenhähnchen[[429]](#footnote-430)

Zutaten (für 4 Portionen)

70 g weiche Butter

3 EL Thymianblätter

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 kleine eingelegte Zitrone, entkernt, Schale und Fruchtfleisch grob gehackt

1 Bio-Zitrone, die Schale abgerieben, dann 1,5 EL Saft ausgepresst

1 Hähnchen (1,5 kg)

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
2. Butter, Thymian, Knoblauch, eingelegte Zitrone und Zitronenschale mit ¼ TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer zu einer Paste verarbeiten.
3. Das Hähnchen so platzieren, dass die keulen zum Eingang zeigen. Mit den Händen vorsichtig die Haut von der Brust lösen, die Buttermischung darunterschieben und gleichmäßig auf den Brustfilets verstreichen. Mit der restlichen Butter die Keulen einreiben.
4. Das Hähnchen in einen passenden Bräter setzen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit ½ TL Salz und reichlich Pfeffer würzen. Etwa 70 Minuten im Ofen braten und alle 20 Minuten mit dem Bratensaft übergießen, bis die Haut goldbraun und knusprig und das Fleisch durchgegart ist. Für die Garprobe eine Keule an der dicksten Stelle einstechen: der austretende Saft sollte klar sein.
5. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren 10 Minuten ruhen lassen.

## Hähnchen mit Perlgraupen und Rhabarber[[430]](#footnote-431)

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Bacon (gewürfelt)

1 kleinen Handvoll frische Minze (nach Geschmack)

1 kleine Handvoll frischer Schnittlauch (nach Geschmack)

2 Hähnchenbrustfilets

Öl

150 g Rhabarberstiele

1 Zwiebel

210 g Perlgraupen

2 TL frischer Ingwer (geschält, zerstoßen)

350 ml Weißwein

300 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Bacon in einer Pfanne knusprig braten. Minze und Schnittlauch waschen, grob hacken und mit dem Bacon vermengen. Zur Seite stellen.
2. Die Hähnchenbrustfilets in kleinere Stücke schneiden, kurz in einer großen Pfanne mit etwas Öl bei starker Hitze anbraten, bis sie gebräunt sind.
3. Den Rhabarber putzen und in 4 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Herd auf mittlere Hitze zurückschalten und Perlgraupen, Rhabarber, Zwiebel und zerstoßenen Ingwer zum Huhn geben. Kurz anschwitzen lassen. Mit Weißwein ablöschen und 10 Minuten einkochen lassen. Gemüsebrühe dazugießen und ca. 15 Minuten weitere köcheln lassen. Sahne hinzufügen und simmern lassen, bis alles etwas eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Bacon mit Kräutern darüberstreuen, sofort servieren.

Kommentar: In Garten beim Kompost wächst und gedeiht unser Rhabarber. Im Frühling leuchten die Rhababerstiele schon in verlockendem Rot. Man kann daraus natürlich Kompott kochen, aber auch den Rhabarber (mit Zucker bestreut 😊) roh essen. Heute allerdings weiß ich: Roh sollte man den Rhabarber wegen seines Oxalsäuregehalts besser nicht essen, und auch der viele Zucker muss nicht sein.

## Hähnchenkeulen Marbella[[431]](#footnote-432)

Zutaten (für 4 Portionen)

8 Hähnchenkeulen mit Haut, 3–4-mal bis auf den Knochen eigeschnitten (2kg)

5 Knoblauchzehen, zerdrückt

15 g frischer Oregano, Blätter abgezupft

3 EL Rotweinessig

3 EL Olivenöl

100 g entsteinte grüne Oliven

60 g Kapern, plus 2 EL Lake aus dem Glas

120 g Medjool Datteln, entsteint und längs geviertelt

2 Lorbeerblätter

120 ml trockener Weißwein

1 EL Dattelsirup (oder Zuckerrübensirup)

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Hähnchenkeulen in eine große Schüssel legen. Die anderen Zutaten – außer Weißwein und Dattelsirup – zugeben und alles mit 1 TL Salz und reichlich Pfeffer würzen. Behutsam vermengen, die Schüssel zudecken und das Hähnchen 1 -2 Tage (!) im Kühlschrank marinieren. Zwischendurch ab und zu wenden.
2. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
3. Die Hähnchenkeulen samt der Marinade in einem großen Bräter verteilen. Den Wein mit dem Sirup verrühren, die Keulen damit übergießen und 50 Minuten im Ofen braten, bis die Haut goldbraun und das Fleisch durchgegart ist. Zwischendurch zwei-, dreimal mit dem Bratensaft übergießen.
4. Aus dem Ofen nehmen, auf einer großen Platte und vor dem Servieren mit dem frischen Oregano bestreuen.

Info: Marinieren ist natürlich das Beste, aber wenn die Zeit nicht reicht, dann geht es natürlich auch ohne. Dann einfach mit Salz und Pfeffer, die sonst in die Marinade wandern, einreiben. Mit den restlichen Zutaten der Marinade (kein weiteres Salz erforderlich) vermischen und wie beschrieben braten.

## Brathähnchen mit Clementinen und Arak [[432]](#footnote-433)

Zutaten (für 4 Portionen)

10 cl Arak, Ouzo oder Pernod

4 EL Olivenöl

3 EL frisch gepresster Orangensaft

3 EL Zitronensaft

2 EL körniger Senf

3 EL brauner Zucker

2 mittelgroße Fenchelknollen

1 Freilandhuhn (etwa 1,8 kg), in 8 Stücke zerteilt oder 1, 3 kg Hähnchenkeulen

4 Bio-Clementinen mit Schale waagrecht in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten

1 EL Thymianblätter

2,5 TL Fenchelsamen, leicht zerstoßen

Gehackte, glatte Petersilie zum Bestreuen

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Arak, Olivenöl, Orangen- und Zitronensaft, Senf, Zucker, 2,5 TL Salz und 1,5 TL Pfeffer in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren.
2. Die Fenchelknollen der Länge nach halbieren, die Hälften jeweils in 4 Spalten schneiden und mit den Hähnchenteilen, den Clementinen, dem Thymian und den Fenchelsamen in die Marinade geben. Die Zutaten sorgfältig mischen und das Ganze einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach oben mitsamt der Marinade in einer ofenfesten Form verteilen und 35-44 Minuten im Backofen braten, bis sie schön braun und durchgegart sind. Die Form aus dem Ofen nehmen.
4. Die Hähnchenstücke mit Fenchel und Clementinenscheiben auf einer Servierplatte anrichten, abdecken und warm stellen. Die Garflüssigkeit aus der Form in einen kleinen Topf gießen, aufkochen und bei geringer Hitze um ein Drittel reduzieren. Zu Schluss sollten noch etwa 80 ml Sauce im Topf sein. Das Hähnchen mit der heißen Sauce überziehen, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

## Hähnchen mit karamellisierten Zwiebeln und Kardamomreis[[433]](#footnote-434)

Zutaten (für 4 Portionen)

40 g Zucker

25 g Berberitzen oder Korinthen

4 EL Olivenöl

2 mittelgroße Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten

1 kg Hähnchenkeulen oder 1 Hähnchen geviertelt

10 Kardamomkapseln

4 Gewürznelken

2 lange Zimtstangen, halbiert

550 ml kochendes Wasser

Je 1 TL gehackte Petersilie, Dill und Koriander

100 g griechischer Joghurt mit 2 EL Olivenöl verdünnt

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Zucker mit 40 ml Wasser in einem Topf erhitzen, bis er sich aufgelöst hat. Vom Herd nehmen, die Berberitzen hineingeben und in dem Sirup einweichen (bei Korinthen entfällt das Einweichen).
2. Die Hälfte des Öls in einer großen Deckelpfanne erhitzen und die Zwiebeln 10 – 15 Minuten bei mittlerer Hitze braun braten. Die Zwiebeln in eine Schüssel füllen.
3. Die Hähnchenstücke in einer Schüssel mit 1,5 TL Salz und mit Pfeffer würzen. Das restliche Öl und die Gewürze hinzufügen und alles mit den Händen mengen. Die Pfanne erneut erhitzen, das Fleisch mit den Gewürzen hineingeben und auf jeder Seite 5 Minuten anbraten. Das Fleisch herausnehmen. Das Fett bis auf 1 mm wegschütten. Den Reis und die angebratenen Zwiebeln in die Pfanne geben und mit 1 TL Salz und reichlich Pfeffer würzen. Die Berberitzen abgießen und dazugeben. Gut umrühren, das Fleisch darauflegen und in den Reis drücken.
4. Das kochende Wasser angießen, den Deckel auflegen und das Ganze 30 Minuten bei sehr geringer Hitze köcheln lassen. Die Pfanne von Herd nehmen, den Deckel abheben und die Pfanne sofort mit einem Geschirrtuch bedecken. Den Deckel wieder auflegen und das Gericht 10 Minuten ruhen lassen. Zum Schluss mit einer Gabel die Kräuter untermischen und en Reis auflockern. Noch einmal abschmecken und servieren. Nach Belieben Joghurt dazu reichen.

## Hähnchenragout mit knuspriger Maiskruste[[434]](#footnote-435)

Zutaten (für 6 Portionen)

3 EL Olivenöl

3 rote Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

4 EL Harissa

2 TL mildes Paprikapulver

9 – 10 Hähnchenoberschenkel, ausgelöst und ohne Haut oder einfach Hähnchenbrust (insgesamt 950 g)

200 ml passierte Tomaten

5 große Tomaten, geviertelt (400 g)

200 g gegrillte rote Paprikaschoten aus dem Glas, abgetropft und in 2 cm dicke Ringe geschnitten

15 g Bitterschokolade (70 % Kakaoanteil)

20 g Koriandergrün, grob gehackt

Salz, Pfeffer

*Für die Maiskruste:*

70 g Butter, zerlassen

500 g Maiskörner, frisch oder TK und aufgetaut

3 EL Milch

3 Eier, getrennt

Zubereitung:

1. Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und die Zwiebeln darin 8 – 9 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt und weich sind. Ab und zu umrühren. Die Hitze ein wenig reduzieren, Knoblauch, Harissa, Paprikapulver, das Fleisch sowie 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer zugeben und alles unter häufigem Rühren weitere 5 Minuten bräunen. Die passierten und frischen Tomaten sowie 350 ml Wasser zugeben. Alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 30 Minuten schmoren. Hin und wieder umrühren.
2. Die Paprikaschoten und die Schokolade unterrühren du das Ragout unbedeckt weitere 35 – 40 Minuten köcheln lassen und regelmäßig umrühren, bis die Sauce allmählich eindickt und das Fleisch förmlich zerfällt. Vom Herd nehmen und das Koriandergrün unterziehen. Als Ragout ohne Kruste ist das Hähnchen jetzt servierfertig. Soll es mit Kruste serviert werden, das Hähnchen in eine ofenfeste Form (20 x 30 cm) füllen und vorerst beiseitestellen.
3. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
4. Die zerlassene Butter mit Mais, Milch, Eigelbe und ¾ TL Salz grob pürieren. In eine große Schüssel umfüllen. Die Eiweiße steif schlagen. Den Eischnee behutsam unter die Maismasse ziehen. Die Masse gleichmäßig auf dem Hähnchenragout verteilen.
5. Das Ragout im Ofen 35 Minuten überbacken, bis die Kruste goldbraun ist – nach 25 Minuten kontrollieren; falls sie zu schnell dunkel wird, für die letzten 10 Minuten mit Alufolie bedecken. Das Ragout aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren 10 Minuten ruhen lassen.

## Sherry-Hähnchen[[435]](#footnote-436)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Hähnchenbrustfilets (à 140 g)

3 EL Öl

10 Mandeln

½ Scheibe Weißbrot

1 Knoblauchzehe

100 ml Sherry medium

200 ml Hühnerbrühe (oder Gemüsebrühe)

2 EL gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Backofen mit feuerfester Form auf 80°C vorheizen. Filets mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Im Öl 4-5 Minuten anbraten. In der Form 30 Minuten im Ofen garen.
2. Mandeln, Brot und geschälten Knoblauch im Bratfett goldbraun rösten. Im Mörser zerstoßen. Bratensatz mit Sherry und Brühe ablöschen, einkochen. Mandelmischung einrühren, alles 2 Minuten köcheln lassen. Sauce über die Hähnchenbrüste geben, mit Petersilie bestreuen.

## Piri-Piri Huhn[[436]](#footnote-437)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

1 Brathuhn (ca. 1,6 kg)

Meersalz

400 ml Piri-Piri-Sauce

Grillkorb

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 4 Stunden Marinierzeit

1. Das Huhn am besten mit einer Geflügelschere am Rückgrat entlang längs halbieren, dabei das Rückgrat entfernen. Huhn aufklappen und auf der Brustseite mit den Händen sehr kräftig flach drücken. Die Keulen innen und außen mehrfach ca. 1 cm tief einschneiden.
2. Fleisch kräftig mit Salz würzen und in einer Arbeitsschale mit 300 ml Piri-Piri-Sauce rundum bestreichen. Fleisch abgedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stundenmarinieren, mehrmals wenden.
3. Huhn flach in einen Grillkorb spannen und mit der Brustseite nach oben auf den heißen Grill geben. Fleisch 40 – 45 Minuten grillen, dabei häufig wenden.
4. Fleisch in Stücke teilen und mit der restlichen Piri-Piri-Sauce servieren.

## BBQ-Hühnchen[[437]](#footnote-438)

Zutaten (für 2 – 4 Portionen)

1 EL gemahlener Piment

1 EL Koriandersaat

1 EL Kreuzkümmelsaat

1 EL Fenchelsaat

1 EL helle Senfsaat

1 TL schwarze Pfefferkörner

2 EL getrockneter Oregano

2 EL getrockneter Thymian

Je 1 EL Knoblauch- und Zwiebelpulver

1 TL Chiliflocken

1 EL brauner Zucker

1 EL edelsüßes Paprikapulver

1 Poularde (ca. 1,4 kg)

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Piment, Koriander-, Kreuzkümmel-, Fenchel- und helle Senfsaat und schwarze Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Abkühlen lassen und mit Oregano, Thymian, Knoblauch- und Zwiebelpulver, Chiliflocken, Zucker und Paprikapulver im Mörser fein mahlen.
2. Rückgrat vom Huhn am besten mit einer Geflügelschere entfernen. Das Huhn aufklappen und auf der Brustseite sehr kräftig flach drücken. Anschließend entlang dem Brustbein halbieren. Die Hälften mit je 3 EL Gewürzmischung einreiben.
3. Huhn auf der Knochenseite auf dem heißen Grill bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel 30 – 40 Minuten garen, ab und zu wenden. Huhn mit dem Joghurt-Dip servieren.

## Pulled chicken mit Spitzkohl-Slaw[[438]](#footnote-439)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Gemüsezwiebel

2 Knoblauchzehen

3 Lorbeerblätter

4 Hähnchenkeulen

Salz, Pfeffer

2 TL edelsüßes Paprikapulver

BBQ-Sauce

700 g Spitzkohl

150 g Möhren

1 rote Zwiebel

3 Stiele glatte Petersilie

50 g Naturjoghurt (3,5%)

50 g Schmand

2 EL Olivenöl

2 EL Apfelessig

3 EL Limettensaft

½ TL rosenscharfes Paprikapulver

Zucker

Zubereitungszeit: 2 Stunden

1. Zwiebel in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Knoblauch andrücken. Zwiebel, Knoblauch und Lorbeer auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. Hähnchenkeulen rundum mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit der Hautseite nach oben nebeneinander auf die Zwiebel legen. Form fest mit Alufolie verschließen und auf dem Grill bei mittlerer Hitze geschlossen 1,5 Stunden indirekt grillen.
2. Keulen nach 1 Stunde Garzeit mit je 2 EL BBQ Sauce bestreichen, dann die Form wieder fest mit Alufolie verschließen und zu Ende garen.
3. Inzwischen Spitzkohl waschen, putzen, vierteln, den Strunk keilförmig herausschneiden. Kohlblätter quer in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebel in feien Würfel schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Möhren, Zwiebeln und Petersilie zum Kohl geben und gut mischen. Joghurt, Schmand, Olivenöl, Essig und Limettensaft mit 1 TL Salz, rosenscharfes Paprikapulver und 3 TL Zucker verrühren. Kohlmischung mit dem Dressing in einer Schale mischen. Spitzkohl-Slaw 15 Minuten ziehen lassen.
4. Restliche BBQ-Sauce in einem Topf erwärmen. Hähnchenkeulen lauwarm abkühlen lassen. Fleisch und Haut in Stücke zupfen und mit der Sauce mischen. Pulled chicken mit dem Spitzkohl Slaw anrichten und servieren.

## Maronenhähnchen[[439]](#footnote-440)

Zutaten (für 4 Portionen):

100 g Maronen

75 g Butter (zimmerwarm)

5 Zweige Rosmarin

5 Stiele glatte Petersilie

5 Stiele Thymian

1 EL Walnussöl

Salz, Pfeffer

1 Hähnchen (ca. 1,2 kg, küchenfertig)

500 – 600 ml Geflügelfond

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Garzeit

1. Maronen in 30 g Butter anrösten. 1 Rosmarinzweig, 1 Petersilien- und 1 Thymianstiel hacken. Maronen, restliche Butter, Öl, Salz und Pfeffer pürieren. Kräuter untermischen.
2. Flügelspitzen des Huhns am Gelenk abschneiden und beiseitelegen. Haut mit den Fingern über der Brust vom Hals aus vorsichtig vom Fleisch lösen. Maronenbutter unter die Haut schieben (am besten mit den Händen) und gleichmäßig verteilen.
3. Huhn innen und außen salzen und pfeffern. 1 Knoblauchknolle halbieren. Huhn mit Knoblauch und der Hälfte der restlichen Kräuter füllen.
4. Ofen auf 200 Grad vorheizen (keine Umluft). Einen Bräter mit dem Fond füllen. Restliche Knoblauchknolle halbieren, mit restlichen Kräutern und Flügelspitzen in den Bräter geben. Hähnchen auf einem Gitter (oder zusammengeknüllter Alufolie) in den Bräter setzen.
5. Im Ofen 1 Stunde 15 Minuten auf der untersten Schiene garen. Zwischendurch mit Bratfond begießen. Hähnchenbrust nach ca. 40 Minuten mit Alufolie abdecken, damit sie nicht zu dunkel wird. Nach Ende der Garzeit Alufolie abnehmen und Hähnchen unter dem Backofengrill 3 – 5 Minuten rösten. Bratensatz durch ein Sieb in einen Topf geben, sämig einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen mit Bratenfond servieren.

Info: Dazu passt Blattsalat und Baguette.

## Putenschnitzel vom Blech[[440]](#footnote-441)

Zutaten (für 6 Portionen):

3 große Putenschnitzel (etwa 600 g)

1 unbehandelte Zitrone

100 ml Olivenöl

600 g Brokkoli

2 Fleischtomaten (etwa 400 g)

150 g Mozzarella

1 EL Kapern

Zubereitungszeit: 1 stunde 15 Minuten plus 1-2 Stunden Marinierzeit

1. Die Putenschnitzel in je 3-4 dünne Scheibchen schneiden. Mit weißem Pfeffer einreiben. Zitrone heiß abwaschen und trocknen, die Hälfte der Schale fein abreiben und mit 5 EL Olivenöl verrühren. Die übrige Zitronenschale zum Garnieren aufheben. Die Schnitzelchen mit dem Zitronenöl bestreichen. Zugedeckt im Kühlschrank 1-2 Stunden durchziehen lassen.
2. In einem Topf etwa 1 l Salzwasser aufkochen. Den Broccoli putzen: Die Röschen abtrennen, die Haut von den dicken Stielen abziehen, Stiele etwas zerkleinern. Broccoli im sprudelnd kochenden Wasser etwa 3 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen, ein Backblech mit 3 EL Olivenöl bestreichen. Die Schnitzelchen auf dem Blech verteilen, mit der abgetropften Marinade beträufeln.
4. Den Brokkoli zwischen den Fleischscheiben verteilen. Die Tomaten waschen, in dicke Scheiben schneiden und dabei die grünen Stängelansätze entfernen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Jedes Minischnitzel mit je 1 Tomatenscheibe und 1 Mozzarellascheibe belegen, mit wenig Salz und etwas grob gemahlenen Pfeffer würzen. Das Blech in den Backofen (Gas Stufe 1) schieben, Fleisch und Gemüse etwa 5 Minuten garen.
5. Etwa 4 EL Olivenöl mit 3-4 EL Zitronensaft kräftig zu einer schaumigen Sauce verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Kapern einrühren.
6. Das Blech aus dem Backofen nehmen. Den Brokkoli und die belegten Schnitzel mit der Zitronensauce beträufeln, nochmals für 5-10 Minuten in den Backofen schieben. Die übrige Zitronenschale in feinen Streifen ablösen, über das fertige Gericht streuen.

Info: Statt frischen Brokkoli abgetropfte Artischockenherzen aus der Dose/Glas zum Fleisch auf das Blech legen.

Je länger die Schnitzel durchziehen (am besten über Nacht), desto würziger und zarter schmecken sie. Auch die Garzeit verkürzt sich durchs längere Einlegen. Daher bitte rechtzeitig prüfen, ob die Scheiben gar sind.

## Puten-Involtini mit Sauerkraut[[441]](#footnote-442)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g frisches Sauerkraut

2 Lorbeerblätter

5 Pimentkörner

2 TL weiße Pfefferkörner

175 g Schalotten

40 g Butter

2 EL Kastanienhonig (oder Akazienhonig)

150 ml Weißwein

Je 50 ml Orangen- und naturtrüber Apfelsaft

Salz, weißer Pfeffer

2 junge Knoblauchzehen

24 g Scheiben Tiroler Speck (ca. 250 g)

3 Stiele Thymian

200 ml heller Geflügelfond oder (geflügelbrühe)

80 ml Sahne

4 Putenschnitzel (à 150 g)

3 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Garzeit

1. Sauerkraut zerzupfen. Lorbeer, Piment und 1 TL Pfefferkörner in 1 Teefilter füllen und verschließen. 5 g Schalotten würfeln, in 20 g Butter andünsten. Honig und Gewürze im Teefilter dazugeben, Sauerkraut einrühren. Mit 50 ml Weißwein, Orangen- und Apfelsaft, Salz und Pfeffer in einem Topf ca. 1,5 Stunden garen. Gewürze entfernen.
2. 75 g Schalotten und Knoblauch fein würfeln. 4 Scheiben Speck fein würfeln. Schalotten, Knoblauch und Speck ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und den Blättchen von 1 Zweig Thymian würzen.
3. Restliche Pfefferkörner zerstoßen, restliche Schalotten fein würfeln, in der restlichen Butter andünsten. Mit 100 ml Wein, Fond, Salz und 50 ml Sahne um ein Drittel einkochen.
4. Putenbrust zwischen 2 Lagen Klarsichtfolien zu 1 cm dicken Stücken flachklopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speckmischung darauflegen und aufrollen. Je 5 Speckscheiben überlappend nebeneinanderlegen. Je 1 Putenrolle mit dem Speck umwickeln und mit Küchengarn binden. Involtini im heißen Öl mit restlichem Thymian ca. 10 Minuten braten. 5 Minuten ruhen lassen. Soße erhitzen, Restliche Sahne leicht schlagen, zugeben und mit einem Pürierstab aufschäumen. Involtini in Schieben geschnitten anrichten.

## Tagliatelle mit Poularde und Steinpilzen[[442]](#footnote-443)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Maispoularde (ca. 1,5 kg vom Metzger in 4 Stücke teilen lassen)

Meersalz, schwarzer Pfeffer

1 kg Gänseschmalz

1 Knoblauchknolle (halbiert)

2 Zweige Rosmarin

2 Stiele Thymian

300 g Steinpilze (oder Champignons)

400 g Tagliatelle

40 g Butter

150 ml Geflügelfond

2 – 3 Stiele glatte Petersilie (fein gehackt)

40 g Parmesan

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Garzeit

1. Ofen auf 80 Grad (keine Umluft) vorheizen. Die Poulardenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL Schmalz anbraten. In einem ofenfesten Bräter Knoblauch mit 1 Rosmarinzweig, 1 Thymianstiel und restlichem Schmalz (bis auf 1 EL) erhitzen. Keulen zugeben, sie sollten mit dem Gänseschmalz bedeckt sein.
2. Keulen im Backofen auf der untersten Schiene im offenen Bräter ca. 4 Stunden garen. Nach 2 Stunden einmal wenden. Aus dem Schmalz nehmen. Haut und Knochen entfernen, Fleisch in kleine Stücke zupfen.
3. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden. Das Brustfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Schmalz auf der Hautseite anbraten. Einmal wenden und mit dem restlichen Rosmarin und Thymian 10 – 12 Minuten braten.
4. Tagliatelle in Salzwasser bissfest garen. Pilze in Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Fond ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen Keulenfleisch und Tagliatelle zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie untermischen. Parmesan fein hobeln. Poulardenbrüste in Scheiben schneiden. Auf den Tagliatelle anrichten und mit Parmesan bestreuen.

## Huhn mit Zitrone, Petersilie und Orecchiette[[443]](#footnote-444)

Zutaten (für 4 Portionen):

380 g Orecchiette

1 EL Öl

60 g Butter

4 kleine Hühnerbrustfilets

80 ml Zitronensaft

20 g frische glatte Petersilie, feingehackt

Zitronenscheiben als Garnierung

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Die Pasta al dente kochen.
2. Gleichzeitig das Öl und die Hälfte der Butter in einer großen gusseisernen Pfanne erhitzen. Die Hühnchenfilets auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Beiseitestellen. Den Zitronensaft, die Petersilie und die restliche Butter in der Pfanne mengen und die Filets wieder in den Sud geben. Bei niedriger Hitze 3 – 4 Minuten gar köcheln lassen, einmal wenden. Mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.
3. Die Pasta auf den Teller verteilen und auf jeden 1 Filet geben. Mit Zitronenscheiben und frischer Petersilie garnieren.

## Pasta mit Pesto und Hähnchen[[444]](#footnote-445)

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Fusilli oder Penne

1 kleines Grillhähnchen

120 g Walnüsse

4 Scheiben Frühstücksspeck

250 g Kirschtomaten, halbiert

60 g schwarze Oliven, entsteint, in Scheiben geschnitten

120 g Pestosauce aus dem Glas

30 g frisches Basilikum, feingezupft

Gehobelter Parmesan zum Servieren

Zubereitungszeit 40 Minuten

1. Die Pasta al dente kochen. Abtropfen lassen.
2. Während die Nudeln kochen, das Hähnchen von der Haut befreien und entbeinen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke zerteilen und beiseitestellen.
3. Die Walnüsse unter einem heißen Grill oder in einer Bratpfanne ohne Fett 2 – 3 Minuten bräunen, abkühlen lassen und grob hacken.
4. Den Speck von der Schwarte befreien und 3 – 4 Minuten unter dem Grill oder in einer ungefetteten Bratpfanne kross braten. Dann abkühlen lassen und zerkleinern. Die Nüsse, den Speck, die Kirschtomaten und die Oliven zum Fleisch geben.
5. Die Pasta zusammen mit der Pestosauce und dem frischen Basilikum sorgfältig unter die Sauce mengen. Mit Zimmertemperatur servieren und mit gehobeltem Parmesan garnieren.

## Maccheroniauflauf mit Hühnchen[[445]](#footnote-446)

Zutaten (für 6 Personen)

4 Hühnerbrustfilets

300 g kurze Maccheroni

60 ml Olivenöl

1 Zwiebel gehackt

1 Möhre, gehackt

3 Scheiben Frühstücksspeck, gehackt

2 Zucchini, gehackt

450 g Tomatensuppe aus der Dose

90 g Crème fraîche

180 g mittelalter Gouda gerieben

Zubereitung:

1. Die Filets von überschüssigem Fett und Sehnen befreien. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Makkaroni al dente kochen. Abtropfen lassen.
2. Die Filets in lange Streifen schneiden und fein würfeln. Das Öl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und die Filets bei hoher Hitze anbraten, bis sie Farbe angenommen haben, aber noch nicht gar sind. Auf Zewa abtropfen lassen. Die Zwiebel, die Möhre und den Speck in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten anbraten. Nun die Zucchini zugeben, und die Suppe eingießen. Aufkochen, dann 5 Minuten köcheln lassen.
3. Die Pasta mit dem Fleisch, der Tomatensauce und der Crème fraîche mengen, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine flache ofenfeste Form füllen und den Käse überstreuen. 20 Minuten goldbraun durchbacken.

## Rotes Brathähnchencurry[[446]](#footnote-447)

Zutaten (für 4 Portionen)

½ Grill- oder Brathähnchen (ca. 600 g)

300 g Ananas

1 rote Chilischote

2 Stangen Zitronengras

3 Schalotten

20 g frischer Ingwer

150 g Zuckerschoten

10 Kirschtomaten

1 EL Sonnenblumenöl

2 -3 EL rote Currypaste (Asialaden besuchen oder edeka)

8 Kaffirlimettenblätter (doch Asialaden)

1 Bund Thai-Basilikum

400 ml Kokosmilch

200 g Aubergine

12 Lychees aus der Dose

3 – 4 EL Fischsauce

1 – 2 EL Limettensaft

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Hähnchenfleisch mit der Haut von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ananas schälen, vierteln und Strunk entfernen. Ananas in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Chili längs einritzen. Zitronengras putzen, waschen und mit dem Messerrücken flachklopfen. Schalotten in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und in dicke Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen und waschen. Kirschtomaten halbieren.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zitronengrads, Schalotten und Ingwer glasig dünsten. Currypaste zugeben und kurz mitdünsten. Chili, Kaffirblätter, 2 Stiele Basilikum und Kokosmilch zugeben und aufkochen. Sauce bei milder Hitze in 10 Minuten leicht einkochen lassen.
3. Inzwischen Aubergine putzen und in ca. 2 c, große Würfel schneiden. Aubergine in die Sauce geben und 5 Minuten garen. Lychees abgießen, dabei 100 ml Lycheesud auffangen. Lychees, Ananas, Lycheesud und Tomaten zugeben, weitere 2 – 3 Minuten garen. Mit 2 – 3 EL Fischsauce abschmecken. Zuckerschoten und Fleisch zugeben. Zuckerschoten und Fleisch zugeben und in der Sauce erwärmen. Mit Limettensaft und restlicher Fischsauce abschmecken.
4. Restliche Basilikumblätter von den Stielen zupfen und das Curry damit bestreuen.

## Hähnchenspieße mit Mais und Avocado[[447]](#footnote-448)

Zutaten (für 2 – 4 Portionen)

450 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)

1 Zwiebel

200 ml Buttermilch

2 EL Sojasauce

Cayennepfeffer

2 Maiskolben

1 Limette

1 rote Chilischote

2 Frühlingszwiebeln

6 Stiele koriandergrün

1 Knoblauchzehe

1 Avocado

4 EL Olivenöl, 1 TL Butter

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden, Zwiebel fein reiben, mit Buttermilch, Sojasauce, Cayenne und dem Fleisch in einer Schale mischen. 15 Minuten marinieren. Maiskörner vom Kolben schneiden. Limette auspressen. Chilischote in ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne ringe schneiden. Korianderblätter von den Stielen zupfen, grob schneiden. Knoblauch fein hacken. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch längs in Scheiben schneiden. Avocado auf eine Platte geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hälfte des Limettensafts beträufeln.
2. Fleisch abtropfen lassen, auf Spieße stecken, mit Salz würzen. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Spieße darin bei starker Hitze von allen Seiten 6 -8 Minuten goldbraun braten.
3. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Mais darin scharf anbraten. Chili und Knoblauch zugeben, 1 – 2 Minuten mitbraten. Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln untermischen, kurz mitbraten. Mais auf den Avocadoscheiben verteilen, Hähnchenspieße darauf anrichten. Mit restlichem Limettensaft beträufeln und mit Koriander bestreut servieren.

## Hähnchen-Tajine[[448]](#footnote-449)

Zutaten (für 2 Portionen)

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ Aubergine (150 g)

1 Dose Kichererbsen (400 g)

300 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)

2 TL Harissa

80 g kleine Tomaten

4 EL Olivenöl

Salz

1 kleine getrocknete Chilischote

½ TL Kreuzkümmelsaat

1 Kardamomkapsel

200 ml passierte Tomaten

100 ml Geflügelfond (oder eben Gemüsebrühe)

2 Stiele Dill

2 Stiele Minze

1 EL Zitronensaft

1 TL Schwarzkümmelsaat

Außerdem: Tajine (oder eben Bräter mit Deckel)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Zwiebel achteln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Aubergine waschen, trocken tupfen und 2 cm große Stücke würfeln. Kichererbsen in ein Sieb gießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Hähnchenbrust in 4 cm große Stücke schneiden und mit Harissa würzen. Tomaten waschen und halbieren.
2. 2 EL Öl in einer Tajine erhitzen. Hähnchenbruststücke leicht salzen, im Öl rundum anbraten, herausnehmen. Restliches Öl in die Tajine geben. Auberginen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili zugeben, 2 – 3 Minuten anbraten. Kichererbsen, Hähnchen und Tomaten zugeben. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Kardamonkapsel andrücken, zugeben, mit passierten Tomaten und Fond auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 – 25 Minuten garen.
3. Dillästchen und Minzblätter grob von den Stielen zupfen. Tajine vom Herd nehmen, öffnen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Mit Kräutern und Schwarzkümmel bestreut servieren.

## Poulardenbrust mit Curry-Couscous[[449]](#footnote-450)

Zutaten für 2 Portionen

120 ml Kokosmilch

1 TL Currypulver

Salz, Pfeffer

120 g Couscous

300 g grüne Bohnen

1 kleiner Granatapfel

2 EL Weißweinessig

1 EL ungeröstetes Sesamöl

6 EL Olivenöl

2 Maispoulardenbrüste (à 150 g)

1 Beet Kresse

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Für den Curry-Couscous Kokosmilch mit Curry und ½ TL Salz aufkochen. Topf vom Herd ziehen und den Couscous einrühren. 10 Minuten zugedeckt quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.
2. Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Bohnen in ein Sieb abgießen, unter fließend kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.
3. Für das Dressing Essig mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Sesamöl und 2 EL Olivenöl unterrühren. Bohnen und Granatapfelkerne mit dem Dressing mischen.
4. Poulardenbrüste leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite 1 Minute anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8-10 Minuten fertig garen. Mit Curry-Couscous und Bohnensalat anrichten und mit abgezupften Kresseblättchen bestreuen.

## Hähnchencurry[[450]](#footnote-451)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 EL Koriandersaat

30 g frischer Ingwer

5 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 grüne Chilischoten

7 EL Öl

500 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)

2 Möhren

5 Kardamomkapseln

150 g Vollmilchjoghurt

1 Döschen Safranfäden (0,1 g)

8 Stiele Koriandergrün

1 Zimtstange (ca. 4 cm)

5 Nelken

1 TL Fenchelsaat

1 EL braune Senfsaat

200 ml Kokosmilch

Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Ingwer grob hacken. 3 Zwiebeln grob schneiden. Koriandersaat, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und 1 TL Salz mit 4 EL Öl mit dem Zauberstab fein pürieren. Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden, in die Marinade geben und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen restliche Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Kardamom andrücken. Joghurt mit Safran und 150 ml Wasser verrühren. Koriander mit den zarten Stielen grob hacken.
3. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Zwiebeln mit Zimt, Nelken, Fenchel, Kardamom und Senf darin glasig dünsten. Fleisch mit der Marinade zugeben und 5 – 6 Minuten braten. Safranjoghurt zugeben und zugedeckt 10 Minuten garen. Kokosmilch zugeben und 5 Minuten offen einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Koriander bestreut und mit Reis servieren.

## Hähnchenbrustfilet mit Tomaten-Avocado-Salsa[[451]](#footnote-452)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 reife Avocados

5 reife Tomaten

1 kleiner Zucchino

½ Salatgurke

Salz, Pfeffer

2 EL Zitronensaft

6 EL Olivenöl

2 EL gehacktes Basilikum

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)

2 unbehandelte Zitronen

1 Rosmarinzweig

1 EL Butter

Zubereitung:

1. Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und die Avocadohälften schälen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenviertelebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Zucchino putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die gurke schälen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
2. Das Gemüse in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 3 EL Olivenöl verrühren. Das Basilikum untermischen und die Salsa im Kühlschrank ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Die Zitronen heiß waschen, trocken reiben und achteln. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen.
4. Das restliche Olivenöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin mit den Zitronen auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze je 2 bis 3 Minuten braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Rosmarinzweig auf das fleisch legen und die Filets zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.
5. Die Filets in dicke Scheiben schneiden und mit der Salsa aufTtellern anrichten. Mit den Zitronen garniert servieren.

## Panko-Schnitzel mit Gurkensalat[[452]](#footnote-453)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kleine Chilischote

1 Knoblauchzehe

5 EL Limettensaft

6 EL Sweet-Chili-Sauce

4 EL Sojasauce

Pfeffer, Salz

4 Mini-Gurken

1 Bund Radieschen

6 Stiele Koriandergrün

1 Frühlingszwiebel

1 Beet Daikon-Kresse aus dem Asia-Laden

400 g Hähnchenbrustfilet

2 Eier

50 g Mehl

150 g Panko-Brösel aus dem Asia-Laden

200 ml Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Chili längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Knoblauch fein hacken, Limettensaft mit Sweet-Chili-Sauce und Sojasauce verrühren. Chili und Knoblauch zugeben, mit Pfeffer würzen. Gurken waschen, streifig schälen, längs halbieren und die Kerne mit dem Löffel entfernen. Gurken schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und in einen Gefrierbeutel geben. Mit dem Plattierer (oder eben dem Fleischklopfer oder eben einer Bratpfanne 😊) vorsichtig plattklopfen. Koriandergrün mit den zarten Stielen grob schneiden. Gurken, Radieschen und Koriander zum Dressing geben und 10 Minuten marinieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Kresse vom Beet schneiden.
2. Hähnchenbrust quer und leicht schräg in 20 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Nacheinander in Klarsichtfolie dünn plattieren. Eier in einer Schüssel verquirlen. Mehl und Panko-Brösel auf je einen tiefen Teller geben.
3. Schnitzel rundum mit Salz und Pfeffer würzen, nacheinander kurz in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Schnitzel durch die Eier zeihen und in den Panko-Bröseln wenden, Panierung fest andrücken.
4. Öl in 2 großen Pfannen erhitzen, Schnitzel darin portionsweise auf jeder Seite ca. 2 Minuten goldgelb braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.  
   Frühlingszwiebeln und Kresse zum Salat geben und mit den Schnitzeln anrichten.

## Hähnchenspieße mit Süßkartoffelstampf[[453]](#footnote-454)

Zutaten (für 2 Portionen)

350 g Süßkartoffeln

150 g mehlig kochende Kartoffeln

Salz, Zucker

Hähnchenbrustfilet

2 EL Sahnejoghurt

1 TL scharfer Senf

1 EL Zitronensaft

150 l Weißwein

1 Stiel Estragon

1 Lorbeerblatt

5 schwarze Pfefferkörner

40 g Butter (eiskalt, in kleine Stücke geschnitten)

5 EL Olivenöl

2 EL mittelscharfer Senf

40 g Brunnenkresse

4 EL Vollmilch

Muskat

Außerdem: 4 Holzspieße

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Kartoffeln schälen und klein schneiden. Mit 1 TL Salz in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. In 15 – 18 Minuten weichkochen.
2. Hähnchenfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden, mit Joghurt, scharfen Senf und Zitronensaft mischen und 10 Minuten marinieren. Fleisch auf 4 Holzspieße stecken.
3. Wein in einem hohen Topf mit Estragon, Lorbeer und Pfefferkörner auf die Hälfte einkochen. Gewürze und Kräuter entfernen. Butter, 3 EL Öl, mittelscharfer Senf und 1 Prise Zucker nach und nach zugeben und untermixen (Pürierstab). Sauce bei mittlerer Hitze warmhalten (darf aber nicht mehr kochen!) Kresse verlesen, wachen, abtropfen lassen und die Blätter von den Stielen zupfen.
4. Kartoffeln abgießen und kurz ausdämpfen lassen. Kartoffeln durch die Presse drücken, Milch untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Püree warmhalten.
5. Hähnchenspieße abtropfen lassen und rundum kräftig mit Salz würzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Spieße darin 5 -6 Minuten rundum braten.
6. Sauce schaumig pürieren, Püree auf vorgewärmten Tellern mit den Spießen und der Sauce anrichten. Mit Kresse bestreut servieren.

## Rosmarin-Hähnchen[[454]](#footnote-455)

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Brathähnchen (etwa 1 kg)

Öl für die Folie

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 EL frischer Rosmarin (ersatzweise 1 TL getrockneter)

2 EL flüssiger Honig

1-2 EL Zitronensaft

Tabasco

Zubereitungszeit: etwa 1 Std. 30 Min.

1. Das Hähnchen halbieren und flach drücken. 2 große Stücke Alufolie mit Öl bestreichen, die Hähnchenhälften mit Salz und Pfeffer einreiben und auf die Folienstücke legen. Den Backofen auf 225° vorheizen.
2. Den Rosmarin sehr fein hacken. Den Honig mit dem Zitronensaft und dem Rosmarin gründlich verrühren, mit etwas Pfeffer und 1 Spritzer Tabasco würzen. Das Geflügel mit der Mischung bestreichen, die Folie darüber falten und locker verschließen.
3. Die Geflügelpäckchen auf den Grillrost legen (Mittlere Schiene des Backofens) und etwa 40 Min. garen (Gas Stufe 4). Danach die Temperatur auf 200° verringern (Gas Stufe 3) Die Folie öffnen und seitlich aufschlagen. Das Hähnchen etwa 30 Min. weiterbraten, bis die Haut knusprig braun ist.

Tipp: Hähnchen am Tag vorher mit der Marinade bestreichen und bis zur Zubereitung im Kühlschrank durchziehen lassen.

## Zitronenhuhn mit Gemüsesalat[[455]](#footnote-456)

Zutaten (für 4 Portionen):

*Zitronenhuhn:*

1 Biozitronen

1 TL Honig

2 EL Zitronenmarmelade

4 Poulardenbrüste mit Knochen (à 160 g)

1-2 TL Quatre Épices (frz. Kräutermischung)

2-3 EL Olivenöl

4 Zweige Rosmarin

*Gemüsesalat*

300 g grüner Spargel

Je ½ rote und gelbe Paprikaschote

Je 1 kleine grüne und gelbe Zucchini

100 g Zuckerschoten

6 Radieschen

Salz

4 EL Olivenöl

2 EL schwarze Oliven mit Stein

Pfeffer

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Garzeit 30 Minuten

1. Spargel im unteren Drittel schälen, enden abschneiden. Spargel in 3 cm große Stücke schneiden. Paprika putzen, entkernen und in 1 cm große Stücke schneiden. Zucchini längs vierteln, das weiche Innere mit einem kleinen Messer wegschneiden. Zucchiniviertel in 1 cm dicke Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Radieschen putzen und vierteln. Spargel und Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Für das Zitronenhuhn Zitrone halbieren. 1 Hälfte auspressen, von der restlichen Hälfte 4 dünne Scheiben abschneiden. Zitronensaft mit Honig und Marmelade verrühren. Poulardenbrüste mit Salz und Quatre Épices würzen. In einer ofenfesten Pfanne im Olivenöl mit den Zitronenscheiben auf beiden Seiten knusprig anbraten und herausnehmen. Poulardenbrüste auf der Hautseite mit der Marmeladen-Honig-Mischung bestreichen und mit je 1 Zitronenscheibe belegen. Mit Rosmarinzweigen zurück in die Pfanne legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen.
3. Für den Salat Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten (das Gemüse soll keine Farbe annehmen). Oliven zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit der Hälfte der Kräuter-Vinaigrette und dem Couscous mischen und auf Teller verteilen. Poulardenbrüste darauf anrichten und mit der restlichen Kräuter-Vinaigrette servieren.

## Hähnchenspieß mit Kurkuma und Vanille[[456]](#footnote-457)

Zutaten:

2 Hühnerkeulen (oder einfach mit Hühnchenbrust, das mache ich immer)

1 Knoblauchzehe

1 Stange Zitronengras

1 Prise Salz

Frischer Koriander

1 TL Kokosblütenzucker

1 TL Fischsauce

1 TL Kurkumapulver

½ Vanilleschote, ausgekratzt

½ TL Pfefferkörner

2 EL Sonnenblumenöl

Fleur de Sel

Zubereitung:

1. Die Hühnerkeulen entbeinen (oder einfach Hühnchenbrust nehmen) und die Haut entfernen. In 2 cm große Würfel schneiden.
2. Pfeffer im Mörser zu einem feinen Pulver zerstoßen. Knoblauch, Zitronengras und Koriander feinhacken und im Mörser mit Salz zu einer feinen Paste zerstoßen. Mit Kokosblütenzucker, Kurkumapulver, ausgekratzter Vanilleschote, Fischsauce und Sonnenblumenöl mischen. Das Fleisch darin marinieren. Dann auf die Spießchen stecken und in der Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten von jeder Seite braten.
3. Mit Fleur de Sel bestreuen und servieren.

Tipp: Am besten schmecken die Spießchen natürlich auf dem Holzkohlengrill (nicht Gasgrill!!!). Ich bepinsele sie dann mit etwas Kokosfett, das auf die glühenden Kohlen tropft. Dabei werden die Spießchen ganz leicht geräuchert und bekommen einen unvergesslichen Geschmack.

## Hähnchen mit Cashewnüssen[[457]](#footnote-458)

Zutaten:

250 g Hähnchenbrust

50 g Cashewkerne

1-2 getrocknete Chilis

1 EL Fischsauce

2 EL Austernsauce

3 EL Brühe oder Wasser (Ich nehme immer Wasser)

½-1 TL Kokosblütenzucker

4 EL Erdnussöl

4-5 Knoblauchzehen, gehackt

1 rote Peperoni

1 Karotte

1 kleine Zwiebel

2 Frühlingslauch

Weißer Pfeffer gemahlen

Zubereitung:

1. Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden. Fischsauce, Kokosblütenzucker, Austernsauce und Wasser in einer Schüssel vermischen. Öl im Wok erhitzen und bei mittlerer Hitze die Cashewkerne frittieren und herausnehmen.
2. Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Hähnchen im gleichen Öl goldgelb 3-4 Minuten bei hoher Temperatur rösten. Die Karotte und die Zwiebel in Streifen schneiden, Peperoni mit Kernen (kann man natürlich auch ohne Kerne machen – ist dann weniger scharf) in Ringe schneiden, alles hinzugeben und ca. 2 Minuten unter Rühren anbraten.
3. Mit der Sauce ablöschen und kurz einköcheln lassen. Cashewnüsse und Frühlingszwiebeln hinzugeben, mit Fischsauce und dem gemahlenen Pfeffer abschmecken.

Kommentar: Lieber Simon, das ist dein Ruderwettkampfgericht bzw. dann wurde es das Gericht, dass du vor allen Prüfungen gegessen hast. Hat dich immer stark gemacht und dir gut geschmeckt. Und jedes Mal, wenn ich das koche, denke ich daran. Und die angegebene Menge hast du auch immer alleine verputzt😊

Oft musste ich zweimal anfangen, weil ich die Cashewkerne verbrannt habe. Also immer genügend Cashews in der Küche haben😊 Grundsätzlich gilt, dass Cashews am besten schmecken, wenn sie in etwas Fett geröstet sind. Man kann sie noch solange sie warm sind mit Salz und Chili würzen und schon hat man eine kleine Knabberei😊

## Spargel-Minz-Risotto mit Mandelhähnchen[[458]](#footnote-459)

Zutaten (für 4 Portionen):

150 g TK-Erbsen

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

500 g grüner Spargel

900 ml Gemüsefond

30 g Butter

300 g Risottoreis

125 ml Weißwein

80 g Mandeln

4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 175 g)

Grobes Meersalz, Pfeffer, Zucker

Chiliflocken

2 EL Olivenöl

6 Stiele Minze

100 g Crème fraîche

Zubereitungszeit: 40 Min.

1. Erbsen antauen lassen. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Spargel im unteren Drittel schälen, enden abschneiden. Spargel schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. 20 g Butter in einem breiten Topf erhitzen und darin Schalotten, Knoblauch und Reis dünsten. Wein unterrühren, offen fast vollständig einkochen. So viel Fond unter Rühren zugeben, dass der Reis bedeckt ist. 20 Min. bei mittlerer Hitze garen. Gelegentlich umrühren, nach und nach restlichen Fond zugeben.
2. Mandeln grob hacken. Fleisch mit Salz und etwas Chili würzen und in die Mandeln drücken. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin scharf anbraten und vorsichtig wenden. Im vorgeheizten Backofen bei 180° (Gas 2-3, Umluft 160°) 12 Min. garen. Inzwischen Spargel in der restlichen Butter bei mittlerer Hitze 4-5 Min. braten. Erbsen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Minzblätter von den Stielen zupfen, mit etwas Salz fein zerstoßen und mit Crème fraîche, Spargel und Erbsen unter den Reis mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Mit dem Fleisch anrichten.

## Hähnchenfilet mit karamellisiertem Rhabarber[[459]](#footnote-460)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Hähnchenfilets

Butterschmalz

10-12 Rhabarberstiele

4 EL Zucker

2 EL Butter

Ca. 200 ml Rot- oder Weißwein

Etwas Erdbeersirup

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Filets in heißem Butterschmalz anbraten. Zugedeckt etwa 10 Minuten garziehen lassen.
2. Inzwischen für den Rhabarber den Rhabarber putzen, waschen und je nach Sorte schälen, anschließend in dicke Scheiben oder lange Stücke schneiden.
3. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Die Butter und den Rhabarber unterrühren. Den Wein und etwas Sirup angießen. Den Rhabarber gründlich durchschwenken. Der Rhabarber wird schnell weich, er soll aber nicht zerfallen.

Tipp: Auch lecker zu anderem kurz gebratenem Fleisch, zu Reibekuchen oder Quarkklöschen.

## Asia-Nudeln mit Huhn[[460]](#footnote-461)

Zutaten (für 2 Portionen):

200 g asiatische Instant-Nudeln

250 g Hähnchenbrustfilet

1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)

1 EL Öl

100 g Lauchringe (oder Lauchzwiebeln)

1/8 l Brühe

1 EL süße Chilisauce

1 EL Sojasauce

Salz

Basilikumblättchen zum Garnieren

Zubereitung: 15 Minuten

1. Für die Nudeln im Wasserkocher etwa 2 l Wasser zum Kochen bringen. Dann in einen Topf schütten, die Nudeln einlegen und zugedeckt 4 Minuten ziehen lassen.
2. Schon während das Wasser heiß wird, Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in dünne Streifen oder kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln und Ingwer darin bei mittlerer Hitze anbraten. Fleisch dazugeben und kurz mitbraten. Brühe aufgießen, zugedeckt 2-3 Minuten garen, bis der Lauch bissfest ist.
4. Das Hähnchen mit Chilisauce, Sojasauce und Salz würzen. Nudeln mit einer Gabel auflockern, abgießen und auf Teller verteilen. Das Fleisch darauf geben und mit dem Basilikum garnieren.

Tipp: Dazu passt Gurkensalat

## Huhn in Mandelsauce - Murg Man Pasad[[461]](#footnote-462)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

1 kg Hühnerbrustfilet

3-6 mittelgroße Zwiebeln

6 Knoblauchzehen

1 Stück frischer Ingwer (4 cm)

3 Tomaten

3 EL Butterschmalz

4 Nelken

4 Stück Zimtrinde (je 5 cm)

6 grüne Kardamomkapseln

1,5 TL Kreuzkümmelpulver

½ TL Korianderpulver

1 TL Kurkuma

¼ TL Chilipulver

Salz

3 EL geschälte, gemahlene Mandeln

2 Stängel frischer Koriander

1 EL Mandelstifte

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 20 Minuten Garzeit

1. Hühnerbrustfilets abspülen, trockentupfen und in etwa 2,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen pressen, Ingwer fein reiben. Tomaten waschen, vierteln und vom Stielansatz befreien.
2. Butterschmalz im Topf erhitzen. Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren in etwa 10 Minuten gleichmäßig braun anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles weitere 2 Minuten rösten. Nelken, Zimtrinde und Kardamon dazugeben und etwa 2 Minuten mitbraten.
3. Hühnchenstücke hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten anbraten. Kreuzkümmel, Korianderpulver, Kurkuma, Chilipulver und reichlich Salz unterrühren.
4. Tomaten, gemahlene Mandeln und 250 ml heißes Wasser nach und nach dazugeben, umrühren und alles zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gut durchgegart und weich ist. Öfter umrühren.
5. Koriander waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen. Kurz vor dem Servieren das Gericht mit Korianderblätter und Mandelstiften garnieren. Warm mit Reis oder Naan oder Chapati servieren.

## Tandoori-Hähnchen - Tandoori-Murg[[462]](#footnote-463)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg frische Hähnchenbrust

10 EL Obstessig

1 Stück frischer Ingwer (4 cm)

3 Knoblauchzehen

500 g Joghurt (3,5% Fett)

172 TL Chilipulver

2 TL Paprikapulver

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 TL Korianderpulver

½ TL schwarzer Pfeffer frisch gemahlen

½ TL Kurkuma

1 TL Muskatnuss, frisch gerieben

Nach Belieben etwa 1 Messerspitze rote Lebensmittelfarbe

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 6-24 Stunden Marinierzeit plus 35 Minuten Garzeit

1. Hähnchenteile waschen und in mehrere Teile schneiden. Jedes Fleischstück 3–4-mal etwa 0,5 cm tief einschneiden, damit die Gewürze besser eindringen können. Hähnchenteile auf eine große, tiefe Platte legen, gründlich mit Essig einreiben und Salz darüberstreuen.
2. Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer feinreiben, Knoblauch durchpressen. Joghurt in eine große Schüssel geben, alle Gewürze (Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Pfeffer, Kurkuma und Muskat) und nach Belieben Lebensmittelfarbe dazugeben und gut vermischen. Hühnchenteile hineingeben und etwa 6 Stunden bei Zimmertemperatur oder über Nacht im Kühlschrank zugedeckt marinieren lassen.
3. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie belegen. Hühnchenteile darauflegen.
4. Hühnchenteile im Backofen (Mitte) in etwa 35-40 Minuten garen. Zwischendurch öfters mit Marinade bestreichen. Nach etwa 30 Minuten ein Stück vom Fleisch anschneiden und prüfen, ob es durchgegart ist.

Tipp: Die rote Lebensmittelfarbe gehört traditionell dazu, muss man aber nicht machen.

## Frittiertes Hähnchen – You Lin Zi Ji[[463]](#footnote-464)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Hähnchen (etwa 1,5 kg)

30 g Lauch

20 g Ingwer

20 Sezchuan-Pfefferkörner

1 EL Sojasauce

1 EL Reiswein

1 TL Zucker

Salz, Pfeffer

500 g Pflanzenöl

300 g Blattsalat

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Das Hähnchen kalt waschen und trockentupfen. Die Schenkel mit einer Schnur zusammenbinden, sodass man das Hähnchen an der Schnur über das Fett halten kann. Lauch und Ingwer putzen und fein hacken. Pfefferkörner im Mörser zerstoßen.
2. 1 EL Sojasauce, 1 EL Reiswein, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer mit Lauch, Ingwer und den Pfefferkörnern verrühren. Das Hähnchen damit einreiben und etwa 15 Minuten marinieren.
3. Das Öl in einem Wok oder einem Topf erhitzen. Kochlöffeltest. Das Hähnchen an der Schnur festhalten und über das Fett halten. Mit einer Schöpfkelle heißes Fett über das Hähnchen gießen, bis die Haut bräunlich wird. Das dauert etwa 10 Minuten. Das Hähnchen dann ganz ins Fett geben, von jeder Seite etwa 8 Minuten frittieren. Dabei zweimal wenden.
4. Inzwischen Salat waschen, trockenschleudern und auf eine Platte legen. Hähnchen von den Knochen befreien und in etwa 3 cm lange und 2 cm breite Stücke schneiden. Auf dem Salat anrichten.

## Huhn mit Romanesco – Gui Fei Ji[[464]](#footnote-465)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Hähnchen (etwa 1 kg)

30 g Lauch

20 g Ingwer

2 EL Sojasauce

2 EL Reiswein

2 – 3 EL Pflanzenöl

1 l Hühnerbrühe

300 g Romanesco

50 ml Rotwein (am besten chinesischen – was auch immer das sein mag 😊)

1 TL Maisstärke, in 1 EL Wasser angerührt

Zubereitungszeit: 1 Stunde 20 Minuten

1. Das Hähnchen innen und außen kalt abspülen und trockentupfen. Dann mit ½ EL Sojasauce und ½ EL Reiswein einreiben und etwa 10 Minuten marinieren. Inzwischen Lauch und Ingwer putzen bzw. schälen und in Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einem Wok oder Topf heiß werden lassen. Das Huhn darin rundherum anbraten, bis es schön gebräunt ist. Das dauert etwa 10 Minuten. Die Hühnerbrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Brühe abschäumen, dann 1 ½ EL Sojasauce, 1 ½ EL Reiswein, Salz, Pfeffer, Lauch und Ingwer dazugeben. Huhn bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 40 Minuten schmoren.
3. Inzwischen den Romanesco putzen, waschen und in Stücke schneiden. Den Rotwein zum Huhn geben und das Huhn zugedeckt noch einmal 2 Minuten garen. Dann herausnehmen, das Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden.
4. 100 ml von der Garflüssigkeit abmessen und in einem Topf aufkochen. Angerührte Maisstärke untermischen und die Sauce damit binden. Hühnerstücke wieder untermischen. Gleichzeitig den Romanesco in sprudelnd kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Mit den Hühnerstücken auf einem Teller anrichten.

Info: Wenn man den Wein zum Huhn gibt, sollte es anschließend gut verschlossen garen, damit das Aroma erhalten bleibt. Ein bekanntes Gericht, das seinen Namen von der Nebenfrau des Kaisers Gui Fei entliehen hat. Sie war nach dem Essen beschwipst, weil es mit viel Wein zubereitet war.

## Gebratenes Hähnchenfleisch mit Chili – Gong Bao Ji Ding[[465]](#footnote-466)

Zutaten (für 2 – 3 Portionen)

250 g Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen

30 g frische Erdnüsse

3 EL Reiswein

4 TL Maisstärke, in 4 TL Wasser angerührt

20 g Lauch

20 g Ingwer

4 Knoblauchzehen

10 g getrocknete Chilischoten

1 EL Zucker

1 EL schwarzer Reisessig

3 EL Sojasauce

100 g Pflanzenöl

20 Sezchuan-Pfefferkörner

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Die Hähnchenbrust auf einer Seite bis etwa zur Hälfte mit einem Scharfen Messer einschneiden. Das Fleisch dann in 1 cm große Würfel schneiden. Die Erdnüsse von den braunen Häutchen befreien. 2 EL Reiswein mit Salz und der Hälfte der angerührten Speisestärke verrühren. Das Fleisch untermischen und zugedeckt beiseitestellen.
2. Den Lauch putzen und waschen. Den Ingwer und den Knoblauch schälen. Lauch, Ingwer und Knoblauch in Scheiben schneiden. Chilischoten in 1, 5 cm lange Stücke schneiden. Zucker mit Essig, Sojasauce, 1 EL Reiswein, Salz und der übrigen angerührten Maisstärke verrühren.
3. Den Wok oder eine Pfanne erhitzen. Das Öl darin heiß werden lassen. Die Erdnüsse im Öl frittieren, bis sie dottergelb sind. Die Nüsse dann wieder herausnehmen. Das Öl bis auf einen dünnen Film abgießen. Chilischoten und die Pfefferkörner in dem verbliebenen Öl anbraten und ebenfalls wieder herausnehmen.   
   Das Fleisch in den Wok geben und unter Rühren braten, bis es leicht gebräunt ist. Den Lauch, den Ingwer und den Knoblauch kurz mitbraten. Die angerührte Sauce hinzugießen und noch einmal aufkochen. Zum Schluss die Erdnüsse wieder untermischen. Das Gericht sofort servieren.

Tipp: Das Hähnchenfleisch wird besonders zart, wenn man es nach dem Kleinschneiden kurz in Eiweiß wendet. Chilischoten und Pfefferkörner werden nur kurz in Öl angebraten, damit sie ihr Aroma abgeben, dann mit einem Schaumlöffel wieder herausfischen.

Info: Im feudalen China schätzte man die magischen Kräfte von Hahn und Huhn. Allein durch das Abbild sollten Dämonen vertrieben werden. Im Norden, außer in der Provinz Sezchuan, gab es einen ausgeprägten Hühnerkult. Hier durfte man kein Hühnerfleisch essen. Hahn und Huhn wurden wie Haustiere gezüchtet und gehalten. In Südchina befragte man einst mit Hühnereiern oder Hühnerknöchelchen das Orakel. Bei ländlichen Hochzeiten wird in einigen Regionen heute noch um das Brautpaar ein magischer Kreis aus Hühnerblut gezogen.

## Chrysanthemen-Huhn – Ju Hua Ji[[466]](#footnote-467)

Zutaten (für 3 – 4 Portionen):

300 g Hühnerbrust ohne Haut und Knochen

Salz

2 EL Reiswein

2 kleine Eiweiß

150 g Maisstärke

30 g Lauch

20 g Ingwer

3 Knoblauchzehen

30 g eingelegter Sezchuan-Paprika oder scharfe Bohnenpaste

1 EL Zucker

1 TL heller chinesischer Essig

1 TL Sojasauce

250 g Pflanzenöl

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Das Hühnerfleisch erst in etwa 3 cm große Quadrate schneiden. Die Quadrate dann etwa ½ cm tief schräg und kreuzförmig einschneiden.
2. Das Fleisch mit Salz und 1 EL Reiswein mischen. Eiweiß verquirlen und unter das Fleisch mischen. Fleisch in der Maisstärke wälzen. Es soll gründlich davon überzogen sein.
3. Lauch, Ingwer und Knoblauch putzen bzw. schälen und ein hacken. Paprika ebenfalls fein hacken. Zucker mit Essig, Sojasauce und 1 EL Reiswein mischen.
4. Öl in einem Topf oder einem Wok erhitzen. Hühnerstücke darin portionsweise etwa 2 Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und ordentlich auf einen Teller legen.
5. Öl bis auf einen dünnen Film ausgießen. Paprika, Ingwer und Knoblauch dann ½ Minute braten. Sauce untermischen, 3 -4 EL Wasser dazugeben und noch ½ Minute garen. Lauch untermischen und die Sauce über die Hühnerstücke geben.

## Gewürztes knuspriges Huhn – Xiang Su Ji[[467]](#footnote-468)

Zutaten (für 6 Portionen):

1 Hähnchen (ca. 1,5 kg)

30 Lauch

20 g Ingwer

5 Sternanis

1 TL Sezchuan-Pfefferkörner

1 Zimtstange (30 g)

1 TL Reisschnaps

1 EL Reiswein

Je 1 TL Salz und Pfeffer

40 g Pflanzenöl

250 g Blattsalat oder Brokkoliröschen

Zubereitungszeit: ca. 1 ¾ Stunden

1. Hähnchen innen und außen kalt abspülen und trockentupfen. Lauch und Ingwer putzen bzw. schälen und in Scheiben schneiden. Anis, Pfefferkörner und Zimt grob zerkleinern. Alle diese Zutaten mit 1 TL Schnaps, 1 EL Reiswein, je 1 TL Salz und Pfeffer mischen und das Hähnchen innen und außen damit einreiben. Das Hähnchen etwa 15 Minuten ziehen lassen.
2. Dann in einem Dämpftopf Wasser oder Hühnerbrühe erhitzen. Das Hähnchen in den Siebeinsatz geben und zugedeckt etwa 45 Minuten gar dämpfen.
3. Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Das gedämpfte, heiße Hähnchen in dem Öl rundherum in etwa 2 Minuten knusprig braten.
4. Das Hähnchenfleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden.
5. Den Salat waschen oder die Brokkoliröschen 3 Minuten blanchieren und auf eine Servierplatte geben. Das Hähnchen daneben anrichten.

Tipp: Dazu kann man auch noch eine Mischung aus Salz und gemahlenen Gewürznelken servieren. Das Hähnchen sollte schön mürbe gedämpft sein, dann wird es beim Braten knusprig.

## Pikante Hühnerbrust - Yu Xiang Ba Kuai Ji [[468]](#footnote-469)

Zutaten (für 3 Portionen)

200 g Hühnerbrust ohne Haut und Knochen

Salz

1 EL Reiswein

2 Eier

50 g Maisstärke

30 g eingelegter Sezchuan-Paprika oder scharfe Bohnenpaste

30 g Lauch

20 g Ingwer

3 Knoblauchzehen

1 EL Zucker

1 EL heller chinesischer Essig

1 TL Sojasauce

200 g Pflanzenöl

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Das Hühnerfleisch in mundgerechte Streifen schneiden und mit Salz und ½ EL Reiswein mischen. Eier mit Maisstärke verquirlen.
2. Paprika fein hacken. Lauch, Ingwer und Knoblauch putzen bzw. schälen und fein hacken. 1 EL Zucker mit 1 EL Essig, 1 TL Sojasauce und ½ EL Reiswein zur Sauce mischen.
3. Öl in einem Wok oder Topf erhitzen. Hühnerstreifen durch die Eiermasse ziehen und portionsweise im Fett etwa 1 Minute frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Öl bis auf einen dünnen Film aus dem Wok gießen. Paprika, Ingwer und Knoblauch darin ½ Minute braten. Sauce dazugeben. Hühnerstreifen untermengen und alles noch einmal ½ Minute braten. Lauch untermischen und das Fleisch servieren.

## Huhn mit Walnüssen - Tao Ren Ji Ding[[469]](#footnote-470)

Zutaten (für 2 Portionen)

150 g Hühnerbrust ohne Haut und Knochen

1 TL Maisstärke

1 ½ Reiswein

30 g Lauch

10 g Ingwer

1 EL Sojasauce

Salz, Pfeffer

50 g Walnüsse

2 – 3 EL Pflanzenöl

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Das Hühnerfleisch in etwa ½ cm große Stücke schneiden und mit 1 TL Maisstärke und 1 EL Reiswein mischen.
2. Lauch und Ingwer putzen bzw. schälen und in Scheiben schneiden. 1 EL Sojasauce mit ½ EL Reiswein, Salz und Pfeffer zur Sauce vermischen.
3. Walnusskerne nach Belieben halbieren oder vierteln. Einen Wok oder eine Pfanne erhitzen. Öl hineingeben. Walnüsse darin unter Rühren etwa 1 Minute braten. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Hühnerfleisch ins verbliebene Fett geben und unter Rühren etwa 1 Minute braten. Lauch und Ingwer dazugeben und alles noch einmal 1 Minute braten. Sauce und Walnüsse untermischen und noch einmal 1 Minute braten. Sie sollen nicht zu dunkel werden. Sofort servieren.

## Knusprige Hühnerquadrate mit Walnüssen – Tao Ren Ji Fang [[470]](#footnote-471)

Zutaten (für 3 Portionen)

1 kleines Hähnchen (etwa 1 kg)

30 g Lauch

10 g Ingwerwurzel

Salz, Pfeffer

100 g Hühnerbrust ohne Haut und Knochen

1 Eiweiß

1 EL Reiswein

1 TL Maisstärke, in 1 TL Wasser angerührt

40 g Walnüsse

6 Wasserkastanien aus der Dose

100 g Pflanzenöl

100 g Blattsalat

Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

1. Hähnchen kalt abspülen und trockentupfen. Lauch und Ingwer putzen bzw. schälen und in grobe Stücke schneiden. Hähnchen mit Lauch, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen und in den Bambusdämpfer oder in einen anderen Dämpfeinsatz geben.
2. Hähnchen über dem heißen Wasserdampf zugedeckt etwa 25 Minuten dämpfen. Dann abkühlen lassen, das Fleisch vorsichtig von den Knochen lösen und ohne Haut in möglichst große, dünne Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben auf einen Teller legen.
3. Die Hühnerbrust fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen. Mit dem Eiweiß, Salz, Pfeffer, 1 EL Reiswein und der angerührten Maisstärke mischen und rühren, bis die Masse dick wird. Die Masse dünn auf die Hühnerfleischscheiben streichen.
4. Die Walnußkerne in Hälften oder Viertel schneiden. Die Wasserkastanien abtropfen lassen und halbieren oder vierteln. Beides auf der Hühnermasse verteilen und andrücken.
5. Den Teller in einen Topf auf eine umgedrehte Tasse stellen und die Fleischscheiben über dem heißen Wasserdampf etwa 10 Minuten zugedeckt dämpfen. Dabei ein Küchentuch um den Deckel wickeln, damit kein Wasser auf das Hähnchenfleisch tropft. Danach auf einem Küchentuch abtropfen und abkühlen lassen.
6. Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Die Hühnerfleischmasse trockentupfen, in das Öl geben und etwa 2 Minuten fritieren. Herausnehmen und abtropfen lassen und in Quadrate schneiden. Mit der belegten Seite nach ober auf einen Teller legen.
7. Den Salat waschen, trockenschleudern und um die Hühnerquadrate herum anrichten.

## Hähnchen-Reis-Pfanne[[471]](#footnote-472)

Zutaten (für 2 Portionen)

60 g Wildreismischung

20 g getrocknete Soft-Aprikosen

1 Knoblauchzehe

250 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

100 ml Apfelsaft

4 Stiele Koriandergrün

1 – 2 EL Sojasauce

Chiliflocken

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Reismischung kochen. Aprikosen in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in Ringe schneiden.
2. Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin braun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Aprikosen und Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Mit Apfelsaft ablöschen. Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
3. Reis gut abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Hähnchen-Reis-Pfanne mit Sojasauce und Chili würzen und mit Koriander bestreut servieren.

Tipp: Wildreis ist gar kein Reis, sondern eine Wasserpflanze. Die langen dunklen Samen des Wassergrases schmecken leicht nussig. Als Mischung mit verschiedenen Reissorten gibt’s ihn in jeden Supermarkt.

## Poularde mit Pfifferlingen[[472]](#footnote-473)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Poularde (etwa 1,5 kg)

100 g rohen Schinken

1 kg frische Pfifferlinge

1 große Zwiebel

120 g Butter

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 3,5 Stunden

1. Die Poularde in 8 Portionsstücke teilen. Den Schinken fein würfeln. Die Pilze putzen, trocken abreiben. Große Pilze längs halbieren, kleine ganz lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. 50 g Butter in einem Topf zerlassen. Die Poulardenstücke darin goldgelb anbraten. Den Schinken und die Zwiebel dazu geben, salzen, pfeffern. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten.
3. Die Pilze auf die Poularde schichten, sie muss vollkommen bedeckt sein. Weitere 50 g Butter in Flöckchen obenauf verteilen. Das Gericht zugedeckt 1,5 Stunden bei geringster Hitze garen. Die restliche Butter und die Petersilie im Ganzen dazugeben, weitere 1,5 Stunden garen, ohne den Deckel zu lüften. Im geschlossenen Topf servieren.

## Hähnchenschnitzel[[473]](#footnote-474)

Zutaten (für 2 Portionen):

80 ml Olivenöl

50 g Mehl

130 g Hartweizengrieß

1 Ei

2 TL scharfer Senf

2 Hähnchenbrustfilets

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Olivenöl in eine Pfanne gießen und auf mittlere Temperatur erhitzen. Mehl und Grieß in zwei flache Schüsseln geben (so groß, dass je ein Schnitzel darin Platz findet). Das Ei mit dem Senf verquirlen.
2. Hähnchenfilets auf ein Schneidebrett legen und, in Ermangelung eines Fleischhammers, mit einem weiteren Schneidbrett vorsichtig daraufhauen, sodass die Schnitzel ungefähr noch 2 cm dick sind. Das ist wichtig, weil das Schnitzel so durchgart, bevor die Panade zu dunkel wird. Das Fleisch salzen und pfeffern.
3. Eines der Schnitzel zunächst im Mehl wenden, dann in der Ei-Senf-Mischung, schließlich im Grieß.
4. Im heißen Öl von beiden Seiten einige wenige Minuten lang braten (5-7 Minuten), bis die Panade knusprig und das Fleisch gar ist. Den Vorgang mit dem zweiten Schnitzel wiederholen. Dazu könnte man zum Beispiel einen Kopfsalat essen…

Kommentar: Wenn man sich im Berliner Tiergarten verirrt, kann es passieren, dass sich plötzlich eine Lichtung auftut, ein Gärtchen eher gesäumt von geschnittenen Büschen. Ein Weg führt zu einem reetgedeckten Haus. Ist das ein Traum, fragt man sich, wo bin ich? Am Teehaus im englischen Garten. Es ist verwunschen, lauschig, das Gegenteil von Berlin. Hier kann man solche Schnitzelchen essen😊

## Hähnchen überbacken[[474]](#footnote-475)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 großes Brathähnchen (etwa 1,5 kg)

50 g Butter

2 Möhren

2 Stangen Lauch

1 Stange Sellerie

1 l Hühnerbrühe

Frisch geriebene Muskatnuss

200 g Champignons

4 EL Zitronensaft

100 g Crème fraîche

100 g frisch geriebener Comtékäse (ersatzweise Gruyère)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

1. Das Hähnchen kalt abbrausen. Das Innere reichlich pfeffern und salzen. 30 g Butter in einem Topf erhitzen. Das Hähnchen darin rundum goldgelb anbraten.
2. Inzwischen die Möhren, Lauch und Sellerie putzen, waschen und kleinschneiden. Das Gemüse zum Huhn geben und mit anbraten. In einem anderen Topf die Hühnerbrühe erhitzen. Die Brühe angießen. Mit Muskat würzen. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 40 Minuten köcheln lassen. Die Champignons putzen, trocken abreiben, nicht waschen. Die Hälfte des Zitronensafts über die Champignons gießen. In einer Pfanne die restliche Butter zerlassen. Die Champignons darin bei starker Hitze so lange andünsten, bis die Flüssigkeit aus den Pilzen verdampft ist. Den Backofen auf 220°C vorheizen.
3. Das Hühnchen aus der Brühe nehmen und vierteln. In eine feuerfeste Form legen. Die Pilze rundum anordnen.
4. Den Kochsud durch ein Sieb passieren oder im fein pürieren. ½ l davon in den Topf zurückgießen und bei starker Hitze einkochen lassen. Die Crème fraîche mit dem übrigen Zitronensaft verrühren, in den Schmortopf gießen. Mit dem Schneebesen schlagen. Die Hälfte des Käses dazugeben. Unter ständigem Umrühren schmelzen lassen. Die Sauce abschmecken und über die Hähnchenteile gießen. Den restlichen Käse darüber streuen. Das Hähnchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 4) etwa 20 Minuten goldgelb überbacken. Sehr heiß servieren.

## Maqluba[[475]](#footnote-476)

Zutaten (für 4-6 Personen)

2 mittelgroße Auberginen (650 g), in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten

320 g Basmatireis

3-4 Hähnchenkeulen (etwa 800 g), entbeint

1 große Zwiebel, der Länge nach geviertelt

10 schwarze Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

Sonnenblumenöl zum Frittieren

1 mittelgroßer Blumenkohl (500 g), in große Röschen verteilt

Zerlassene Butter zum Einfetten der Pfanne

3-4 mittelgroße reife Tomaten (350 g), in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten

4 große Knoblauchzehen, halbiert

1 TL gemahlene Kurkuma

1TL Zimt

1 TL gemahlener Piment

¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Baharat-Gewürzmischung

30 g Pinienkerne

1 Gurkenjoghurt

Salz

Zubereitung:

1. Die Auberginenscheiben auf Küchenpapier verteilen, auf beiden Seiten mit ein wenig Salz bestreuen und 20 Minuten Wasser ziehen lassen.
2. Den Reis waschen und mindestens 30 Minuten in reichlich kaltem Salzwasser einweichen.
3. Inzwischen einen großen Topf erhitzen und die Hähnchenkeulen bei mittlerer bis starker Hitze rundherum goldbraun anbraten. Zwiebel, Pfefferkörner und Lorbeerblätter dazugeben und 900 ml Wasser angießen. Zum Kochen bringen und zugedeckt 20 Minuten bei geringer Hitze garen. Die Hähnchenkeulen herausnehmen und beiseitestellen. Die Brühe durch ein Sieb passieren und einfetten.
4. Während die Hähnchenkeulen kochen, einen Topf etwa 2 cm hoch mit Öl füllen und bei mittlerer bis starker Temperatur erhitzen, bis kleine Blasen an die Oberfläche steigen. Die Blumenkohlröschen portionsweise vorsichtig ins heiße Öl gleiten lassen und etwa 3 Minuten goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.
5. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen und ebenfalls portionsweise frittieren.
6. Das Öl anschließend weggießen und den Topf mit Küchenpapier ausreiben. Ist er nicht antihaftbeschichtet, den Boden mit Backpapier auslegen und den Rand mit zerlassener Butter einfetten.
7. Nacheinander Tomaten- und Auberginenscheiben, Blumenkohlröschen und Hähnchenfleisch hineinschichte. Zum Schluss den gut abgetropften reis und den Knoblauch darauf verteilen. 700 ml Gemüsebrühe abmessen und die Gewürze sowie 1 TL Salz einrühren. Die Brühe über den reis gießen und die Zutaten mit den Händen andrücken, sodass der Reis vollständig mit Brühe bedeckt ist. Falls nötig, noch etwas Wasser oder Brühe hinzufügen.
8. Den Topf auf die Herdplatte stellen und die Flüssigkeit zum Köcheln bringen. Wenn es so weit, den Deckel auflegen und das Ganze 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Den Deckel dabei nicht abnehmen und den Topf sofort mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken. Den Deckel wieder auflegen und die Maqluba 10 Minuten ruhen lassen.
9. Den Deckel anschließend abnehmen und eine große Servierplatte umgekehrt auf den Topf setzen. Den Topf mit der Platte rasch, aber vorsichtig umdrehen. 2-3 Minuten auf der Platte stehen lassen und dann langsam und vorsichtig abnehmen. Das Gericht mit den Pinienkernen bestreuen und mit Gurkenjoghurt servieren.

## Tafelspitz

Zutaten (für 6 Portionen)

2 kg Tafelspitz

6 Markknochen

3 Karotten

1 kleiner Sellerie

2 Zwiebeln

3 Lorbeerblätter

10 Pfefferkörner

2 Wacholderbeeren

Zubereitung:

1. Die gewaschenen Knochen in einem großen mit fünf Liter kaltem Wasser geben. Ohne Salz aufkochen lassen, abschäumen. Dann Tafelspitz, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Wacholderbeeren zugeben und 2,5 Stunden bei schwacher Hitze leicht dahinwallen lassen. Regelmäßig Schaum abnehmen.
2. Die ungeschälten Zwiebeln halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne mit etwas Öl dunkelbraun rösten. Gemüse waschen, grob schneiden und mit der Zwiebel in die Brühe geben. Nochmals 1 Stunde köcheln lassen.

Tipp: Dazu passen Bratkartoffeln, Apfelmerettich und Schnittlauchsauce

## Tafelspitz[[476]](#footnote-477)

Zutaten (für 6 Portionen)

1 kg Rindfleisch aus der Unterschale

3 l Wasser

1 TL Salz

5 Pfefferkörner

1 große Zwiebel

1 Lorbeerblatt

2 Gewürznelken

2 große Mohrrüben

½ Knollensellerie

1 Petersilienwurzel

2 Stangen Lauch

Zubereitung:

1. Das Fleisch kalt abbrausen.
2. Das Wasser mit dem Salz und den Pfefferkörnern zum Kochen bringen. Die Zwiebel ungeschält waschen, halbieren und eine Hälfte mit dem Lorbeerblatt und den Gewürznelken bestecken.
3. Die Zwiebelhälften mit dem Fleisch ins kochende Wasser geben und während der ersten 20 Minuten den sich bildenden Schaum immer wieder abschöpfen. Das Fleisch dann bei schwacher Hitze 2 Stunden im offenen Topf kochen lassen.
4. Das Gemüse putzen, schälen oder schaben und wachen. Die Möhren längs vierteln und die Viertel quer durchschneiden. Den Sellerie in Würfel schneiden, die gelben Lauchstücke in breite Rinde. Das Gemüse 30 Minuten vor Ende der Garzeit in die Brühe geben und darin mitgaren. Den Tafelspitz in dicke Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit etwas Brühe umgießen und mit dem mitgegarten Gemüse umlegen.

Info: Dazu passen Bratkartoffeln, Sahnemeerrettich und grüne Bohnen.

## Tafelspitz mit Apfelkren[[477]](#footnote-478)

Zutaten (für 6 – 8 Portionen)

Ca. 3,5 Liter Wasser

2 kg Tafelspitz (Rindfleisch aus der Hüfte)

10 bis 15 schwarze Pfefferkörner

500 g Wurzelwerk (Knollensellerie, Möhren, Petersilienwurzel)

1 Stange Lauch

1 kleines Bund Schnittlauch

Meersalz

*Für den Apfelkren:*

3 große säuerliche Äpfel (etwa 700 g)

½ Zitrone

25 – 30 g frischer Meerrettich

Zucker, Salz

1. Wasser in einem großen Topf oder Bräter aufkochen, das Fleisch waschen und ins kochende Wasser legen, aufsteigenden Schaum abschöpfen. Die Pfefferkörner zugeben und alles bei halb geöffnetem Deckel etwa dreieinhalb Stunden schwach wallend köcheln lassen.
2. Wurzelgemüse schälen, Lauch waschen und den hellen Teig längs halbieren, davon eine Hälfte zusammen mit dem Gemüse eine Stunde vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben.
3. Das fertig gekochte Fleisch aus der Brühe heben und quer zur Faser in Scheiben schneiden (etwa einen halben Finger breit). Auf einem tiefen Teller mit mehreren Schöpfkellen Brühe übergießen. Schnittlauch und Meersalz drüberstreuen. Sellerie und Möhren in Stücke schneiden.
4. Zum Tafelspitz gehört unbedingt Apfelkren. Dafür die Äpfel schälen, entkernen und fein reiben, mit dem Saft der halben Zitrone übergießen. Den Meerrettich ebenfalls schälen und fein reiben, dann unterrühren. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Kommentar: Ein gebratener Tafelspitz wäre ein verhunzter Klassiker – denn traditionell wird das österreichische Gericht stundenlang in Wasser gekocht. Auf diese Weise wird das Fleisch überraschend zart und mürbe. Ich kenne kein anderes Fleischgericht, das so edel schmeckt und sich gleichzeitig kinderleicht zubereiten lässt. Im Prinzip kocht man Wasser auf, legt den Braten rein und holt ihn Stunden später raus – fertig.

## Tafelspitz mit Erbspüree[[478]](#footnote-479)

Zutaten (für 6 Portionen):

2 Bund Suppengrün

Salz

½ TL schwarze Pfefferkörner

¼ TL Wacholderbeeren

2 Lorbeerblätter

1 kg Tafelspitz (Rindfleisch aus der Hüfte)

2 Frühlingszwiebeln

1 EL Butter

600 g tiefgekühlte Erbsen

Weißer Pfeffer

2-3 EL Zitronensaft

1 Prise Cayennepfeffer

1 Bund Basilikum

2 EL Crème fraîche

Zubereitungszeit: 3 Stunden

1. Das Suppengrün putzen und grob zerkleinern. Mit 2 l Wasser aufsetzen, 1 TL Salz, die Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter hineingeben. Das Fleisch ins kochende Wasser geben, die Hitze verringern und den Deckel halb auflegen. Etwa 2,5 Stunden bei geringster Temperatur ziehen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, fein hacken. In einem Topf die Butter schmelzen, die Zwiebeln ausdünsten. Die Erbsen hineinschütten, eine Schöpfkelle voll Tafelspitzbrühe angießen. Aufkochen, etwa 10 Minuten im offenen Topf sanft dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Cayennepfeffer würzen. Drei Viertel vom Basilikum hacken und untermischen. Die Erbsen im Topf pürieren, Crème fraîche einrühren und abschmecken.
3. Tafelspitz vom Herd nehmen, in der Brühe noch einige Minuten nachziehen lassen. Quer zur Faser in dünne Scheiben aufschneiden, grob pfeffern. Mit dem Erbspüree servieren, Basilikumblättchen aufstreuen.

## Tafelspitz in Zitronengrassud mit Thai Auberginen[[479]](#footnote-480)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg Tafelspitz

2 Markknochen

3 l Wasser

1 TL Salz

4 Stangen Zitronengras

2 Zehen Knoblauch

2 Schalotten

1 Handvoll gemischte Thai Auberginen

2 Karotten

1 Bund Frühlingslauch

1 Bund Koriander

6 schwarze Pfefferkörner

Saft von 1 Limette

Zubereitung:

1. Fleisch und Knochen in sprudelndes Wasser geben und einmal aufkochen. Wasser abgießen. Fleisch und Knochen abbrausen und im Topf mit kaltem Wasser und Salz langsam zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme etwa 90 Minuten köcheln lassen, und dabei immer wieder den zu Beginn aufsteigenden Schau, vorsichtig abschöpfen.
2. Zitronengras mit dem Messerrücken aufschlagen. Knoblauch andrücken. Schalotten grob würfeln und anch etwa 60 Minuten beigeben. Das Fleisch ist gar, wenn es langsam von der Gabel flutscht.
3. Aus dem Sud nehmen und etwas abkühlen lassen, damit es sich besser schneiden lässt. Den Fond abpassieren.
4. Die Auberginen je nach Größe halbieren. Karotten in Streifen hobeln, dem Fond beigeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und frisch gemörserten Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
5. Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Sud und dem Gemüse in einen tiefen Teller anrichten. Frühlingslauch in Ringe schneiden, Koriander grobhacken und auf dem Teller verteilen.
6. Dazu passt Reis.

## Sandwich inside-out[[480]](#footnote-481)

Zutaten (für 5 Portionen)

10 Scheiben Roast Beef (à ca. 100 g, ca. 1 cm dick, mit dünnen Fettrand)

2 – 3 TL Harissa

3 Flaschentomaten

3 Stiele Minze

5 dünne Scheiben Fladenbrot (ca. 1 cm dick)

Salz

Pfeffer

Küchengarn

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Fettrand der Roastbeefscheiben mit einem Messer mehrmals leicht einschneiden. Scheiben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und dünn mit Harissa bestreichen. Tomaten waschen, trocken tupfen und in insgesamt 20 sehr dünne Scheiben schneiden. Minzblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.
2. Jede zweite Fleischscheibe mit 2 Tomatenscheiben und etwas Minze belegen. Je 1 Brotscheibe und 2 Tomatenscheiben darauflegen, etwas Minze darauf verteilen und mit einer Fleischscheibe bedecken. Sandwichs mit Küchengarn zusammenbinden. Beide Fleischseiten jedes Sandwichs mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Sandwichs auf dem heißen Grill bei starker direkter bis indirekter Hitze 5 Minuten auf jeder Seite grillen. Sandwichs mit Auberginen-Dip servieren.

## Steak mit Linsen[[481]](#footnote-482)

Zutaten (für 4 Portionen):

680 g Rindersteak

6 Knoblauchzehen

5 Zweige Thymian

1 Zwiebel

2 TL Koriandersamen

2 TL Fenchelsamen

2 TL edelsüßes Paprikapulver

120 ml Olivenöl

2 TL Traubenkern- oder Olivenöl

200 g Linsen (Du Puy, Beluga oder eine andere bissfeste Sorte)

2 Lorbeerblätter

240 ml Weißwein

1,2 l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

3 mittelgroße Tomaten

Frische Korianderblättchen

Zubereitung:

1. Das Fleisch in etwa 12 mm dicke Scheiben schneiden. Für die Marinade Knoblauch schälen und mit der stumpfen Seite des Messers andrücken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Koriander und Fenchel im Mörser fein zerstoßen. Mit Knoblauch, Paprika und Thymian in eine Schüssel geben, Olivenöl dazugießen, alles gut vermengen. Das Fleisch damit einreiben und 24 Stunden lang kühlstellen.
2. Um die Linsen zu kochen, Traubenkern- oder Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Linsen und Lorbeer dazugeben. Hitze herunterstellen, den Wein dazugeben und einkochen lassen. Dann Brühe dazugeben, sodass die Linsen knapp bedeckt sind. Flüssigkeit aufkochen, dann auf mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel kochen, bis die Linsen gar sind. Salzen und pfeffern.
3. Inzwischen die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien, grob hacken und zu den Linsen geben.
4. Schließlich eine Bratpfanne erhitzen, bis sie sehr heiß ist. Das Fleisch in Portionen darin braten.
5. Am Ende Linsen auf Tellern verteilen, Fleisch darauflegen, Korianderblättchen darüberstreuen.

## Rindersteak mit Pfifferlingen[[482]](#footnote-483)

Zutaten (für 4 Personen):

4 Zweige Thymian

4 Rinderfiletsteaks (à 200 g)

Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL mittelscharfer Senf

1 EL grobkörniger Senf

2 EL Öl

600 g Pfifferlinge

200 g Lauch

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

2 EL Butter

8 Stiele Petersilie

Gemahlener Kümmel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1. Den Backofen auf 180° Grad vorheizen. Das Ofengitter auf die mittlere Schiene und darunter ein Abtropfblech schieben. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Filetsteaks mit Meersalz und Pfeffer würzen, die beiden Senfsorten mischen und das Fleisch rundum damit einstreichen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf beiden Seiten kurz scharf anbraten. Die Steaks mit 2 Thymianzweigen belegen und auf dem Gitter im Ofen etwa 15 Minuten rosa garen (Kerntemperatur 58 bis 60°C)
3. Inzwischen die Pfifferlinge putzen und mit Küchenpapier trocken abreiben. Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, waschen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl und die Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Pfifferlinge, Knoblauch und Lauch hinzufügen, mit Salz würzen und etwa 10 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit weitgehend eingekocht ist.
4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und dazugeben. Die Pilze mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Kümmel würzen und mit den Rindersteaks auf Tellern anrichten.

Tipp: Pfifferlinge kommen meist aus Polen oder der Ukraine, sind aber heute noch verstrahlt aufgrund von Tschernobyl. Besser daher andere Pilze verwenden z.B. Champignons oder Zuchtpilze.

## Langsam geräucherte Spareribs mit süss-saurer Barbecue-Sauce[[483]](#footnote-484)

Zutaten (für 8 Portionen)

Für die Würzmischung

3 EL grobes Meersalz

2 EL reines Chilipulver

2 EL Rohrzucker

2 EL Knoblauchgranulat

2 EL Paprikapulver

4 TL getrockneter Thymian

4 TL gemahlener Kreuzkümmel

4 TL Selleriesamen

2 TL gemahlener Pfeffer

4 Spareribs, nach St. Louis Art geschnitten

5 faustgroße Stücke Hickory- oder Apfelholz (nicht gewässert)

*Für die Würzsauce*

250 ml Apfelsaft

125 ml Apfelessig

2 El Worcestersauce

Zubereitung:

1. Den Räuchergrill nach Anweisung des Herstellers für indirektes Grillen über niedriger Hitze vorbereiten.
2. Die Zutaten für die Würzmischung in einer mittleren Schüssel vermengen. Davon 2 EL für die Sauce beiseitestellen.
3. Die Ribs nach St. Louis Art zuschneiden und jeweils auf beiden Seiten großzügig mit der Würzmischung verrühren.
4. Die Spareribs auf dem Grill räuchern, dabei 2 Holzstücke zu Beginn und 1 Stück jede weitere Stunde auf die Glut legen, bis alles verbraucht ist. Weiterräuchern, bis die Knochenenden an einigen Stellen etwa 6 mm frei liegen und das Fleisch leicht reißt, wenn man die Ribs anhebt. Die Ribs alles 2 Stunden auf beiden Seiten mit der Würzsauce bestreichen. Die gesamte Räucherzeit beträgt zwischen 5 und 6 Stunden, wobei nicht alle Ribs gleichzeitig fertig werden. Durch Öffnen und Schließen der unteren Lüftungsschieber im Räuchergrill eine konstante Temperatur von 110 – 120 Grad aufrechterhalten.
5. Die Zutaten für die Sauce in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen.
6. Sobald das Fleisch an einigen Stellen mindestens 6 mm vom Knochen zurückgewichen ist, die Ribs auf beiden Seiten mit der Sauce bestreichen.
7. Die Ribs weitere 30 – 60 Minuten räuchern. Vom Grill nehmen und nach Belieben auf beiden Seiten erneut mit der Sauce bestreichen. Die Ribs in einzelne Stücke schneiden und warm mit der restlichen Sauce servieren.

Kommentar: Wieder ein recht unwahrscheinliches Rezept 😊

## Gegrillte Hochrippe mit Gemüse[[484]](#footnote-485)

Zutaten (für 2 Portionen):

½ TL weiße Pfefferkörner

½ TL schwarze Pfefferkörner

½ TL Koriandersaat

1 Stück Hochrippe (700 – 800 g)

3 EL Öl

1 Bund Frühlingszwiebeln (200 g)

250 g kleinere Strauchtomaten

1 Maiskolben

10 Pimentos de padron

Salz

1 EL Olivenöl

2 TL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Pfeffer und Koriander im Mörser grob zerstoßen. Hochrippe von beiden Seiten mit 1 EL Öl bestreichen und mit den Gewürzen einreiben.
2. Gemüse waschen und gut abtropfen lassen. Mais in kochendem Salzwasser aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen. Das Gemüse rundum mit 2 EL Öl bestreichen.
3. Fleisch auf dem Grill bei starker Hitze von beiden Seiten 3 Minuten grillen. Dann am Grillrand bei kleinerer Hitze 20 Minuten garen, dabei mehrfach wenden.
4. Das Gemüse auf dem Grill bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten grillen.
5. Fleisch vom Grill nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Fleisch und Gemüse salzen. Mais in Stücke schneiden, mit Olivenöl beträufeln und mit Petersilie bestreuen. Mit gemischtem Salat und Rhabarber-Chutney servieren.

## Spareribs mit Pak-choi-Salat[[485]](#footnote-486)

Zutaten (für 4 Portionen)

Salz

1 EL Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

2 kg Spareribs

2 Zwiebeln

40 g frischer Ingwer

4 Knoblauchzehen

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 – 3 EL koreanische Chilipaste (so-called Gochujang)

1 gehäufter TL Speisestärke

300 ml Sojasauce

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Garzeit 45 Minuten plus Marinierzeit über Nacht

1. 4 l leicht gesalzenes Wasser, Pfeffer und Lorbeer in einen großen Topf geben und aufkochen. Spareribs ins Wasser geben und 30 Minuten bei milder Hitze kochen.
2. Zwiebeln in eine Schüssel reiben. Ingwer und Knoblauch zu den Zwiebeln reiben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne fein schneiden. Alles mit der Chilipaste in eine Schüssel geben. Speisestärke in wenig kaltem Wasser glattrühren. Sojasauce und 250 ml Wasser aufkochen, mit der Stärke einbinden, zur Chilipaste geben und mischen.
3. Fleisch aus dem Topf nehmen, sofort in die Marinade geben und am besten über Nacht ziehen lassen.
4. Fleisch aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill auf jeder Seite ca. 8 Minuten braten, dabei mit Marinade bepinseln. Spareribs mit Pak-Choi-Salat servieren.

## Steak-Spieße mit Tomaten und Süßkartoffeln

Zutaten (für ca. 6 Portionen)

2 mittelgroße Süßkartoffeln

Salz

L1,5 Bio-Limetten

1 TL Pfeffer

1,5 EL Honig

1 TL Sojasauce

1 TL Ingwerpulver

1 EL Butter

1 Knoblauchzehe

5 Scheiben Seranoschinken

4 Schweine- oder Rindersteaks (ca. 400 g)

2 EL Öl

12 Kirschtomaten

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Marinierzeit

1. Süßkartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 15 Minuten nicht zu weich garkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und abkühlen lassen. Limettenschale fein abreiben, Saftauspressen und beides mit Pfeffer, Honig, Sojasauce, Ingwerpulver und Butter in einem kleinen Topf mischen. Knoblauch sehr fein würfeln und dazu geben. Mischung leicht dicklich einkochen, dann etwas abkühlen lassen.
2. Ausgekühlte Süßkartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden, mit der Würzmarinade beträufeln und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Schinkenscheiben jeweils längs halbieren. Süßkartoffelstücke einzeln damit umwickeln.
3. Das Fleisch in große Würfel schneiden und mit etwas Salz, Pfeffer und Öl mischen. Süßkartoffelstücke, Fleisch und Kirschtomaten abwechselnd auf Spieße stecken. Auf dem Grill an nicht zu heißer Stelle rundherum bräunen, bis das Fleisch gar ist.

## Steak Tartare

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Schalotten

4 Cornichons

2 EL Kapern (aus dem Glas)

3 EL Schnittlauchröllchen

2 EL Senf

3 EL Ketchup

600 g Rindertartar (unbedingt echt gutes Biofleisch)

4 absolut frische Eigelb

4 EL Olivenöl

Tabasco, Worchestersauce, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Schalotten und Cornichons fein würfeln. Beides sowie Kapern, Schnittlauch, Senf und Ketchup einzeln in kleine Schälchen geben.
2. Tartar in vier Portionen auf tiefe Teller verteilen, dabei in der Mitte Mulden formen. Mit je 1 Eigelb und 1 EL Olivenöl anrichten, dann vermengen Beilagen nach Geschmack unterrühren. Mit den Soßen und Gewürzen abschmecken. Dazu Baguette servieren.

Kommentar: Lieber Simon, das hattest du auch mal im Entrecote gegessen. War ja ganz gut, aber eigentlich dann dort doch lieber Steak frites 😊

## Cheesesteak im Sandwich-Brötchen[[486]](#footnote-487)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Rib-Eye-Steaks bzw. Entrecôtes (à ca. 280 g)

80 ml Steak-Würzmischung

400 g Champignons

500 g Zwiebeln

3 EL Butter

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

250 g junger Bergkäse

4 Sandwich-Brötchen

4 EL Mayonnaise

8 EL BBQ Sauce

Chilisauce nach Belieben

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Steaks mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben du darin für etwa 1 stunde ziehen lassen.
2. Pilze putzen und mit den Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin langsam goldbraun braten und herausnehmen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Pilze zugeben und unter Rühren goldbraun braten. Pilze und Zwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Käse reiben und zum Zwiebel-Pilz-Gemüse geben.
3. Brötchen längs ein-, aber nicht durchschneiden. Steaks aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, mit Salz würzen und auf dem heißen Grill direkt über den Kohlen 2 – 3 Minuten auf jeder Seite grillen. Das Fleisch 5 Minuten ruhen lassen.
4. Inzwischen das Zwiebel-Pilz-gemüse in einer feuerfesten Pfanne auf dem Grill erwärmen. Brötchen kurz auf dem Grill anrösten. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Zuerst Mayonnaise, BBQ-Sauce und Chilisauce, dann Fleisch und Zwiebel-Pilz-Gemüse in die Brötchen füllen und sofort servieren.

## Roastbeef[[487]](#footnote-488)

Zutaten (für 8 Portionen):

2 EL Worcestersauce

2 Msp. Cayennepfeffer

6 EL Sonnenblumenöl

Etwa 1,5 kg Rinderlende

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Den Backofen mit eingeschobenen Rost (mittlere Schiene) auf 250 Grad vorheizen. Die Worcestersauce mit dem Cayennepfeffer und dem Öl verrühren, die Rinderlende damit rundum einreiben.
2. Das Fleisch auf den Rost legen, etwa 15 Minuten garen. Danach die Hitze auf 200 Grad reduzieren, etwa 0,5 l heißes Wasser unten in die Fettpfanne gießen. Der entstehende Wasserdampf sorgt für gleichmäßige Hitze beim Garen.
3. Das Fleisch nun etwa weitere 30 Minuten garen, es ist dann innen schön rosa. Wenn ihr kein Mittelstück, sondern ein schmales Eckstück gekauft habt, müsstet ihr die Garzeit verkürzen. Garprobe: Mit einer Gabel leicht auf das Fleisch drücken, es soll federnd und nicht zu weich nachgeben.
4. Das Roastbeef im ausgeschalteten Backofen noch etwa 10 Minuten nachziehen lassen. Abkühlen lassen, in hauchdünne Scheiben schneiden.

Tipp: Dazu passen Bratkartoffeln oder in dicke Scheiben schneiden, dazu Blattsalat und Baguette servieren.

## Rumpsteak medium[[488]](#footnote-489)

Zutaten:

500 g Rumpsteak

Sonnenblumenöl

Grober schwarzer Pfeffer

Salz, Fleur de Sel, Butter, frische Kräuter

3 Eigelb

1 TL weißer Balsamicoessig

3 EL Weißwein

1 EL Thai-Aromen (Zitronengras, Limettenblätter, Knoblauch)

120 g Butter

Salz und Pfeffer

1 Spritzer Limettensaft

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 80°C vorheizen. Das Steak mit Salz leicht würzen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl von jeder Seite etwa 2 Minuten scharf anbraten.
2. Auf ein Backblech setzen und 30 Minuten im Ofen garen. Dabei ab und zu wenden.
3. Butter in einer Pfanne mit Kräutern aufschäumen und das Fleisch 2 Minuten darin wenden. Mit grobem Pfeffer und Fleur de Sel würzen.
4. Butter langsam zerlassen und braun werden lassen, bis sich die Molke absetzt. Durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb seihen. Eigelbe mit dem Weißwein und dem Essig verrühren und mit dem Schneebesen in einer Schüssel im Wasserbad schaumig schlagen. Die flüssige Butter erst tröpfchenweise, dann in feinem Strahl unter die Masse rühren. Die fein gehackten Thaiaromen hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Tipp: Fleisch ca. 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur bekommt. Am besten ein Stück mit einer schönen Fettschicht verwenden, denn diese schützt das Fleisch und gibt zudem einen guten Geschmack. Zum Braten eignet sich am besten eine gusseiserne Pfanne.

## Rumpsteaks mit Senf-Schalotten[[489]](#footnote-490)

Zutaten (für 4 Portionen

4 Rumpsteaks (à 180 g)

Salz, Pfeffer

Mehl zum Bestäuben

350 g Schalotten

2 EL neutrales Öl

2 EL Butter

1 EL Zucker

200 ml Rinderfond aus dem Glas

6 EL trockener Weißwein

2 EL scharfer Dijonsenf

2 EL Crème fraîche

½ Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Die Steaks trockentupfen, beidseitig salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Die Schalotten schälen, vierteln oder achteln.
2. Das Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Steaks auf jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten. Butter dazugeben, Steaks in 3 – 4 Minuten fertig braten. Herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt warm stellen.
3. Schalotten im Bratfett in ca. 3 Minuten glasig dünsten. Den Zucker darüber streuen, karamellisieren lassen. Fond und Wein angießen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten einkochen lassen. Senf und Crème fraîche einrühren, salzen und pfeffern. Das Fleisch dazu geben, zugedeckt 5 Minuten zeihen lassen. Schnittlauch waschen, fein schneiden und aufstreuen.

Info: Dazu schmecken Bratkartoffeln sehr gut.

## Steaks mit Pilz-Pfefferrahm[[490]](#footnote-491)

Zutaten (für 2 Portionen)

100 g Zwiebeln

1 kleine rote Spitzpaprika

200 g braune Champignons

½ Bund Schnittlauch

100 g Brokkoli

200 g Spätzle

Salz, Pfeffer, Muskat

2 EL neutrales Öl

2 Rinderhüftsteaks (à 160 g)

1 TL edelsüßes Paprikapulver

300 ml Rinderfond

250 ml Schlagsahne

2 TL grüne Pfefferkörner (abgetropft)

1 TL Speisestärke

20 g Butter

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Pilze putzen, in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen scheiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Spätzle kochen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoli zugeben und mitgaren.
2. Inzwischen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Herausnehmen, ruhen lassen. Restliches Öl in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze darin Zwiebeln, Paprika und Pilze 3 Minuten anbraten. Mit Paprikapulver bestäuben, mit Brühe ablöschen und mit Sahne auffüllen. Sauce offen 5 Minuten einkochen lassen. Pfefferkörner zugeben, Sauce salzen und mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke binden. Fleisch einlegen, 5 Minuten bei milder Hitze gar ziehen lassen.
3. Spätzle und Brokkoli in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen. In den Topf zurückgeben, Butter unterrühren und mit Muskat würzen. Steaks, Sauce, Spätzle und Brokkoli auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

## Rindfleisch mit Sellerie[[491]](#footnote-492)

Zutaten (für 2 Portionen):

250 g Entrecôte

200 g Staudensellerie

4 Frühlingszwiebeln

2 EL Sojasauce

4 EL Sonnenblumenöl

1 TL Maisstärke

1 Stück Ingwer (ca. 10 g)

½ TL Chiliflocken oder ½ kleine Chilischote

1-2 TL Essig

Zubereitung:

1. Das Fleisch in ca. 0,5 dünne Scheiben schneiden. In einer kleinen Schüssel mit 1 EL Sojasauce, 1 EL Öl und Maisstärke vermengen. (Maisstärke sorgt dafür, dass die Soße nachher etwas andickt und das Fleisch besser bräunt). Beiseitestellen.
2. Geputzte Selleriestangen in 1 cm dicke Scheiben schneiden – man kann die Stücke auch länger lassen, 2 bis 3 cm, aber nur wenn die Stangen wirklich frisch und nicht faserig sind. Frühlingszwiebeln inklusive dem Dunkelgrün in Ringe schneiden. Ingwer reiben oder fein hacken.
3. In einer Edelstahlpfanne 3 EL Öl erhitzen, darin das Fleisch braten, ungefähr 4 Minuten lang. Beiseitestellen.
4. In derselben Pfanne Sellerie, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Chili unter Rühren anbraten. Noch etwas Sojasauce hinzugießen und das Ganze bei mittlerer Hitze ungefähr 5 Minuten lang garen. Fleisch wieder hinzufügen, alles gut vermengen. Mit Salz und Essig (zum Beispiel Weißweinessig) abschmecken.

Info: Man kann das Gericht auch mit anderem Gemüse zubereiten, beispielsweise mit Zuckerschoten, Erbsen und/oder grünem Spargel oder mit Pak Choi oder anderem Blattgemüse. Aber der Sellerie freut sich, wenn ihr ihm eine Chance gebt 😊

## Geschmorte Rinderbacken mit Selleriepüree und gedünsteten Spinat

Zutaten:

120 g Möhren

100 g Knollensellerie

200 g Zwiebeln

Olivenöl

800 g Rinderbacken (Abschnitt entfernt)

Salz, Pfeffer

450 ml Rotwein

1 Sternanis

250 ml Rinderfond

*Für den Spinat*

2 kg Spinat

2 Knoblauchzehen

Öl

*Für das Püree*

900 g Sellerieknolle

200 ml Wasser

1 Lorbeerblatt

Butter, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Möhren und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.
2. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze 2 Minuten rundherum anbraten, salzen und pfeffern.
3. Öl in den Topf geben und die Zwiebeln darin 5 Minuten anbraten. Möhren und Sellerie dazugeben und weitere 5 Minuten braten.
4. Mit Rotwein ablöschen und stark einkochen. Fleisch dazugeben und Anos. Mit Rinderfond und 250 ml Wasser 2 – 2,5 Stunden garen, das Fleisch dabei mehrmals wenden. Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie bedeckt im Ofen warmhalten.
5. Soße durch ein feines Sieb drücken, das zerkochte Gemüse durchdrücken und die Flüssigkeit einkochen.
6. Für das Püree den geschälten Sellerie würfeln und in zerlassener Butter andünsten. Wasser dazugeben. Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt ebenso dazugeben. Zugedeckt ca. 15 Minuten kochen. Im Anschluss Sellerie pürieren mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Butter unterrühren.

## Rinderfilet im Trüffelmantel[[492]](#footnote-493)

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für das Rinderfilet*

400 – 600 g Rinderfilet

1 Glas schwarze Trüffel

Salz, Pfeffer

Butterschmalz

50 ml Rotwein

50 – 100 ml Sahne

Trüffelöl

Speisestärke

*Für die Schwarzwurzeln*

1 kg Schwarzwurzeln

375 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

250 ml Schlagsahne

1 Eigelb

2 EL Weißwein

2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Kochzeit 45 Minuten

1. Für die Schwarzwurzeln in einem großen Topf Brühe zum Kochen bringen. In eine Schüssel ca. 3 l kaltes Wasser füllen, 2 EL Essig und 2 EL Mehl darin verrühren. Die Schwarzwurzeln schälen, in 4 – 6 cm lange Stücke schneiden und sofort in das Wasser legen, damit sie nicht braun werden.
2. Die Schwarzwurzeln abseihen, in die kochende Brühe geben und auf kleiner Hitze garkochen lassen (kernig-weich). Das Gemüse aus der Flüssigkeit nehmen, warmstellen. Die Kochflüssigkeit etwas einkochen lassen, Sahne zugießen, aufkochen, Eigelb einrühren und nicht mehr kochen lassen, mit dem Wein abrunden. Die Schwarzwurzeln einlegen, nochmals darin ziehen lassen und vor dem Anrichten mit Schnittlauch bestreuen.
3. Für das Rinderfilet den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Trüffel in feine Würfelchen schneiden und auf einen Teller geben.
4. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen. Das Filet eventuell noch häuten, etwas klopfen, rundherum würzen und scharf im heißen Fett von allen Seiten kurz anbraten. Dann das Fleisch herausnehmen, in den Trüffelwürfelchen wenden, in einen Bräter geben und im Backofen 10 – 20 Minuten - je nach gewünschtem Gargrad – weitergaren lassen.
5. Inzwischen mit dem Rotwein den Bratensatz ablöschen und loskochen. Die Schlagsahne zugeben und alles etwas einköcheln lassen. Die Sauce würzen und mit ein paar Tropfen Trüffelöl abrunden. Nach Belieben die Sauce mit etwas angerührter Speisestäke aufkochen und abbinden.

Info: Dazu passen alle Arten von Spätzle.

## Rinderfilet aus dem Ofen[[493]](#footnote-494)

Zutaten (für 6 Portionen)

750 g Tomaten

1 Knoblauchzehe

750 g große Champignons

1 kg Rinderfilet

100 g Butterschmalz

2 TL getrocknete Steinpilze

250 g crème double

Saucenbindemittel

½ Bund Basilikum

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

1. Die Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, herausnehmen, kalt abschrecken und häuten, dann längs halbieren, die Stielansätze herausschneiden, die Kerne herausdrücken. Das Tomatenfleisch mit Salz, Pfeffer und dem gepellten, durchgepressten Knoblauch würzen.
2. Die Champignons putzen, kurz unter kaltem Wasser abbrausen, gut abtropfen lassen, dann längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Backofen auf 225 Grad (Gas Stude 4, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
3. Das Rinderfilet ringsherum kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einem großen flachen Bräter erhitzen, das Fleisch darin ringsherum gut anbraten, dann aus dem Topf nehmen. Die Champignons im Bratfett anbraten, aus dem Topf nehmen. Das Fleisch wieder in die Mitte des Topfs geben, die Pilze ringsherum legen, die vorbereiteten Tomatenhälften zwischen die Pilze stecken.
4. Steinpilze mit dem Mörser pulverisieren (also fast😊) und mit der Crème double verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Fleisch und das Gemüse gießen. Den Topf auf der zweiten Schiene von unten in den Ofen schieben. Den Inhalt 20 Minuten im offenen Topf garen.
5. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, gut mit Alufolie abdecken und beiseitestellen. Die Sauce in der Mitte des Topfs mit dem Saucenbindemittel verrühren, dabei das Pilz-Tomaten-Arrangement nicht zerstören. Das Fleisch aufschneiden, wieder in den Topf geben und mit Basilikum garnieren. Dazu passen gut Nudeln oder auch Gnocchi.

## Steak mit Blue Cheese Sauce[[494]](#footnote-495)

Zutaten (für 2 Personen)

2 Rumpsteaks

Öl, Butter

Eventuell ein paar Zweige Rosmarin oder Thymian oder einige Salbeiblätter

400 g Kartoffeln (ungeschält in gleich große Schnitze geschnitten)

Olivenöl

Salz

*Für die Sauce*

100 ml Mayonnaise

150 ml saure Sahne

70 g Blauschimmelkäse (Gorgonzola, Roquefort ö.ä.)

1 EL Zitronensaft

2 EL gehackte Petersilie

1 zerdrückte Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Mayonnaise, saure Sahne, Käse, Zitronensaft und Knoblauch zu einer glatten Sauce verrühren, salzen und pfeffern, eventuell Petersilie dazugeben.
2. Das Steak eine Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. In einer unbeschichteten Pfanne erhitzbares Öl heiß werden lassen. Steak wenden, wenn es sich vom Boden der Pfanne lösen lässt, salzen. Die Garzeit ist abhängig von der Dicke des Fleischs: 1 Minute pro Zentimeter.
3. Zum Ende der Garzeit etwas Butter dazugeben sowie Rosmarin, Thymianzweige oder Salbei. Wenn die Butter schaumig wird, mit einem Löffel über das Fleisch geben. Die Kräuter werden nicht mitgegessen.
4. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit Öl und Salz vermengen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, 20 bis 30 Minuten bei 200°C backen, nach der Hälfte der Garzeit wenden.

## Rindersteak mit Röstzwiebeln und Rotweinschalotten[[495]](#footnote-496)

Zutaten (für 1 Steak)

250 g Rumpsteak oder Rinderhüfte

Sonnenblumenöl

1 Knoblauchzehe

1 Rosmarinzweig

1 Thymianzweig

1 EL Butter

Meersalzflocken, Schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Garzeit: 10 Minuten

1. Das Fleisch etwa 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur bekommt.
2. Öl in einer Gusseisenpfanne erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten. Die Knoblauchzehe andrücken, zusammen mit den Kräuterzweigen hinzugeben und mitbraten.
3. Die Temperatur auf mittlere Hitze stellen und das Fleisch braten:
   1. Medium Rare: zwei weitere Minuten auf jeder Seite
   2. Medium: vier weitere Minuten auf jeder Seite
   3. Rosa: sechs weitere Minuten auf jeder Seite
   4. Durchgebraten: leider verboten😊
4. Nun die Butter in die Pfanne geben und aufschäumen. Den Herd ausschalten und das Fleisch mit Butter begießen. Das Fleisch vor dem Servieren mit Meersalzflocken und grob zerstoßenem Pfeffer bestreuen.

Tipp: Bei mehreren Personen lieber größere Stücke anbraten, anstatt für jeden 1 Steak. Also für 2 Personen 1 großes Steak besser teilen und dann aufschneiden. So bleibt das Fleisch saftiger. Die Garzeit muss dann einfach verdoppelt werden.

*Für die Röstzwiebeln:*

Zutaten für 4 Personen

2 große Zwiebeln

1 TL Paprikapulver

3 EL Mehl

200 ml Erdnussöl

Salz

Vorbereitungszeit: 5 Minuten, Garzeit: 5 Minuten

1. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Paprikapulver und Mehl auf einem Teller mischen und die Zwiebeln darin wenden.
2. Erdnussöl erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb ausbacken.
3. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

*Für die Rotweinschalotten*

Zutaten für 4 Personen

10 Schalotten

1 EL Butter

2 EL Olivenöl

1 große Prise Zucker

100 ml Rotwein

1 Prise Salz

1 Zweig Thymian

Vorbereitungszeit: 10 Minuten, Garzeit: 10-20 Minuten

1. Die geschälten Schalotten in einem Topf mit Butter und Olivenöl anrösten und den Zucker darüberstreuen.
2. Mit dem Rotwein ablöschen und aufgießen, bis die Schalotten bedeckt sind.
3. Salz und Thymianzweig hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten mit Deckel köcheln lassen.
4. Den Deckel entfernen und den Rotwein einköcheln lassen.

## Gebratenes Rinderfilet – Gan Bian Niu Rou Si[[496]](#footnote-497)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Rinderfilet

75 g Staudensellerie

30 g Ingwer

2 EL Pflanzenöl

Salz, gemahlener Sezchuan-Pfeffer

1 EL Reiswein

½ EL scharfe Bohnenpaste

1 Prise Zucker

1 TL Essig

1 -2 EL Sesamöl

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Rindfleisch quer zu den Fasern in dünne Scheiben, dann in etwa 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Sellerie putzen, waschen, dann in etwa 3 cm lange, feine Streifen schneiden. Sind die Stücke zu dick, noch ein- oder zweimal längs durchschneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.
2. Einen Wok oder eine Pfanne erhitzen. Öl hineingeben und heiß werden lassen. Rindfleisch dazugeben und unter Rühren bei starker Hitze braten, bis es nicht mehr zusammenklebt. Salz, 1 EL Reiswein und Ingwer dazugeben und unter Rühren noch etwa 2 Minuten braten, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Die Bohnenpaste dazugeben und alles 1 Minute weiterbraten. Sellerie und 1 Prise Zucker untermischen und ½ Minute braten.
3. Rindfleisch auf einen Teller geben, mit Essig und Sesamöl beträufeln und mit Sezchuan-Pfeffer bestreuen.

Tipp: Dieses aromatische Gericht schmeckt gut zu Bier. Es ist in China eine berühmte Delikatesse, mit der gerne Gäste bewirtet werden. Das Rindfleisch darf nicht zu lange braten, sonst wird es trocken.

## Gebrühtes Rindfleisch – Shui Zhu Niu Rou[[497]](#footnote-498)

Zutaten (für 2 – 3 Portionen)

200 g Rinderfilet

2 EL Reiswein

1 Eiweiß

10 g Maisstärke

Salz

4 – 5 EL Pflanzenöl

5 getrocknete rote Chilischoten

20 Sezchuan-Pfefferkörner

150 g zarte Chinakohlblätter

50 g Schnittknoblauch (chinesischer Schnittlauch) oder Frühlingszwiebeln

40 g scharfe Bohnenpaste

1 TL Sojasauce

¼ l Hühnerbrühe (oder Wasser)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Rindfleisch mit einem scharfen Messer in 4 cm lange, 3 cm breite, dünne Scheiben schneiden. 1 EL Reiswein mit dem Eiweiß und 10 g Maisstärke verrühren, salzen und unter das Fleisch mischen.
2. Einen Wok oder eine Pfanne erhitzen. 2 – 3 EL Öl hineingeben. Chilischoten darin unter Rühren braten, bis sie dunkelrot sind. Pfefferkörner untermischen und mitbraten, bis sie würzig duften.
3. Chilischoten und Pfefferkörner mit einem Schaumlöffel aus dem Öl fischen und mit einem Küchenbeil oder dem Wiegemesser fein zerkleinern.
4. Chinakohlblätter putzen und waschen, dann mit den Händen in Stücke reißen. Schnittknoblauch waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden.
5. Den Wok oder die Pfanne wieder erhitzen. Restliches Öl hineingeben und den Chinakohl und den Schnittknoblauch darin unter Rühren etwa 1 Minute braten. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
6. Bohnenpaste in den Wok oder due Pfanne geben und ½ Minute braten. 1 EL Reiswein, 1 TL Sojasauce und die Brühe angießen und zum Kochen bringen.
7. Schalenteile der Bohnenpaste mit einem Schaumlöffel aus der Brühe fischen. Chinakohl und Schnittknoblauch in die Brühe geben und 2 Minuten kochen lassen. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Hitze si weit reduzieren, dass die Brühe nur noch schwach kocht.
8. Die Fleischscheiben nacheinander rasch in den Wok geben. Fleisch 1 – 2 Minuten garen, bis es nicht mehr rot ist. Dabei immer leicht rühren. Die Brühe verdickt sich dabei. Mit dem Gemüse mischen und auf einen Servierteller geben. Gehackte Chilischoten und Pfefferkörner streuen.

Info: Das Rindfleisch ist ein berühmtes Gericht der Sezchuan-Küche mit langer Tradition. Ursprünglich stammt es aus Zigong, einem Ort, der dafür bekannt war, dass man dort Brunnensalz gewann. Für diese schwere Arbeit, von Menschen und Arbeitstieren verrichtet, brauchte man nahrhaftes Essen. Und da man durch die Salzgewinnung zu einigem Reichtum gekommen war, konnte man es sich leisten, das wertvolle Fleisch der Rinder zu essen. So lernte an, dieses köstliche Fleischgericht zuzubereiten.

## Geschmorte Rinderbrust mit Kokosreis[[498]](#footnote-499)

Zutaten (für 3 Portionen)

2 TL Sonnenblumenöl

1,2 Rinderbrust (in mundgerechte Stücke geschnitten)

Etwas Salz

200 ml Wasser

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 kleine rote Chilischote

1 Stück Ingwer (3 cm)

3 Zweige Thymian

2 EL Sojasoße

1 TL brauner Zucker

*Für den Reis:*

1 kleines Stück Butter

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (1 cm)

120 ml Kokosmilch

Ca. 250 ml Wasser

1 TL brauner Zucker

Etwas Salz

200 g Reis

1 Dose Kidneybohnen (400 g)

Zubereitung:

1. In einem Bräter ein wenig Öl erhitzen. Das Fleisch darin anbraten, bis es etwas Farbe angenommen hat. Salzen, dann Wasser hinzugießen, den Bratensatz mit einem Pfannenheber lösen. Frühlingszwiebeln putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und hacken, Chilischote hacken (Kerne entfernen), Ingwer schälen und fein hacken. Alles zusammen mit Thymianzweigen, Sojasoße und Zucker zum Fleisch geben. Flüssigkeit aufkochen, den Topf halb zudecken, bei mittlerer Hitze ungefähr 1,5 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist.
2. Für den Reis etwas Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Darin fein gehackten Knoblauch und Ingwer ungefähr 3 Minuten lang andünsten, nicht anbrennen lassen. Kokosmilch hinzufügen, ebenso Wasser und Zucker. Salzen. Reis und Bohnen hinzufügen. Alles aufkochen. Den Topf zudecken, Hitze reduzieren, garen, bis der Reis weich ist, etwa 15 – 20 Minuten.

## Brokkoli mit Hüftsteak[[499]](#footnote-500)

Zutaten (für 2 Personen)

300 g Brokkoli

2 EL Fischsauce

2 EL Sojasauce

Ca. 2 EL Wasser

Etwas Pflanzenöl

250 g Hüftsteak vom Rind

Salz

3 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (ca. 3 cm groß)

2 Karotten

1 kleine rote Chilischote

Reis

Zubereitung:

1. Brokkoli waschen, in Röschen teilen. Fisch- und Sojasauce mit 2 EL Wasser vermengen, beiseitestellen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Brokkoli darin anbraten. Hitze runterschalten, Pfanne abdecken, eventuell einen Schluck Wasser dazugeben, wenn man die dunkelbraunen Stellen doch befürchtet. Den Brokkoli ungefähr 5 Minuten lang braten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Das Steak in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, salzen. In derselben Pfanne noch mal Öl erhitzen, Fleisch darin höchstens 3 Minuten lang braten, dabei ab und zu wenden – das Fleisch sollte nicht durchgegart sein. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Karotten putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Chili nach Belieben entkernen, waschen und hacken.
4. In der Pfanne wieder öl erhitzen, darin die Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten. Karotten und Chili dazugeben. Alles ungefähr 2 bis 3 Minuten lang unter Rühren garen, bis die Karotten weich sind.
5. Brokkoli und Fleisch wieder dazugeben, ebenso die Soßenmischung unterrühren, alles noch mal erhitzen. Dazu Reis servieren

## Rindfleisch mit Zwiebeln und verquirltem Ei - Katzagschroi[[500]](#footnote-501)

Zutaten (für 4 Portionen)

700 g Rindfleisch aus der Schulter

1 Zwiebel

1 Karotte

¼ Selleriekopf

1 Stange Lauch

1 Lorbeerblatt

3 Pimentkörner

Salz, Pfeffer

4 Frühlingszwiebeln

5 Eier

6 EL Milch

Muskat

20 g Butter

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Kochzeit 1 Stunde 20 Minuten

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und von fett- und Sehnensträngen befreien.
2. Die Zwiebel, die Karotte und den Sellerie schälen und grob würfeln. Den Lauch waschen, trocken schütteln, putzen und in Ringe schneiden.
3. Das Fleisch mit dem Gemüse, den Gewürzen du Salz und Pfeffer in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen, sodass das Fleisch vollständig bedeckt ist und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde kochen. Das fertig gegarte Fleisch herausnehmen und auskühlen lassen.
4. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, putzen und in Ringe schneiden. Das Fleisch würfeln und zusammen mit den Zwiebeln in einer heißen Pfanne mit zerlassener Butter anbraten.
5. Inzwischen das Ei mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer und Muskat würzen und über das Fleisch gießen. Das Ei stocken lassen und mit Hilfe eines Pfannenwenders grob zerpflücken. In der Pfanne angerichtet servieren.

## Rouladen (Rindsvögele)[[501]](#footnote-502)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Rindsrouladen

½ EL scharfer Senf

Salz, Pfeffer

3 Scheiben Räucherspeck

1 große Gewürzgurke

2 Zwiebeln

1 EL gehackte Petersilie

2 EL Thymian

½ Stange Lauch

1 Möhre

100 g Knollensellerie

¼ L Rotwein

1/8 l Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Die Rouladen mit Frischhaltefolie bedecken und flachklopfen. Mit Senf einreiben, salzen und pfeffern. Den Speck und die Gewürzgurke in dünne Streifen schneiden.
2. Zwiebeln schälen und würfeln. Die Speck- und Gurkenstreifen und die Hälfte der Zwiebeln auf den Rouladen verteilen. Mit Petersilie und Thymian bestreuen. Dann die Rouladen gleichmäßig aufrollen und mit Küchengarn fixieren (oder mit Rouladennadeln).
3. Lauch, Möhre und Sellerie putzen, ggf. schälen und klein schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen und das Gemüse mit dem Rest der Zwiebeln andünsten. Mit Wein ablöschen und die Gemüsebrühe angießen.
4. Die Rouladen in den Bräter geben und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde schmoren lassen. Herausnehmen und die Soße durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zwiebelrostbraten (wieder einmal)[[502]](#footnote-503)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Scheiben Rostbraten (à 180 g)

Salz, Pfeffer

1 EL Mehl

2 EL Öl

5 Zwiebeln

2 EL Butterschmalz

125 ml Gemüsebrühe

1 EL Sojasauce

50 ml Sahne

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 15 Minuten Kochzeit

1. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. In einer großen Pfanne in 1 EL Öl beidseitig je Seite 3 Minuten anbrate, dann in Folie wickeln und im Backofen warmhalten.
3. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Ringe von 3 Zwiebeln in 1 EL Öl und 1 EL Butterschmalz anrösten. Die Gemüsebrühe und Sojasauce zugeben, die Flüssigkeit etwas einreduzieren lassen du durch ein Sieb passieren. Die Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die restlichen Zwiebelringe mit Mehl bestäuben und in heißem Öl 3 – 4 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Die Rostbratscheiben auf Tellern anrichten. Den ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce rühren, die Sauce abschmecken, über das Fleisch gießen und mit frittierten Zwiebelringen servieren.

Info: Als Beilage passen Spätzle, Kartoffelgratin oder Salat und Brot.

## Zwiebelrostbraten „Zwiebelroschtbrota“[[503]](#footnote-504)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Zwiebeln

4 Scheiben Roast Beef (je ca. 150 g)

Salz, Pfeffer, Mehl, Öl

Zubereitung: 40 Minuten

1. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Fleisch von Sehnen und Fetträndern befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze auf jeder Seite 4 Minuten braten. Im Backofen warm stellen.
3. Die Zwiebeln im Bratfett bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Das Fleisch auf Tellern anrichten und mit den Zwiebeln servieren. Dazu passen natürlich Spätzle und Salat.

## Schwäbischer Sauerbraten[[504]](#footnote-505)

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für den Sauerbraten:*

3/4 – 1 kg Rindfleisch

2 Zwiebeln

1 Bund Suppengrün

1 Lorbeerblatt

4 Nelken

1 TL Pfefferkörner

1 TL Wacholderbeeren

1 – 2 Knoblauchzehen

400 ml trockener Rotwein

100 ml Weinessig

40 g Butterschmalz

Mehl zum Wenden

250 ml Brühe

*Für die Sauce:*

30 g Butterschmalz

20 g Zucker

40 g Mehl

½ l Flüssigkeit vom Braten

4 EL Rosinen

1 -2 TL Stärke

Pfeffer, Muskat

4 EL Butter

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 3 Tage Einlegezeit plus 1,5 Stunden Kochzeit

1. Für den Braten zuerst die Beize zubereiten. Die Zwiebel und das Suppengemüse putzen und in Würfel (ca. 1 cm) schneiden. Das Fleisch mit dem Gemüse in einen verschließbaren Behälter geben. Die Gewürze und geschälten Knoblauchzehen darüber verteilen. Alles mit Wein und Essig übergieße und verschließen. Das Fleisch sollte mindestens 3 Tage in der Beize liegen. Dabei täglich wenden.
2. In einem Schmortopf das Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch aus der Beize nehmen, trockentupfen, in Mehl wenden und im heißen Butterschmalz von allen Seiten gut anbraten. Einiges vom Gemüse aus der Beize nehmen und mit anbraten.
3. Dann das Ganze mit etwas Beize und Brühe aufgießen und im geschlossenen Topf schmoren lassen. Während des Garens Flüssigkeit (aber keine Beize) nach Bedarf angießen. Die Garzeit liegt je nach Fleisch und Größe zwischen 1,5 und 2,5 Stunden.
4. Für die Sauce in einem anderen Topf das Fett schmelzen, den Zucker hellgelb bräunen und das Mehl hinzugeben. Alles goldgelb rösten und sofort mit der Garflüssigkeit vom Braten aufgießen. Das Ganze ca. 10 Minuten durchkochen lassen. Nach Belieben die Sauce abpassieren, die Rosinen zufügen, einmal aufkochen lassen und eventuell die Sauce noch mit etwas angerührtem Stärkemehl abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Schwäbischer Sauerbraten Nr. 2[[505]](#footnote-506)

Zutaten (für 8 Portionen)

4 Zwiebeln

2 Gewürznelken

2 TL Pimentkörner

2 TL Wacholderbeeren

2 TL schwarze Pfefferkörner

4 Lorbeerblätter

250 ml Rotweinessig

2 l Rotwein

1,5 kg Rindfleisch (Tafelspitz)

2 Karotten

Etwas Butter, Etwas Pflanzenöl, Salz

Zubereitung:

1. Zwei Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Im Mörser Nelken, Piment, Wacholder und Pfeffer etwas andrücken, in eine Schüssel geben. Lorbeer, Essig und Rotwein dazu, kurz durchrühren, Fleisch einlegen. Mit Frischhaltefolie abdichten. Im Kühlschrank tagelang marinieren……Wenn das Fleisch schon gut abgehangen ist, 5 Tage, wenn es ganz frisch ist, 10-14 Tage. Der Metzger weiß Bescheid.
2. Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen. Marinade durchs Sieb abgießen, die Flüssigkeit auffangen.
3. Die übrigen zwei Zwiebeln und die Karotten schälen, grob schneiden. Butter und Öl im Schmortopf erhitzen, Fleisch von allen Seiten anbraten, Gemüse dazugeben und anschwitzen. Mit so viel Marinade ablöschen, dass das Fleisch 2 cm hoch in der Flüssigkeit liegt. Salzen. Hitze reduzieren, alles zugedeckt 3 Stunden lang schmoren. Falls nötig, währenddessen mehr Marinade dazugießen. Fleisch aus dem Topf heben, die Soße pürieren – am besten entfernt man die Karotten und gibt sie einzeln wieder dazu, so viele, bis die Soße eine sämige Konsistenz hat.
4. Dazu passt z.B. auch ein Pastinakenpüree: 1,3 kg Pastinaken putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Diese in Butter kurz andünsten, mit Wasser knapp bedecken. Salzen, zugedeckt 15 bis 20 Minuten lang weichkochen. Pürieren, 120 ml Sahne, 100 g Butter und 2 EL Honig unterrühren.

## Sauerbraten mit flambierten Apfelscheiben

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für die Marinade:*

1 L Spätburgunder

50 ml Sherryessig

1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten

2 Karotten, in Scheiben geschnitten

2 EL gewürfelte Knollensellerie

3 Petersilienstängel

1 Knoblauchzehe

1 Lauch, in Scheiben geschnitten

3 Gewürznelken

1 Lorbeerblatt

8 Pfefferkörner

Salz

*Für den Sauerbraten:*

1 kg Rinderschulter

Salz, Pfeffer

3 EL Sonnenblumenöl

1-2 TL Tomatenmark

1 EL Mehl

1 Scheibe zerbröseltes Schwarzbrot/Pumpernickel

*Für die Apfelscheiben:*

2 geschälte, in feine Scheiben geschnittene Äpfel

1 EL Zucker

1 EL in Wasser eingeweichte Rosinen

1 EL Apfelbrand/Calvados zum Flambieren

1. Alle Zutaten zu einer Marinade verrühren. Rinderschulter in die Marinade legen. Zugedeckt 4 – 5 Tage im Kühlschrank marinieren, dabei öfter wenden.
2. Herausnehmen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl von allen Seiten anbraten.
3. Marinade durch ein Sieb geben und in einem Topf erhitzen. Gemüse aus der Marinade zum Fleisch geben und mit anbraten. Flüssigkeit zum Kochen bringen. Eiweiß abschöpfen. Tomatenmark zum Fleisch geben, alles mit Mehl bestäuben. Mit heißer Marinade in die Sauce gießen. Fleisch bei geschlossenem Deckel und 140 Grad mindestens 2 Stunden garen. Fleisch aus der Sauce nehmen und warm stellen.
4. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Pumpernickelbrösel binden, nochmals durch ein Sieb geben. Fleisch in Scheiben schneiden, in der Sauce ziehen lassen.
5. Apfelscheiben in Zucker karamellisieren, Rosinen dazugeben und flambieren.

## Sauerbraten[[506]](#footnote-507)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

1 kg Rinderschmorbraten (z.B. aus der Oberschale)

¼-3/8 l Rotweinessig

2 Lorbeerblätter

2 EL schwarze Pfefferkörner

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 große Zwiebeln

250 g Kartoffeln

2 EL Öl, Salz

¼ l Brühe

2 EL Crème fraîche

1 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: etwa 2 Std. (­plus 2-3 Tage Marinierzeit)

1. Das Fleisch waschen und abtrocknen. In eine hohe, nicht zu breite Schüssel legen. So viel Essig angießen, bis das Fleisch bedeckt ist. Die Lorbeerblätter und die Pfefferkörner hineingeben und das Fleisch gut zugedeckt 2-3 Tage in den Kühlschrank stellen, zwischendurch mindestens einmal wenden.
2. Das Fleisch aus der Marinade heben und mit Küchenkrepp gründlich abtrocknen. Rundum mit Pfeffer einreiben.
3. Die Zwiebeln und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Die Zwiebeln einrühren und goldbraun braten. Das Fleisch mit Salz würzen. Die Kartoffeln kurz mit anschwitzen, dann die Brühe angießen. Etwa 75 ml Marinade durch ein feines Sieb angießen. Zugedeckt etwa 1 ½ Std. bei milder Hitze schmoren, zwischendurch einmal wenden.
4. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und warmhalten. Den Bratfond mit dem Pürierstab direkt im Topf oder im Mixer glatt pürieren, eventuell etwas einkochen lassen oder mit etwas Wasser oder Marinade verrühren, um die Sauce cremiger oder flüssiger zu bekommen. Die Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Braten in Scheiben schneiden, mit der Sauce anrichten. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und aufstreuen.

Das Original: Beim Rheinischen Sauerbraten werden zusätzlich einige Rosinen in die Sauce gegeben.

## Kalbsrouladen (Kalbsvögele) Schwäbische Art[[507]](#footnote-508)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Kalbsschnitzel (à 180 g)

1 Stängel Rosmarin

1 Stängel Thymian

4 Karotten

50 g Erbsen

Salz, Pfeffer

250 g frisches Kalbsbrät

30 g Butterschmalz

¼ Selleriekopf

1 Stange Lauch

1 EL Tomatenmark

200 ml trockener Weißwein

300 ml Fond

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 2 Stunden Schmorzeit

1. Die Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und mit der glatten Seite eines Fleischklopfers flachklopfen.
2. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. 2 Karotten schälen und fein würfeln. Die Erbsen waschen und zusammen mit den Karottenwürfeln in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und beiseitestellen.
3. Das Kalbsbrät mit den Kräutern und dem Gemüse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Schnitzeln verteilen.
4. Die Rouladen aufrollen, mit Küchengarn festbinden, von außen ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit zerlassenem Butterschmalz von allen Seiten goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
5. Die restlichen Karotten und den Sellerie schälen und grob würfeln. Den Lauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Das Gemüse zu dem Bratensatz, kurz anrösten, das Tomatenmark dazufügen, ebenfalls kurz anrösten und mit dem Wein ablöschen. Einreduzieren lassen und mit dem Fond aufgießen.
6. Die Rouladen wieder zufügen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel 1,5 – 2 Stunden schmoren lassen. Die fertigen Rouladen vom Küchengarn befreien und mit der Sauce servieren. Beilagen nach Lust und Laune.

## Kalbsfilet im Salbeimantel[[508]](#footnote-509)

Zutaten (für 6 Portionen)

800 ml Kalbsfond aus dem Glas

1 großes Kalbsfilet (ca. 1 kg)

4-5 Zweige Salbei

Zwirn zum Umwickeln

40 g Butter

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

1/8 l Schlagsahne

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

1. Den Kalbsfond in einer flachen Kasserolle einkochen, bis er leicht dickflüssig ist, dann beiseitestellen.
2. Das Kalbsfilet, wenn nötig, häuten und rundherum mit Pfeffer einreiben. Die Salbeizweige um das Fleisch legen und mit dem Faden wie bei einem Rollbraten festbinden. Dabei das dünne Ende des Filets umschlagen.
3. Butter und Öl in einer Pfanne mit Deckel sehr heiß werden lassen. Das Filet leicht salzen und im heißen Fett rundherum braun anbraten. Die Hitze herunterschalten, das Filet 20-25 Minuten braten, nach 10-12 Minuten zudecken.
4. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, fest in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Den reduzierten Fond in die Pfanne geben, noch einmal aufkochen. Die Sahne unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden, die Sauce dazu extra reichen. Dazu passen gebratene Pilze ganz gut.

## Kalbskoteletts mit Pestohaube und grünen Bohnen[[509]](#footnote-510)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 reife Tomaten (400g)

500 g grüne Bohnen

150 g Parmesankäse (am Stück)

100 g Pinienkerne

2 Bund Basilikum

2 EL Olivenöl

1 mittelgroße Knoblauchzehe#4 Kalbskoteletts (je 250 g, gut abgehangen)

Weißer Pfeffer aus der Mühle

40 g Butterschmalz

Salz

3 Eiweiß

50 g Butter

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Die Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten vierteln, die Kerne herausschaben. Die Bohnen putzen und waschen. Knapp die Hälfte des Parmesans grob raspeln, den Rest reiben.
2. Für den Pesto die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne unter Wenden goldbraun rösten. Nach dem Erkalten durch die Mandelmühle drehen. Das Basilikum abspülen, die Blätter abzupfen und grob hacken, zusammen mit dem Öl zu einer Paste verarbeiten. Den Knoblauch dazu pressen, den geriebenen Parmesan ebenfalls untermengen. Beiseitestellen.
3. Den Backofen auf 250 Grad (Gas Stufe 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Die Fettränder der Koteletts in Abständen von 2 cm einschneiden. Das Fleisch etwas flach klopfen, dann von beiden Seiten mit Pfeffer würzen. Die Koteletts im heißen Butterschmalz in einer großen Pfanne von jeder Seite 4-5 Minuten braten, dann herausnehmen, leicht salzen und auf den Rost des Backofens legen, der zuvor auf die Saftpfanne gestellt wurde.
4. Die vorbereiteten Tomatenviertel 1 Minute im Bratfett der Koteletts andünsten, auf dem Fleisch verteilen und etwas flachdrücken.
5. Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und unter den vorbereiteten Pesto heben. Mit einem Esslöffel locker auf dem Fleisch verteilen.
6. Die vorbereiteten Bohnen in Salzwasser etwa 15 Minuten kochen.
7. Die Koteletts im vorgeheizten Backofen auf der 3 Schiene von unten 10-12 Minuten backen, bis die Pestohaube leicht gebräunt ist.
8. Die Bohnen abgießen, in Butter schwenken und mit dem geraspelten Parmesan bestreuen. Dazu passen außerdem neue Kartoffeln (am besten in Petersilie geschwenkt 😊)

## Kalbskotelett mit mediterranem Gemüse[[510]](#footnote-511)

Zutaten (für 2 Personen)

*Für das Kalbskotelett:*

1 Kalbskotelett mit Knochen, ca. 600 g

2 EL Mehl

Sonnenblumenöl

1 Knoblauch

Rosmarin, Thymian

1 EL Butter

½ TL Fleur de Sel

½ TL schwarzer Pfeffer

1 Prise Chiliflocken

*Für das Mediterranes Gemüse*: (Lieber Simon, ein bisschen Vitamine wären schon ganz gut dazu 😊)

10 Kirschtomaten

1 Fenchel oder Stangensellerie (lieber Stangensellerie)

1 Knoblauchzehe

1 EL Kapern

50 g Kalamata Oliven (schwarze griechische Oliven)

Frische Kräuter z.B. Rosmarin, Thymian, Oregano

2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

1 Zitrone

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Garzeit: 35 Minuten, Ruhezeit: 10 Minuten

*Kalbskotelett:*

1. Die Fettschicht am Kalbskotelett mit dem Messer leicht einritzen und von allen Seiten in Mehl wenden. Mehl gut abklopfen, sodass eine dünne Schicht daran haften bleibt.
2. Eine große Pfanne erhitzen, Öl dazugeben und das Kotelett zuerst mit der Fettseite in die Pfanne stellen und knusprig anbraten.
3. Das Kalbskotelett dann von beiden Seiten goldgelb anbraten. Dabei den Rosmarin und den Thymian sowie den Knoblauch, grob geschnitten, in die Pfanne legen und mitbraten. Die Pfanne zur Seite stellen. Sie wird später wieder gebraucht.
4. Das Fleisch dann auf ein Backblech mit Gitter setzen und im Backofen bei 120°C Umluft ca. 35 Minuten rosa garen oder mit einem Thermometer die Kerntemperatur auf 58°C einstellen (solche Fleischthermometer fand ich immer übertrieben). Den Backofen ausschalten und die Tür öffnen. Das Kalbskotelett noch etwa 5-10 Minuten ruhen lassen.
5. Die Butter in der Pfanne erhitzen und leicht braun werden lassen. Das Kotelett kurz in der Butter wenden und großzügig mit Fleur de Sel, zerstoßenem Pfeffer und Chiliflocken würzen.

*Für das Gemüse:*

1. Die Kirschtomaten halbieren, Fenchel oder Sellerie in Stücke schneiden und Knoblauch hacken. Alles zusammen mit Kapern, Oliven, Olivenöl, den Kräuterzweigen, Salz, Pfeffer und der abgeriebenen Zitronenschale gut mischen.
2. Das Gemüse auf das Backblech zum Kotelett legen und 25 Minuten garen.

## Kalbsmedaillons mit Sahnezucchini

Zutaten (für 4 Portionen)

¼ l Schlagsahne

150 g Crème fraîche

4 Zucchini (500 g)

50 g Parmesan

1 Bund Basilikum

20 g Butterschmalz

Salz, Pfeffer (weiß)

1 Knoblauchzehe

1 EL Saucenbinder (hell)

4 Kalbsmedaillons (ca. 600 g)

Zubereitung:

1. Sahne und 100 g Crème fraîche in einer Pfanne oder einem breiten Topf offen 8 – 10 Minuten cremig einkochen lassen. Zucchini in dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden. Parmesan fein raspeln.
2. Vom Basilikum die Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in nicht zu feine Streifen schneiden.
3. Eingekochte Sahne mit Salz, Pfeffer und durchgedrückte Knoblauchzehen würzen. Sahne mit Saucenbindemittel aufkochen, bis sie sehr dick ist und beiseitestellen. Kalbsmedaillons von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in sehr heißem Butterschmalz von jeder Seite 1 Minute scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.
4. Zucchini in der Pfanne bei mittlerer Hitze rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Eingekochte Sahne und Basilikumstreifen untermischen. Zucchini auf 4 ofenfeste, flache Förmchen verteilen.
5. Kalbsmedaillons auf Sahnezucchini setzen und Parmesan darüberstreuen. Restliche Crème fraîche auf Parmesan verteilen. Medaillons im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad in der Mitte 10 Minuten überbacken. Dann für 2 – 3 Minuten mit Grill überbräunen.

Kommentar: Sehr gehaltvoll, aber auch sehr lecker!

## Kalbsfrikassee[[511]](#footnote-512)

Zutaten (für 4 Portionen):

750 g Kalbsfleisch aus der Schulter

1 Möhre

2 Zwiebeln

2 Gewürznelken

2 EL Butter

Salz, weißer Pfeffer

1,5 EL Mehl

1/8 l trockener Weißwein

1 Bund glatte Petersilie

1 Lorbeerblatt

1 Zweig Thymian (oder ½ TL getrockneter)

250 g kleine Champignons

1 Eigelb

2 EL Crème fraîche

1-2 EL Zitronensaft

Eventuell Worcestersauce

Zubereitungszeit: 2 Stunden

1. Das Kalbsfleisch in etwa 3 cm große Stücke schneiden, von Haut und Fett befreien. Die Möhre schälen und in winzige Würfelchen schneiden. 1 Zwiebel fein hacken, die zweite mit den Gewürznelken bestecken.
2. In einem Topf die Butter zerlassen. Das Fleisch portionsweise sanft anbraten, aber nicht bräunen. Die gehackte Zwiebel und die Möhre untermischen, kurz mitdünsten. Salzen und pfeffern, mit Mehl bestäuben. Den Wein und etwa 200 ml Wasser angießen.
3. Die Zwiebel, die Stängel der Petersilie, das Lorbeerblatt und den Thymian in den Topf geben. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 45 Minuten garen.
4. Die Champignons putzen, größere Pile halbieren. Nach etwa 45 Minuten Garzeit die Pilze unters Fleisch mischen, alles zusammen nochmals weitere 15-20 Minuten garen.
5. Das Eigelb mit der Crème fraîche und dem Zitronensaft verquirlen. Die Petersilienblättchen fein hacken.
6. Die Kräuterstängel und die ganze Zwiebel aus dem Topf nehmen und wegwerfen. Das Kalbfleisch und die Pilze mit dem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und abgedeckt gut warmhalten.
7. Nach und nach die Fleischsauce zur Eigelbmischung geben und kräftig verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell einigen tropfen Worcestersauce abschmecken, die Petersilie untermischen. Übers Frikassee gießen udn sofort servieren.

Info: Als eignet sich Reis oder ganz klassisch auch die Blätterteigpastetchen. Dann wäre es richtige Ragout fin. Ein Klassiker der 70er Jahre

## Kalbfleisch mit Quitten – Moscári me kidónia[[512]](#footnote-513)

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g Kalbfleisch, leicht durchwachsen

1 mittelgroße Zwiebel

800 g reife Quitten

6 EL Olivenöl

1 knapper EL Zucker

1 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen

1 Stückchen Zimtstange

Salz, Pfeffer

100 ml Orangensaft

1 Stückchen Schale von einer unbehandelten Orange

1 Zweig frische Minze

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 30 – 40 Minuten Garzeit

1. Fleisch abspülen, abtrocknen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Quitten schälen und das Fruchtfleisch rund um das Kerngehäuse in Stückchen abschneiden.
2. In einem Bräter 3 EL Olivenöl erhitzen. Quitten hineingeben, Zucker überstreuen und bei starker Hitze unter Rühren die Quitten anschmoren und leicht karamellisieren lassen. 300 ml Wasser dazugießen, aufkochen und dann beiseitestellen.
3. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, Fleisch und Zwiebeln bei starker Hitze rundum anbraten. Kreuzkümmel, Zimt, Salz und 1 gute Prise Pfeffer untermischen und kurz mitbraten.
4. Orangensaft über das Fleisch gießen, aufkochen und alles unter die Quitten mischen. Das Gericht bei schwacher Hitze zugedeckt 30 – 40 Minuten schmoren, nach Bedarf noch ein wenig Wasser unterrühren. Fleisch und Quitten mit Salz abschmecken. Orangenschale in dünne Streifchen schneiden, Minzeblättchen abspülen. Das Gericht mit beiden garnieren. Mit Brot oder Reis servieren.

Tipp: Geht natürlich auch mit Huhn, Schweine- oder Lammfleisch.

## Kalbfleisch mit Basilikumsauce[[513]](#footnote-514)

Zutaten (für 6 Portionen):

1 kg Kalbsschulter

400 ml Hühnerbrühe

2 Zweige Thymian

1 Lorbeerblatt

2 Bund Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum

900 g Joghurt

2-3 EL Zitronensaft

1 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 2,5 Stunden

1. Die Kalbsschulter kalt abbrausen, trockentupfen und in Würfel von etwa 3 cm Kantenlänge schneiden. Salzen, pfeffern.
2. Die Hühnerbrühe in einen schweren Schmortopf geben. Den Thymian kurz kalt waschen und ebenso wie das Lorbeerblatt dazugeben. Das Fleisch in den Topf geben und zum Kochen bringen. Den Deckel aufsetzen und etwa 1 Stunde bei milder Hitze köcheln lassen.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen. Das Grün aufbewahren. Nach 1 stunde Garzeit die Zwiebeln in den Topf geben. Das Gericht in 1 weiteren Stunde fertig garen.
4. Inzwischen für die Sauce den Knoblauch schälen und das Basilikum waschen. Beides klein hacken. Das Grün der Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. Den Joghurt in eine Schüssel geben. Den Knoblauch, das Basilikum und das Zwiebelgrün dazugeben. Den Zitronensaft und das Öl einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce kurz mit dem elektrischen Handrührgerät durchmischen und zum heißen Kalbfleisch und den gegarten Frühlingszwiebeln servieren.

## Kalbskoteletts überbacken[[514]](#footnote-515)

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g frisch geriebener Comtékäse (oder Gruyère)

1 Ei

2 EL Crème fraîche

Frisch geriebene Muskatnuss

30 g Butter

4 Kalbskoteletts oder Hähnchenbrustfilets

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

1. Den Backofen auf 250°C vorheizen. In einer Schüssel den Käse mit dem ei und der Crème fraîche mischen. Mit Muskat würzen, salzen und pfeffern.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Koteletts in der Butter pro Seite in etwa 3 Min. halbgar braten.
3. Die Koteletts in einer feuerfesten Form anrichten. Mit je ¼ der Käsemasse bestreichen. Mit dem Bratfett beträufeln. Im heißen Backofen (Gas höchste Stufe) in etwa 15 Min. fertiggaren.

Tipp: In Frankreich gibt es nur Brot dazu, doch passen auch Butternudeln oder Reis oder ein gemischter Salat, wenn er nicht schon als Vorspeise serviert wurde. Weinempfehlung: junger Beaujolais

## Kalbsschnitzel mit Zitronensauce[[515]](#footnote-516)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Kalbsschnitzel (je 120 g)

2 Zitronen (1 unbehandelt)

6 EL Olivenöl

1 EL Butter

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 1 Stunde Marinierzeit

1. Die Kalbsschnitzel quer halbieren, etwa ½ cm dünn klopfen. Schale der unbehandelten Zitrone abreiben, Saft auspressen. Zitronensaft mit 4 EL Olivenöl kräftig verquirlen, mit wenig Pfeffer würzen und abgeriebene Zitronenschale untermischen.
2. Marinade über die Schnitzel gießen, abgedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Zwischendurch einmal wenden.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl verstreichen und erhitzen. Schnitzel aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen. In die heiße Pfanne geben, von beiden Seiten 2 Minuten braten. Herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen.
4. Zitronen-Öl-Marinade in die Pfanne gießen. Zweite Zitrone auspressen, den Saft dazugeben und alles kräftig aufkochen. 1 EL Butter in die Sauce rühren und schmelzen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Schnitzel in die Sauce legen und nochmals richtig heiß werden lassen. Mit der Sauce auf den Tellern umgießen und gleich servieren. Beim Anrichten kann man die Schnitzelchen mit hauchfein geschnittenen Zitronenscheiben und frischen Kräutern (z.B. Zitronenmelisse) garnieren.

Kommentar: Ich liebe Zitronen in der Sauce.

## Saltimbocca[[516]](#footnote-517)

Zutaten (für jeweils 4 Portionen):

*Für Saltimbocca (Schnitzel natur mit Salbei)*

4 große, dünn geschnittene Kalbsschnitzel (je etwa 180 g) (ersatzweise Schweineschnitzel)

12 hauchdünne Scheiben roher Schinken (etwa 100 g)

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

12 Salbeiblätter

3-4 EL Butter (1 EL davon eiskalt)

Salz

1/8 l trockener Weißwein

Zubereitungszeit: jeweils etwa 30 Min.

*Für Saltimbocca:*

1. Die großen Kalbsschnitzel in jeweils 3 kleine teilen, vorsichtig noch flacher klopfen, leicht pfeffern. Auf jedes Schnitzelchen je 1 Schinkenscheibe und 1 Salbeiblatt legen, mit Holzspießchen flach am Schnitzel feststecken.
2. In einer Pfanne 2-3 EL Butter zerlassen. Die Schnitzelchen pro Seite jeweils 2-3 Min. braten. Leicht salzen und nochmals pfeffern, aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warmhalten.
3. Den Bratensatz mit Wein ablöschen, etwa 2 Min. kräftig aufkochen. Mit dem Schneebesen 1 EL eiskalte Butterflöckchen in die Sauce rühren. Abschmecken, die Schnitzelchen in der Sauce nochmals kurz ziehen lassen.

## Saltimbocca Variante 2[[517]](#footnote-518)

Zutaten (für 4 Portionen)

8 dünne Scheibchen zarte Kalbsschnitzel (500 g)

8 Scheiben roher Schinken, hauchdünn geschnitten (am besten Parmaschinken)

8 schöne Salbeiblätter

3-4 EL Butter

1/8 l trockener Weißwein

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Kalbsschnitzel vorsichtig mit der glatten Seite des Fleischklopfers flachklopfen.
2. Auf jedes Schnitzel 1 Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt legen, mit Holzspießchen am Fleisch feststecken.
3. In einer Pfanne 2 EL Butter zerlassen. Schnitzelchen hineingeben und pro Seite 2-3 Minuten braten. Fleisch nur zart salzen und pfeffern, herausnehmen und abgedeckt warmstellen.
4. Bratensatz mit Weißwein ablöschen, kräftig aufkochen. Mit einem Schneebesen 1-2 EL Butter in die Sauce rühren. Abschmecken, die Schnitzelchen nochmals kurz in die Pfanne legen und heiß werden lassen. Auf vorgewärmte Teller verteilen, mit der Sauce beträufelt servieren.

Tipp: Beilage dazu: Weißbrot und Erbsen

## Lamm mit Pflaumen[[518]](#footnote-519)

Zutaten (für 3 Portionen):

3 EL Mandeln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm groß)

Etwas Sonnenblumenöl

500 g Lammschulter (Vom Metzger in Würfel geschnitten)

Salz

Wasser

Ca. 12 getrocknete Pflaumen ohne Stein

2 EL flüssiger Honig

300 g Joghurt

Schale von 1 Biolimette oder -Zitrone

Zubereitung:

1. Zunächst die Mandeln blanchiere, und zwar so: in eine kleine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen, ungefähr 5 Minuten lang warten. Dann kann man die Mandeln aus der Schale drücken.
2. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken. Sonnenblumenöl in einem großen schweren Topf erhitzen. Fleisch darin von allen Seiten anbraten, bis es etwas Farbe angenommen hat.
3. Die Mandeln, die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer dazugeben. Salzen und unter Rühren ungefähr 5 Minuten lang dünsten. Wasser dazugießen, sodass das Fleisch gerade bedeckt ist. Topf abdecken, das Fleisch ungefähr eine Stunde lang köcheln lassen. Etwas Wasser dazugießen, falls das Fleisch am Topfboden anzusetzen droht.
4. Schließlich Pflaumen in den Topf geben, das Ganze noch einmal 30 Minuten lang schmoren. Zum Schluss Honig unterrühren und nachsalzen. Es passt Couscous dazu, unter den man etwas Butter rühren kann. Auch Brot. Besonders gut schmeckt dazu auch eine aus Naturjoghurt und fein gehackter Zitronenschale zusammengerührte Soße.

## Gegrilltes Lamm mit Mandeln und Orangenblüte[[519]](#footnote-520)

Zutaten (für 6 Portionen):

6 Knoblauchzehen, zerdrückt

5 Bio-Zitronen, Schale abgerieben, dann der gesamte Saft ausgepresst

3 EL Thymianblätter

12 EL Olivenöl

1 kg ausgelöster Lammnacken (etwa 8 Nackensteaks)

170 g ungehäutete Mandelkerne

1 EL Honig

½ TL Orangenblütenwasser

3 rote Paprikaschoten, geviertelt und entkernt

20 g Minzeblätter

Salz, Pfeffer

1. In einer großen Schüssel den Knoblauch mit 2 TL Zitronenschale, 90 ml Zitronensaft, Thymian, 6 EL Olivenöl sowie 1,5 TL Salz und reichlich Pfeffer verrühren. Das Fleisch hineinlegen, gründlich in der Mischung wenden und mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank marinieren.
2. In einer kleinen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Mandeln darin unter ständigem Rühren 3-4 Minuten rösten, bis sie rundherum gleichmäßig goldbraun sind. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Die Mandeln grob hacken und in eine Schüssel streuen, das Öl wird nicht mehr benötigt. Die restliche Zitronenschale (1 TL), den verbliebenen Saft (60 ml) sowie den Honig, das Orangenblütenwasser, ½ TL Salz, 1 kräftige Prise Pfeffer und 3 EL Öl hinzufügen, alles gründlich vermengen und die Sauce bis zum Servieren beiseitestellen.
3. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
4. Eine Grillpfanne bei hoher Temperatur vorheizen und in der Küche für gute Belüftung sorgen. Die Paprikaschoten mit dem restlichen Olivenöl (1 EL) beträufeln und mit ¼ TL Salz würzen. In die Pfanne legen, etwa 10 Minuten grillen und nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie von beiden Seiten kräftig gebräunt sind.
5. Nun das Lammfleisch in der sengend heißen Grillpfanne (Marinade zurückbehalten) von beiden Seiten etwa 4 Minuten anbraten, bis es rundherum goldbraun ist. Wir es gleich fertig gestellt, das Fleisch in eine ofenfeste Form umfüllen, die gegrillten paprikaviertel dazugeben und alles für 3-4 Minuten in den Ofen schieben (für medium-rare oder ein paar Minuten länger, wenn es stärker durchgegart sein soll, was ich mehr als empfehle). Kommt das Fleisch in den Ofen, nachdem ihr es angebraten und kalt gestellt hattet, braucht es 15 Minuten. So oder so hängt die Garzeit aber auch von der Dicke des Fleischs ab. Sobald das Fleisch so weit ist, die Form aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie zudecken und das Fleisch 5-10 Minuten ruhen lassen.
6. Inzwischen die Marinade in einem kleinen Topf bei mittlerer bis starker Hitze kurz aufkochen und beiseitestellen.
7. Zum Servieren das Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit den Paprikaschoten auf einer Platte anrichten und mit der Marinade überziehen. Die frisch gehackte Minze unter die Mandelsauce rühren und ein wenig davon über Fleisch und Gemüse löffeln. Den Rest getrennt reichen.

Kommentar: Im Sommer kann man dieses Gericht übrigens auf dem Grill machen. Dann ist die Frage der Belüftung auch geklärt.

## Scharf-saures Lammfleisch - Vindaloo[[520]](#footnote-521)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

1 kg Lammkeule ohne Knochen (es geht aber auch Rinderfilet oder Schweinefielt)

4 Zwiebeln

6 Knoblauchzehen

1 Stück frischer Ingwer (3 cm)

2 TL Kreuzkümmelsamen

2 getrocknete Chilischoten

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL grüne Kardamomkapseln

1 Stück Zimtrinde (etwa 3 cm)

1 TL Bockshornkleesamen

4 EL Weißweinessig oder Weißwein

2 TL brauner Zucker

Salz

4 EL Butterschmalz

1 TL Korianderpulver

1 TL Kurkumapulver

Zubereitungszeit: 1 Stunde 20 Minuten und 45 Minuten Garzeit

1. Lammfleisch kalt abspülen, trockentupfen, von Fett und Sehnen befreien und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, Knoblauch fein hacken, Ingwer fein reiben.
2. Für die Vindaloo-Paste die Kardamonsamen aus den Kapseln lösen. Mit Chilischoten, Kreuzkümmel, Pfefferkörnern, Senfkörnern, Zimtrinde und Bockshornklee fein mahlen (wenn es geht mit dem Pürierstab). Die gemahlenen Gewürze in eine Schüssel geben.
3. Weißweinessig (oder Weißwein), braunen Zucker, 2 EL Wasser und 1 TL Salz dazugeben, alles gut mischen und beiseitestellen.
4. 2 EL Butterschmalz im Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun anbraten. Zwiebeln dann mit 4 EL Wasser fein pürieren. In die Schüssel zu den gemahlenen Gewürzen geben und gut verrühren, bis eine glatte Paste entstanden ist.
5. Ingwer und Knoblauch mit 4 EL Wasser ebenfalls pürieren.
6. Nochmals 2 EL Butterschmalz in den Topf geben und stark erhitzen. Die Lammfleischwürfel portionsweise (so dass sie nicht übereinander liegen) bei starker Hitze unter Rühren 1 -2 Minuten anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.
7. Ingwer-Knoblauch-Paste in den Topf geben und bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute anbraten, dabei ständig rühren. Fleisch und Vindaloo-Paste unterrühren. 300 ml Wasser dazu gießen und zum Kochen bringen.
8. Das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 45 Minuten garen. Ab und zu umrühren. Mit Salz abschmecken und mit Basmatireis, Naan oder Chapati servieren.

## Roter Lammfleischtopf - Rogan Josh[[521]](#footnote-522)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg Lammfleisch ohne Knochen (Schulter oder Keule)

1 Stück frischer Ingwer (3 cm)

4 Knoblauchzehen

6 zwiebeln

8 EL Ghee oder Butterschmalz

8 grüne Kardamomkapseln

6 Nelken

3 Lorbeerblätter

8 schwarze Pfefferkörner

2 Stück Zimtstange (5 cm)

4 TL Paprikapulver, rosenscharf

½ TL Chilipulver

2 TL Korianderpulver

2 TL Kreuzkümmelpulver

1 ½ EL Bockshornkleeblätter

Salz

6 EL Joghurt

½ TL Garam masala

Zubereitungszeit: 1 ¼ Stunden plus 50 Minuten Garzeit

1. Fleisch abwaschen, trockentupfen, von Fett und Sehnen befreien und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, Ingwer in kleine Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch mit 4 EL Wasser pürieren. Zwiebeln schälen und kleinschneiden.
2. Ghee oder Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Fleischwürfel portionsweise hineingeben und bei starker Hitze in etwa 8 Minuten rundherum braun anbraten und auf einem Teller beiseitestellen.
3. Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Zimt in das restliche Butterschmalz geben und kurz anbraten. Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze dunkelbraun braten.
4. Ingwer-Knoblauch-Paste hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, dabei ständig rühren. Paprika, Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel, Bockshornkleeblätter und Salz dazugeben und etwa 1 Minute mitbraten.
5. Die Fleischwürfel wieder in den Topf geben und alles gut mischen. Joghurt unterrühren und erwärmen. 300 ml Wasser dazugeben und alles bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dann das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 50 Minuten garen. Hin und wieder umrühren, damit das Fleisch nicht anbrennt. Kurz vor dem Servieren Garam masala darüber streuen. Das Gericht mit Reis servieren.

## Lammfleisch mit Mandelsauce – Korma[[522]](#footnote-523)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg Lammfleisch ohne Knochen (Schulter oder Keule)

6 Knoblauchzehen

2 Stück frischer Ingwer (je 3 cm)

40 g Mandelstifte

3 Zwiebeln

6 EL Ghee oder Butterschmalz

6 grüne Kardamomkapseln

4 Nelken

1 Stück Zimtstange (3 cm)

2 TL Korianderpulver

½ TL Chilipulver

2 TL Kreuzkümmelpulver

Salz

250 g Sahne

1 TL Garam masala

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 40 Minuten Garzeit

1. Lammfleisch waschen, trockentupfen, von Fett und Sehnenbefreien und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und kleinschneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Mandelstifte, Ingwer und Knoblauch mit 8 EL Wasser pürieren.
2. Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Ghee oder Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Fleischwürfel bei starker Hitze rundherum in etwa 5 Minuten anbraten und auf einem Teller beiseitestellen.
3. Kardamom, Nelken und Zimt in das heiße Fett geben und kurz anbraten. Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze dunkelbraun anbraten.
4. Ingwer-Knoblauch-Mandel-Paste, Koriander, Kreuzkümmel und Chilipulver dazugeben und in etwa 4 Minuten hellbraun anbraten. Dabei ständig rühren.
5. Fleischwürfel wieder in den Topf geben und gut mit den Gewürzen vermischen. Reichlich Salz, Sahne und 50 ml Wasser hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Das Gericht zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 40 Minuten garen, bis das Fleisch weich ist. Zwischendurch umrühren, damit das Fleisch nicht anbrennt.
6. Zum Schluss Garam masala darüberstreuen und das Gericht mit Reis warm servieren.

## Kichererbsen mit Lamm – Mutton Chana[[523]](#footnote-524)

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g Kichererbsen (Dose) oder ersatzweise 250 g getrocknete Kichererbsen

250 g Lammfleisch (Schulter)

2 mittelgroße Zwiebeln

1 Stück frischer Ingwer (3 cm)

1 frische Chilischote

2 mittelgroße Tomaten

3 EL Ghee oder Butterschmalz

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Kurkumapulver

¼ TL Chilipulver

1 TL Kreuzkümmelpulver

½ TL Mangopulver (woher man das auch immer kriegt…keine Ahnung)

Salz

1 TL Zucker

1 TL Garam masala

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus eventuell 12 Stunden Einweich- und 20 Minuten Garzeit

1. Getrocknete Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. Kichererbsen aus der Dose kurz abspülen und abtropfen lassen.
2. Lammfleisch waschen, von Fett und Sehnen befreien, trockentupfen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote waschen, vom Stielansatz befreien und kleineschneiden. Tomaten waschen, vierteln und vom Stielansatz befreien.
3. Ghee oder Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie dunkelbraun sind.
4. Lammfleisch dazugeben und etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Kichererbsen dazugeben und ebenfalls 2-3 Minuten anbraten. Die Gewürze, Salz, Zucker, Chilischote und Ingwer daruntermischen und unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten mitbraten, bis die Gewürze leicht braun sind.
5. Tomatenviertel und 200 ml Wasser hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Das Gericht bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten zugedeckt kochen lassen, bis die Kichererbsen und das Lammfleisch gar sind. Ab und zu umrühren. Garam masala über das Gericht streuen und warm servieren.

## Lammkoteletts mit Auberginenmus und gebratenen Frühlingszwiebeln

Zutaten:

1 kg Lammkoteletts (inkusive Knochen)

Olivenöl

Salz, Pfeffer

3 Auberginen

2 Knoblauchzehen

Etwas Zitronensaft

3 EL gehackte Petersilie

3 Bund Frühlingszwiebeln

Etwas Butter

1 Prise Salz

1 kg neue Kartoffeln

Zubereitung:

1. Für das Auberginenmus die Auberginen in einer Auflaufform bei 200 – 230 Grad ca. 30 Minuten backen. Vorher mit der Gabel einstechen. Mit einem Löffel das weichgekochte Fruchtfleisch aus der Schale kratzen und evtl. zerkleinern. Mit den übrigen Zutaten würzen.
2. Frühlingszwiebeln vierteln in zerlassener Butter anbraten und würzen.
3. Koteletts braten.

## Lamm- und Kalbfleischtopf aus Korsika - Stufatu[[524]](#footnote-525)

Zutaten (für 6 Portionen):

600 g Lammschulter ohne Knochen

600 g Kalbsschulter ohne Knochen

75 g frischer fetter Speck

1 Zwiebel

6 reife Tomaten

1 kleine Knoblauchknolle

1 Bund Thymian

3-4 Lorbeerblätter

1 Prise getrocknete Herbes de Provence

200 ml Rotwein

500 g Makkaroni

125 g korsischer Schafskäse

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 1,5 Stunden

1. Das Fleisch grob würfeln. Den Speck fein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, häuten, die Kerne herausdrücken.
2. Den Speck in einem großen Topf etwas ausbraten. Die Zwiebel kurz mitbraten. Das Fleisch dazugeben und Farbe annehmen lassen. Tomaten hinzufügen, Knoblauch schälen und dazu pressen. Den Thymian waschen, die Blättchen abstreifen, mit dem Lorbeer und den getrockneten Kräutern zum Fleisch geben. Salzen, pfeffern. Den Wein angießen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten schmoren.
3. Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Makkaroni darin nicht ganz al dente kochen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Käse reiben.
4. Das Fleischragout, die Makkaroni und den Käse abwechselnd in eine feuerfeste Form schichten. Im vorgeheizten Backofen (Gas Stufe 3) zugedeckt in etwa 30 Minuten fertig garen. In der Form servieren.

## Marokkanisches Lammpaprika mit Fusili[[525]](#footnote-526)

Zutaten (für 4 – 6 Personen):

500 g Lammfilet

3 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 EL Koriandersamen, gemahlen

2 TL Piment, gemahlen

1 EL Zimt

1 Msp. Cayennepfeffer

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

80 ml Olivenöl

120 ml Zitronensaft

2 rote Paprika

400 g Fusilli

60 ml Olivenöl

2 TL Harissapaste

150 g Rucola

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Marinierzeit über Nacht

1. Die Filets halbieren, wenn sie sehr lang sind. Kreuzkümmel, Koriander, Piment, Zimt, Cayenne, Knoblauch, Olivenöl und 60 ml Zitronensaft vermengen und das Fleisch damit begießen. Über Nacht abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Die Paprika in große Stücke teilen und die Samen und Rippen entfernen. Mit der Innenseite nach unten unter einem heißen Grill oder im Backofen 8 Minuten backen, bis die Haut schwarz ist und Blasen wirft. Herausnehmen und mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Die Paprikaschoten enthäuten, wenn sie abgekühlt sind, und in dünne Streifen schneiden.
3. Die Nudeln al dente kochen.
4. Das Lammfleisch abtropfen lassen. 1 EL des Olivenöls in einer großen Pfanne erhitzen und das Lamm bei großer Hitze nach Geschmack anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie abdecken.
5. Nun 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Harissapaste bei mittlerer Hitze einige Sekunden erhitzen. Die Paste vorsichtig handhaben, da sie im Öl spritzen kann. Vom Herd nehmen, und mit dem restlichen Öl und Zitronensaft in einem Schüttelbecher gut mengen und abschmecken.
6. Das Lammfleisch in dünne Streifen schneiden und mit der warmen Pasta, den Paprikascheiben und dem Rucola mengen. Vorsichtig das Dressing unterheben. Warm servieren.

## Lammbraten mit glasierten Feigen[[526]](#footnote-527)

Zutaten (für 8 Portionen)

1 große Lammkeule am Knochen (ca. 2,5 kg)

Saft von 1 Zitrone

*Für die Paste:*

75 g weiche Butter,

Gewürzmischung aus je 1 EL gemahlenen Fenchel, Koriander, Kardamom

2 EL Kreuzkümmel

1,5 EL Kurkuma

1 TL Chiliflocken

2 TL getrocknete italienische Kräuter

5 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 EL grobes Meersalz

Pfeffer

*Für die Feigen:*

14-16 frische Feigen (oder getrocknete, kreuzförmig eingeschnitten)

1 EL Granatapfelsirup

1 EL Olivenöl

Grobes Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Das Fleisch mehrfach tief einschneiden, in einen großen Bräter legen. Alles Zutaten für die Paste verrühren. Die Keule damit gut einreiben, 4 – 5 Stunden im Ofen schmoren und dabei regelmäßig mit dem austretenden Saft übergießen, bis das Fleisch goldbraun ist. Die Keule auf einen Teller legen, mit Alufolie abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Etwa 10 Minuten vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 200 Grad erhöhen.
2. Die Feigen in eine feuerfeste Form setzen, mit Granatapfelsirup und Olivenöl übergießen, salzen, pfeffern und 10 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit das überschüssige Fett aus dem Bräter abgießen, den Bodensatz im Bräter lassen, auf den Herd stellen und den Zitronensaft hineingeben. Den Bodensatz unter Rühren loskochen und bei Bedarf ein wenig Wasser hinzugeben (es soll eine konzentrierte Reduktion entstehen und keine Bratensoße).
3. Die Keule mit Bratensaft und Feigen servieren.

Tipp: Dazu passt ein Salat mit Granatapfelkernen.

## Lammschulter mit Harissa und weißen Bohnen[[527]](#footnote-528)

Zutaten (für 6-10 Portionen):

1,8 kg Lammschulter ohne Knochen

Salz, Pfeffer

120 g Harissapasate

60 ml Weißweinessig

2 EL Tomatenmark

3 EL Zucker (am besten braun)

4 Knoblauchzehen (fein gerieben)

2 x 400 g Gläser Cannellinibohnen

2 Handvoll Mangoldblätter

1 eingelegte Zitrone (optional, aber sehr gut)

1 Zitrone

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 160 Grad heizen. Die Lammschulter mit Salz und Pfeffer würzen und in einen ofenfesten Topf, am besten einen Bräter legen.
2. Harissa, Essig, Tomatenmark, Zucker und Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Mit der Paste, die sich ergibt, das Fleisch einreiben. 380 ml Wasser in den Topf gießen, Deckel aufsetzen und Topf in den Ofen stellen. Ungefähr 2 Stunden lang garen, bis das Fleisch zerfällt. (Da die Garzeit variiert, fragt man am besten den Metzger, wie lange er das Fleisch wohl schmoren würde)
3. Schließlich die Bohnen hinzufügen, noch mal salzen und pfeffern. Temperatur auf 215 Grad erhöhen. Das Fleisch ohne Deckel kurz weitergaren, bis die Bohnen die Flüssigkeit aufgesogen haben und das Fleisch eine braune Kruste hat, dann Fleisch aus dem Topf nehmen, auf einem Brett in Scheiben schneiden. Fein geschnittene Mangoldblätter (und optional – fein gehackte eingelegte Zitrone) unter die heißen Bohnen heben. Bohnen und Fleisch auf Tellern oder einer Platte anrichten. Dazu ein paar Zitronenschnitze reichen.

## Lammschulter nur mit weißen Bohnen[[528]](#footnote-529)

Zutaten (für 6 Portionen)

*Für die Lammschulter:*

2 Lammschultern ohne Knochen (ca. 1,5 kg)

Reichlich Olivenöl

2 TL Fenchelsamen

1 TL schwarze Pfefferkörner

½ Knolle Knoblauch

300 g getrocknete weiße Bohnen

2 mittelgroße Karotten

¼ Knollensellerie

1 Stange Lauch

Salz

250 ml Weißwein

1 Zwiebel

Olivenöl

Wasser und Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

*Für die Gemolata:*

Blätter von 1 Bund glatter Petersilie

3 Knoblauchzehen

1 Prise Salz

Reichlich Olivenöl

Saft und abgeriebene Schale von 1 Biozitrone

6 Anchovis, die lass ich selbstverständlich weg 😊

Zubereitung:

1. Das Fleisch mit Olivenöl einreiben. Fenchel und Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Knoblauch schälen, mit der flachen Seite des Messers andrücken. Gewürze und Knoblauch in das Fleisch massieren, das man in eine Auflaufform legt, mit Frischhaltefolie abdeckt und über Nacht im Kühlschrank lässt.
2. Bohnen in eine Schüssel mit Wasser geben und über Nacht einweichen lassen.
3. Backofen auf 180 grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Karotten putzen, schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Sellerie schälen und grob zerkleinern. Lauchstange längs halbieren und waschen. Gemüse auf einem Backblech verteilen.
5. Gewürze und Knoblauch vom Fleisch entfernen (nicht besonders gründlich), Fleisch salzen und neben das Gemüse auf das Blech legen. Weißwein dazugießen. Alles mit Alufolie locker abdecken. Im Ofen 1 Stunde lang garen, dann Folie entfernen. Eventuell noch etwas Wasser oder Wein nachgießen. Ofen auf 160 Grad runterschalten, ½ Stunde weitergaren. Das Gemüse entfernen.
6. Sobald das Fleisch im Ofen ist, die Bohnen abgießen. Zwiebel schälen, klein schneiden, mit den Bohnen zusammen in Öl 15 Minuten lang unter Rühren in einem topf dünsten. Mit Wasser oder Brühe bedecken. Lorbeer dazugeben. Bohnen bei mittlerer Hitze garkochen, was meistens eine Stunde braucht. Dann salzen.
7. Für die Gremeolata Petersilie, Knoblauch (Anchovis) zerkleinern, Salz, Olivenöl, Zitronensaft und -schale dazugeben. Die Soße sollte etwas scharf und sehr würzig schmecken. Fleisch, Bohnen und Gremolata gemeinsam auf Tellern anrichten.

## Geschmorte Lammschulter mit Kreuzkümmel und Minze[[529]](#footnote-530)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

2 Bio-Zitronen, 1 EL Schale abgerieben, dann 4 EL Saft ausgepresst

6 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 EL Paprikapulver

½ TL Bockshornkleesamen, leicht gestoßen

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

25 g Minzeblätter

15 g Korianderblätter

1 Olivenöl

1 große Lammschulter (2 kg)

1 Knollensellerie, geschält und 3 cm dicke Scheiben geschnitten

5 große Möhren, geschält und quer halbiert

2 Knoblauchknollen, waagrecht halbiert

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zitronenschale und -saft sowie Knoblauch, Gewürze, Kräuter und Öl mit 1,5 TL Salz und reichlich Pfeffer grob pürieren und beiseitestellen.
2. Die Lammschulter in eine große Schüssel legen und mit einem kleinen scharfen Messer rundherum etwa 30-mal einstechen. Die Würzpaste sorgfältig in das Fleisch reiben, auch die Einschnitte berücksichtigen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie verschließen und das Fleisch mindestens 4 Stunden (besser über Nacht) im Kühlschrank marinieren.
3. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
4. Die Lammschulter samt Marinade in einen großen Bräter setzen (30 x 40 cm). Den Bräter fest mit Alufolie verschließen und für 1 Stunden in den Ofen schieben. Die Temperatur auf 160 Grad Umluft herunterschalten, Sellerie, Möhren, Knoblauchknollen (Schnittflächen nach oben) dazugeben und alles zugedeckt weitere 4 Stunden garen. Fleisch und Gemüse zwischendurch drei, viermal mit der Bratenflüssigkeit bestreichen (und mit der Folie wieder zudecken). Nach Ablauf der 4 Stunden die Folie ganz entfernen und alles weitere 1,5 Stunden braten, bis das Fleisch kräftig gebräunt ist und fast zerfällt und das Gemüse goldbraun ist.

## Lammschulter[[530]](#footnote-531)

Zutaten (für 6 – 10 Personen)

1,8 kg Lammschulter ohne Knochen

Salz, Pfeffer

120 g Harissa

60 ml Weißweinessig

2 TL Tomatenmark

3 EL brauner Zucker

4 Knoblauchzehen, fein gerieben

2 Gläser Cannellinibohnen (à 400 g)

2 Handvoll Mangoldblätter

1 eingelegte Zitrone (muss nicht)

1 Zitrone

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 160 Grad heizen. Die Lammschulter mit Salz und Pfeffer würzen und in einen ofenfesten Topf, am besten einen Bräter legen. Harissa, Essig, Tomatenmark, Zucker und Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Mit der Paste, die sich ergibt, das Fleisch einreiben.
2. 380 ml Wasser in den Topf gießen, Deckel draufsetzen und Topf in den Ofen stellen. Ungefähr 2 Stunden lang garen. (Da die Garzeit variiert, fragt man am besten den Metzger, wie lange er das Fleisch wohl schmoren würde).
3. Schließlich Bohnen hinzufügen, noch mal salzen und pfeffern. Temperatur auf 215 Grad erhöhen. Das Fleisch ohne Deckel kurz weitergaren, bis die Bohnen die Flüssigkeit aufgesogen haben und das Fleisch eine braune Kruste hat, dann Fleisch aus dem Topf nehmen, auf einem Brett in Scheiben schneiden.
4. Fein geschnittene Mangoldblätter (und die optionale eingelegte Zitrone) unter die heißen Bohnen heben. Bohnen und Fleisch auf Tellern oder einer Platte anrichten. Dazu ein paar Zitronenschnitze reichen.

## Lammlachse mit Fenchel und Feigen[[531]](#footnote-532)

Zutaten für 4 Portionen

1 rote Zwiebel

600 g Fenchel

1 Bio-Orange

1 TL Fenchelsaat

600 g Lammlachse

Pfeffer, Salz

2 EL Sonnenblumenöl

3 Feigen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Zwiebel in Spalten schneiden. Fenchel putzen, waschen, das Grün beiseitelegen. Fenchel in Spalten schneiden.
2. Orange waschen, trocken tupfen, 1 TL Schale fein abreiben und 50 ml Saft auspressen. Fenchelsaat und ½ TL Salz im Mörser zerstoßen. Fleisch mit Fenchelsalz einreiben und mit Pfeffer würzen.
3. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin auf jeder Seite scharf anbraten. Herausnehme, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Úmluft 140 Grad) 6-8 Minuten garen,
4. Restliches Öl in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 2 Minuten dünsten. Fenchel dazugeben und weitere 3-4 Minuten braten. Feigen in Spalten schneiden, in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Fleisch in Scheiben schneiden, mit Fenchel, Zwiebeln und feigen anrichten, mit Fenchelgrün bestreut servieren.

## Gefüllte Lammschnitzel[[532]](#footnote-533)

Zutaten (für 4 Portionen)

8 sehr dünne Lammschnitzel (aus der Keule geschnitten, insgesamt ca. 500 g)

1 Lammfilet (ca. 120 g)

50 g Pinienkerne

30 g Rosinen

2 kleine Chilischoten

2 Stängel Koriandergrün

1 Knoblauchzehe

1 Ei

4 Scheiben Parmaschinken

30 g Butter

1 EL Öl

1/8 l Rinderfond aus dem Glas

1/8 l Schlagsahne

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Lammschnitzel ausbreiten, mit Folie abdecken. Das Lammfilet würfeln. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Je 1 EL Pinienkerne und Rosinen für die Sauce beiseitestellen.
2. Restliche Pinienkerne und Rosinen sowie Lammwürfel mit dem Pürierstab pürieren. Geputzte Chilischoten und Koriandergrün hacken, den Knoblauch durchpressen. Mit Ei und Salz fein pürieren.
3. Parmaschinken auf die Schnitzel legen, die Püriermasse darauf geben, den Schinken darüber klappen. Die restlichen Schnitzel darauflegen, die Ränder zusammendrücken. (Das alles kann man auch schon am Vortag machen. Schnitzel dann mit Folie bedecken und kaltstellen).
4. Die Butter und das Öl nicht zu stark erhitzen, die Schnitzel von jeder Seite darin 4 Minuten braten, herausnehmen, warm stellen. Den Rinderfond zugießen, auf ein Drittel einkochen.
5. Die Sahne dazugießen, in 3-5 Minuten cremig einkochen, Pinienkerne und Rosinen daruntermischen, salzen und zu den Lammschnitzeln servieren.

## Lammrücken mit Gemüsesalat

Zutaten für 4 Portionen

300 g Karotten

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 rote Pfefferschote

1 Zucchini

1 Bund Radieschen

5 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

3 TL Ducca (nordafrikanische Gewürzmischung)

10 EL Olivenöl

250 ml Orangensaft, frisch gepresst

250 g Hirse oder Couscous oder Bulgur

600 g Lammrücken

1 Zweig Rosmarin

3 Stiele glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Pfefferschote in ringe schneiden. Zucchini und Radieschen waschen, putzen und vierteln. Zucchini in 1 cm große Stücke schneiden. Essig mit 5 EL Wasser, Salz, Pfeffer, 2 TL Ducca, Zitronenschale und 5 EL Öl zu einem Dressing verrühren und beiseitestellen.
2. Orangensaft und 250 ml Wasser aufkochen, Hirse zugeben und nach Packungsanweisung kochen. Abgedeckt beiseitestellen.
3. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne stark erhitzen. Lamm darin von jeder Seite 1 Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8-10 Minuten fertig garen. In Alufolie gewickelt kurz ruhen lassen.
4. Gemüse im restlichen Öl 10 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und mit der Hälfte des Dressing unter das Gemüse mischen. Lamm in Scheiben schneiden, mit Hirse, Gemüse und restlichem Ducca anrichten.

## Lammschulter mit Romesco-Sauce und gebratenen Frühlingszwiebeln[[533]](#footnote-534)

Zutaten (für 4-6 Personen)

*Für das Fleisch:*

6-8 Kartoffeln

3 Zwiebeln

1 Knoblauchknolle

Einige Rosmarinzweige

Salz, Pfeffer

Ein Schuss Olivenöl

Etwas Weißwein

1-2 Lammschultern

*Für die Sauce:*

6 Tomaten

1-2 Knoblauchknollen

100 g geröstete Mandeln

50 g geröstete Haselnüsse

Evtl. 2 getrocknete Paprika (Eine Stunde lang in Wasser eingelegt)

Süßes Paprikapulver

1 Handvoll Petersilie

Etwas Essig

*Für die Beilage:*

24 Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

1. Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Zwiebeln in dünne Streifen. Beides auf einem Backblech auslegen. Darauf kommen die Knoblauchknolle, nicht geschält und quer halbiert, sowie die Rosmarinzweige. Salzen und pfeffern. Olivenöl darüber geben, mit Wasser und Wein auffüllen, sodass die Kartoffeln gerade bedeckt sind. Das mit Pfeffer und Salz eingeriebene Lamm darauflegen, bei 180°C zwei Stunden garen, wobei alle 30 Minuten das Fleisch mit dem Sud begossen wird. Die Garzeit hängt von der Größe der Lammschulter ab, man muss also mit Gefühl an die Sache gehen.
2. Für die Romesco-Sauce gibt man auf ein zweites Blech je mim Ganzen Tomaten und 1 bis 2 ungeschälte Knoblauchknollen. 30 Minuten garen, dann Tomaten schälen. Der Knoblauch ist weich und schmeckt süßlich, das Mus lässt sich leicht aus der Schale herausdrücken. Mit Mandeln, Haselnüssen, getrockneten Paprika (wer keine bekommen kann, lässt sie weg), Paprikapulver, Petersilie und Essig im Mixer zerkleinern.
3. Die Kartoffeln sind zum Schluss goldgelb, die Flüssigkeit ist fast vollständig verdampft. Man entfernt Rosmarin und Knoblauch und gibt das Fleisch auf eine Servierplatte. Die Romesco-Sauce mit den Kartoffeln vermengen, ebenfalls auf der Platte anrichten. Die Frühlingszwiebeln in einer Pfanne in heißem Öl braten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Salzen und pfeffern.

## Lammkarree mit Orangen-Granatapfelsirup[[534]](#footnote-535)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

2 Lammkarrees à 500 g

1 Grill

*Für die Würzpaste:*

2 EL Olivenöl

3 zerdrückte Knoblauchzehen

1 EL Chilipulver

2 TL grobes Meersalz

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

*Für den Sirup*

120 ml frisch gepresster Orangensaft

4 EL Granatapfelsaft

2 EL Honig

1 EL Aceto Balsamcio

½ TL grobes Meersalz

Zubereitung:

1. Fettauflage auf dem Lammkarree entfernen und Rippenknochen sauber abschaben. Die Zutaten für die Würzpaste in einer kleinen Schüssel vermischen. Das Lammfleisch damit bestreichen und vor dem Grillen 20-30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. Für den Sirup beide Säfte, Honig und Aceto balsamico in einem kleinen Topf vermischen und rasch aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Mischung 15-20 Minuten auf etwa 5 EL einkochen. Den Situp mit Salz würzen und abkühlen lassen.
3. Den Grill für direkte mittlere Hitze vorbereiten. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Lammkarrees zuerst mit der Knochenseite nach unten über direkter mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel grillen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist (dauert etwas). Wenn sich Flammen bilden, das Fleisch über die indirekte Hitze ziehen. Sobald die Kerntemperatur etwas über 50 Grad erreicht hat, die Karrees vom Grill nehmen und 5 Minuten ruhen lassen (Die Temperatur steigt während der Ruhezeit noch einmal um etwa 2 Grad), dann in Koteletts aufschneiden.
4. Den Sirup falls nötig auf niedriger Stufe erneut erhitzen, um ihn zu verflüssigen. Die Lammkoteletts mit Sirup beträufeln und warm servieren.

## Lammkarree[[535]](#footnote-536)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Lammkarree (à 400 g: beim Metzger vorbestellen, Knochen abschaben lassen)

2 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

1 Scheibe Toastbrot

1 TL getrocknete Kräuter der Provence

10 schwarze Oliven

6 getrocknete Tomaten

1 Eiweiß

Zubereitung: 50 Minuten, Garzeit: 1 Stunde

1. Backofen mit feuerfester Form auf 80°C vorheizen. Fleisch salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen. 2 Knoblauchzehen ungeschält zerdrücken, dazugeben. Die Lammkarrees darin rundherum 5-6 Minuten anbraten. In die Form setzen, 1 Stunde garen.
2. Petersilie waschen, Blätter grob hacken. Restlichen Knoblauch schälen und mit Petersilie, Toast und getrockneten Kräutern im Mixer zerkleinern. Oliven entsteinen, mit den Tomaten würfeln. Eiweiß in einer Schüssel verschlagen. Alles zu einer Paste verrühren, salzen und pfeffern.
3. Lammkarrees aus dem Ofen nehmen. Ofentemperatur auf 220°C erhöhen, Grill dazu schalten. Fleisch mit der Würzpaste bestreichen und im Ofen 6-8 Minuten goldbraun grillen. Die Lammkarrees aus dem Ofen nehmen, portionieren und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Obacht: Lamm schmeckt nur warm und wird schnell kalt!

## Geschmortes Lamm mit Zucchini, Minze und Zitrone[[536]](#footnote-537)

Zutaten (für 3 bis 4 Personen)

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

25 g frischer Ingwer

750 g Lammfleisch zum Schmoren (z.B. aus der Keule)

Ca. 500 ml Wasser

2 kleine Zucchini

1 grüne Paprikaschote

4 Tomaten

Je 1 Bund glatte Petersilie und frische Minze

Salz und schwarzer Pfeffer

1 Zitrone

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, hacken. Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf mit dickem Boden erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Koriander und Ingwer dazugeben. 4 Minuten lang unter Rühren dünsten, dann Fleisch zugeben.
2. Mit Wasser aufgießen, bis das Fleisch gerade bedeckt ist. Wasser aufkochen, Hitze reduzieren und den Topf zudecken. 1,5 Stunden lang sanft köcheln lassen.
3. Inzwischen Zucchini waschen, putzen, schräg in dicke Scheiben schneiden. Paprika entkernen, waschen und in breite Streifen schneiden. Tomaten häuten. Kerne entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken.
4. Die Kochflüssigkeit mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini, Paprika und Tomaten zum Fleisch geben, eventuell noch Wasser dazu gießen. Zugedeckt weitere 15 Minuten lang köcheln lassen, bis Zucchini und Paprika gar aber noch bissfest sind.
5. Mit den Kräutern und Zitronenviertel servieren.

## Geschmortes Lamm mit Äpfeln[[537]](#footnote-538)

Zutaten (für 3 – 4 Portionen)

5 mittelgroße Äpfel

600 g Lammschulter

Etwas Olivenöl

2 Zwiebeln

2 Lorbeerblätter

¼ TL gemahlene Nelken

1 Prise Chiliflocken oder ½ kleine Chilischote

½ TL Salz

150 ml Weißwein

Saft von ½ Zitrone

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Lammschulter in ungefähr 2 cm große Würfel schneiden. Mit etwas Olivenöl in einen Topf mit schwerem Boden geben und anbraten, sodass das Fleisch etwas Farbe annimmt.
2. Äpfel und Zwiebeln zum Fleisch geben, ebenso Lorbeer, Nelke, Chili und Salz. Unter Rühren alles kurz andünsten.
3. Dann mit Wein und 150 ml Wasser ablöschen. Flüssigkeit aufkochen. Die Hitze runterschalten, den Topf zudecken und alles bei mittlerer Temperatur ungefähr 1 Stunde schmoren. Das Fleisch sollte weich und zart sein.
4. Am Schluss mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

Info: Als Beilage dazu passen gut Kartoffeln, vielleicht sogar gestampfte Kartoffeln, mit etwas Butter.

## Lammkoteletts[[538]](#footnote-539)

Zutaten:

12 Lammkoteletts

1 TL Koriandersamen

1 TL Kreuzkümmelsamen

2 Lorbeerblätter

1 Prise Chilipulver

1 Knoblauchzehe

Olivenöl

Fleur de Sel

Zubereitung:

1. Gewürze mit der geschälten Knoblauchzehe im Mörser zu einer Paste zerstoßen. Olivenöl hinzugeben und die Lammkoteletts damit marinieren.
2. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Lammkoteletts von jeder Seite etwa 2 Minuten scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und abgedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen. Mit Fleur de Sel würzen.

## Lammfleisch mit Lauch – Cong Bao Yang Rou[[539]](#footnote-540)

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Lammkeule ohne Knochen

100 g Lauch

4 EL Pflanzenöl

1 EL Sojasauce

1 EL Reiswein

Salz

1 EL Sesamöl

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Lammfleisch von den Sehnen befreien und quer zu den Fasern in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und leicht schräg in etwa 1 cm große Stücke schneiden.
2. Einen Wok oder eine Pfanne erhitzen. Das Pflanzenöl hineingeben. Lammfleisch darin unter Rühren etwa ½ Minute anbraten. 1 EL Sojasauce, 1 EL Reiswein, Salz und den Lauch dazugeben. Alles unter Rühren etwa 3 Minuten braten, bis der Lauch bissfest ist.
3. Lammfleisch mit dem Sesamöl beträufeln und servieren.

## Lammfleisch mit Sesam - Zhi Ma Yang Rou Chuan[[540]](#footnote-541)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Lammkeule ohne Knochen

20 g Lauch

30 g Ingwer

2 EL Reiswein

1 EL Sojasauce

Salz

1 TL Zucker

10 Spieße

50 g weiße oder schwarze Sesamsamen

500 g Pflanzenöl

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Lammfleisch in etwa 3 cm lange, 2 cm breite und dünne Scheiben schneiden. Lauch und Ingwer putzen bzw. schälen und in Scheiben schneiden.
2. Lammfleisch mit 2 EL Reiswein, 1 EL Sojasauce, Salz 1 TL Zucker, Lauch und Ingwer verrühren und etwa 20 Minuten marinieren.
3. Lammfleisch mit Lauch und Ingwer auf 10 Spieße stecken. Lammfleisch in den Sesamsamen wälzen.
4. Öl in einem Wok oder einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffel, den man ins Öl taucht, kleine Bläschen aufsteigen.
5. Lammfleischspieße in das heiße Öl geben und etwa 4 Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und servieren.

## Lamm auf Polenta[[541]](#footnote-542)

Zutaten (für 24 Stück)

750 ml Hühnerbrühe

100 g Instant-Polenta

2 EL Parmesan. Gerieben

2 Lammfilets (150 g)

Öl zu Braten

¼ kleine Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

3 EL Naturjoghurt

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus Kochzeit 15 Minuten

1. Ein flaches Blech mit Backpapier belegen. Die Brühe in einem Stieltopf zum Kochen bringen. Polenta zugeben und auf mittlerer Hitze 5 Minuten unter Rühren erhitzen, bis sie dick wird. Vom Herd nehmen. Den Parmesan einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Blech verteilen und abkühlen lassen.
2. Dann daraus Kreise (4 cm Durchmesser) ausstechen. Vom Lammfilet Fett und Sehnen entfernen. Für mehr Würze das Lamm vor dem Braten in zerstoßenem Pfeffer rollen.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen; das Filet rundum braten, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist – für mittel durchgebratenes Fleisch ca. 3 Minuten von jeder Seite. Dann aus der Pfanne nehmen und diese auswischen. Wieder etwas Öl hineingeben und die Polentakreise goldbraun braten. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen.
4. Die Gurkenscheiben vierteln. Das Lamm aufschneiden und auf der Polenta verteilen. Darauf 1 Klacks Joghurt und 1 Gurkenstück setzen.

## Türkisches Zitronenlamm[[542]](#footnote-543)

Zutaten für 2 Portionen

350 g Lammschulter (ohne Knochen)

Olivenöl

Salz

Ein paar schwarze Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

1 Rosmarinzweig

2 Knoblauchzehen

100 g Schalotten

1 große Möhre

100 g Kartoffeln

1 Eigelb

Saft aus ½ Zitronen

2 Dillstängel

Zubereitung:

1. Das Fleisch in ungefähr 5 cm große Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einen Schmortopf geben, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Salzen. Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Rosmarinzweig hinzufügen sowie so viel kochendes Wasser, dass das Fleisch gerade nicht davon bedeckt ist. Fleisch in dem Wasser mit geschlossenem Deckel ungefähr 1 Stunde lang kochen.
2. Fleisch aus dem Topf nehmen, die Fleischbrühe durch ein feines Sieb abgießen. In den Topf wieder etwas Olivenöl geben, darin das klein geschnittene Gemüse andünsten, also Knoblauch, Schalotten, Möhre, Kartoffeln. Etwas Farbe annehmen lassen, dann die Brühe dazugeben sowie das Fleisch. 20 bis 25 Minuten lang köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
3. Das Eigelb mit Zitronensaft verquirlen, 2 EL von der heißen Fleischbrühe hineinrühren. Diese Mischung in den Topf geben, sodass die Soße gebunden wird. Mit etwas fein gehacktem Dill servieren.

Kommentar: Kann ein Lammschmortopf ein leichtes Gericht sein? Ja, denn was viele nicht wissen: Es ist gar nicht gesetzlich vorgeschrieben, Lamm i Rotwein zu schmoren. Man kann auch alles ganz anders machen und das Fleisch in Wasser schmoren. Das Gemüse bereitet man separat zu, damit es nicht zerkocht. Und dann braucht man natürlich Zitronen. Und schließlich wendet noch einen Trick an: Man verquirlt ein Eigelb mit dem man die Soße cremig macht, aber nicht beschwert. Kenner sagen jetzt: aber das ist doch ein französisches Kalbsragout (Blanquette de veau)! Das stimmt, aber ich glaube, die Menschen hatten auf verschiedenen Erdteilen dieselbe Idee, was bekanntlich mit allen großen Ideen, den schlechten wie den guten, der Fall ist.

## Vindaloo – scharf-saures Lammfleisch[[543]](#footnote-544)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

1 kg Lammkeule ohne Knochen (es geht aber auch Rinderfilet oder Schweinefielt)

4 Zwiebeln

6 Knoblauchzehen

1 Stück frischer Ingwer (3 cm)

2 TL Kreuzkümmelsamen

2 getrocknete Chilischoten

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL grüne Kardamonkapseln

1 Stück Zimtrinde (etwa 3 cm)

1 TL Bockshornkleesamen

4 EL Weißweinessig oder Weißwein

2 TL brauner Zucker

Salz

4 EL Butterschmalz

1 TL Korianderpulver

1 TL Kurkumapulver

Zubereitungszeit: 1 Stunde 20 Minuten und 45 Minuten Garzeit

1. Lammfleisch kalt abspülen, trockentupfen, von Fett und Sehnen befreien und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, Knoblauch fein hacken, Ingwer fein reiben.
2. Für die Vindaloo-Paste die Kardamonsamen aus den Kapseln lösen. Mit Chilischoten, Kreuzkümmel, Pfefferkörnern, Senfkörnern, Zimtrinde und Bockshornklee fein mahlen (wenn es geht mit dem Pürierstab). Die gemahlenen Gewürze in eine Schüssel geben.
3. Weißweinessig (oder Weißwein), braunen Zucker, 2 EL Wasser und 1 TL Salz dazugeben, alles gut mischen und beiseitestellen.
4. 2 EL Butterschmalz im Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun anbraten. Zwiebeln dann mit 4 EL Wasser fein pürieren. In die Schüssel zu den gemahlenen Gewürzen geben und gut verrühren, bis eine glatte Paste entstanden ist.
5. Ingwer und Knoblauch mit 4 EL Wasser ebenfalls pürieren.
6. Nochmals 2 EL Butterschmalz in den Topf geben und stark erhitzen. Die Lammfleischwürfel portionsweise (so dass sie nicht übereinander liegen) bei starker Hitze unter Rühren 1 -2 Minuten anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.
7. Ingwer-Knoblauch-Paste in den Topf geben und bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute anbraten, dabei ständig rühren. Fleisch und Vindaloo-Paste unterrühren. 300 ml Wasser dazu gießen und zum Kochen bringen.
8. Das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 45 Minuten garen. Ab und zu umrühren. Mit Salz abschmecken und mit Basmatireis, Naan oder Chapati servieren.

## Schäufele mit Krautsalat[[544]](#footnote-545)

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für das Schäufele*

400 ml Brühe

4 Schweinsschäufele nach fränkischem Schnitt

3 große Zwiebeln

1 Karotte

150 g Knollensellerie

1 EL Öl

1 Knoblauchzehe (in Scheiben)

1 Scheibe Ingwer

½ - 1 TL getrockneter Majoran

½ TL ganzer Kümmel

1 Streifen unbehandelte Zitronenschale

Pfeffer, Salz

*Für den Krautsalat*

¼ Spitzkohl

4 EL braune Butter

Salz, Pfeffer, Zucker

Gemahlener Kümmel

5 EL Gemüsebrühe

1-2 EL Rotweinessig

1 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Für das Schäufele den Backofen auf 130 Grad vorheizen. Die Brühe in einen Bräter gießen, die Schäufele mit der Schwarte nach untern dicht aneinandergelegt hineinsetzen und im Ofen auf mittlerer Schiene 1 Stunde garen.
2. Die Zwiebeln schälen, die Karotte und den Knollensellerie putzen und schälen. Das Gemüse in 1 bis 2 cm große Stücke schneiden. DAS Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze leicht anrösten.
3. Die Backofentemperatur auf 160 Grad erhöhen. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, umdrehen und die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Das Gemüse in den Bräter zur Brühe geben, die Schäufele mit der Schwarte nach oben daraufsetzen. Im Ofen weitere 1,5 bis 2 Stunden garen.
4. Anschließend den Backofen auf 220 Grad Oberhitze hochschalten oder den Umluftgrill vorheizen. Die Bratenstücke aus dem Bräter nehmen, aneinander gelehnt in eine ofenfeste Form setzen, die Schwarte salzen und im Ofen auf der untersten Schiene 20 bis 30 Minuten knusprig braten.
5. Inzwischen den Bräter mit der Sauce auf den Herd stellen. Den Knoblauch, den Ingwer, den Majoran, den Kümmel und die Zitronenschale in die Sauce geben und 5 bis 10 Minuten darin ziehen lassen. Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale wieder entfernen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für den Krautsalat vom Spitzkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen du die Blätter in 1 bis 2 cm große Rauten schneiden. In einer Pfanne 1 bis 2 EL braune Butter erhitzen und die Krautfleckerl darin bei mittlerer Hitze anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Kümmel würzen.
7. Die Brühe mit Essig, der übrigen braunen Butter und dem Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Marinade über die Krautfleckerl geben. Den Salat einige Minuten ziehen lassen und gegebenenfalls etwas nachwürzen.
8. Die Schäufele mit etwas Schmorgemüse, der Bratensauce und dem gebratenen Krautsalat anrichten.

## Brotbraten

Zutaten (für 6 Portionen)

1 Zwiebel

1 Bund Suppengrün, in Stücke geschnitten

2 Lorbeerblätter

1 Nelke

1 TL schwarze Pfefferkörner

1,5 kg Schweinebraten aus der Nuss, leicht gepökelt

600 g Weizenmehl

400 g Roggenmehl

Salz, Pfeffer

2 TL Korianderkörner, grob zerstoßen

20 g frische Hefe

1 Prise Zucker

750 g festkochende Kartoffeln

1 TL Kümmel

200 ml Gemüsebrühe

2 EL Weißweinessig

5 EL mittelscharfer Senf

60 ml Walnussöl

2 EL Majoran, fein gehackt

3 EL Petersilie, fein geschnitten

3 EL Schnittlauchröllchen

1 Stück frischer Meerrettich

Zubereitungszeit: 65 Minuten plus Garzeit

1. Zwiebel pellen und halbieren. Mit Suppengrün, Lorbeer, Nelke, Pfefferkörner und Fleisch in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, aufkochen und 75 Minuten köcheln, dann die Brühe auskühlen lassen.
2. Weizen- und Roggenmehl mit 2 TL Salz und 1 TL Koriander mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit Zucker in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen, in die Mulde geben und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. 15 Minuten gehen lassen. 600 l Wasser zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten teig verkneten. Zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.
3. Inzwischen Kartoffeln mit Kümmel in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen und noch heiß pellen. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Brühe mit Essig, 2 EL Senf und Öl verquirlen. Kartoffeln mit dem Dressing mischen, ziehen lassen und ab und zu durchschwenken.
4. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Teig durchkneten und ¾ des Teiges auf bemehlter Arbeitsfläche 2 cm dick zu einem Kreis ausrollen. Fleisch trocken tupfen. 3 EL Senf mit Majoran und Petersilie mischen. Fleisch damit rundherum einstreichen, mit der flachen Seite nach oben auf die Mitte des Teigs legen. Teig darüber zusammenklappen und festdrücken. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Brotlaib mit Wasser bepinseln. Aus dem restlichen teig mehrmals mit einem Holzspieß einstechen und mit verbliebenem Koriander bestreuen. Auf der 2. Schiene von unten 50 Minuten die backen. Nach 20 Minuten die Temperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren.
5. Brotbraten aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten ruhen lassen. Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer würzen, mit Schnittlauch bestreuen und Meerrettich darüberstreuen.

## Schweinefleisch mit Ingwer, Frühlingszwiebeln und Auberginen[[545]](#footnote-546)

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Auberginen, in 3 cm große Würfel geschnitten

4 EL Erdnussöl

2 – 3 Bund Frühlingszwiebeln, schräg in 3 cm dicke Stücke geschnitten

1 Stück frischer Ingwer (7 cm), geschält und in feine Streifen geschnitten

4 Knoblauchzehen, geschält und in dünne Scheibchen geschnitten

1 grüne Chilischote, in feine Ringe geschnitten

500 g Schweinehackfleisch

3 EL süßer japanischer Reiswein (Mirin)

2 EL Sojasauce

2 EL Kecap Manis (auch eine süße Sojasauce)

1 TL Sesamöl

1,5 EL Reisessig

15 g Koriandergrün, grob gehackt

60 g geröstete gesalzene Erdnusskerne

1 EL Sesam, geröstet

Salz

Zubereitung:

1. Die Auberginen in einer großen Schüssel mischen, dann in einem Dämpfeinsatz geben und beiseitestellen.
2. Einen großen Topf 3 cm hoch mit Wasser füllen. Das Wasser bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Auberginen hineinsetze und mit dem Deckel zudecken, sodass kein Dampf entweichen kann. Die Hitze ein wenig reduzieren du die Auberginen 12 Minuten dämpfen. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili hineingeben und unter häufigem Rühren 5 Minuten anbraten, bis der Knoblauch allmählich Farbe annimmt. Alles in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Das restliche Öl (2 EL) erhitzen und das Hackfleisch 3 Minuten anbraten und zerkleinern. Mirin, Sojasauce, Kecap manis, Sesamöl, Reisessig und ½ TL Salz hinzufügen und alles weitere 2 Minuten köcheln lassen. Die Frühlingszwiebelmischung wieder unterrühren, noch 1 Minuten mitgaren, dann die Pfanne vom Herd nehmen – es sollte reichlich Flüssigkeit darin sein. Zwei Drittel des Koriandergrüns und die Erdnüsse unterziehen. Die Hackfleischmischung mit Auberginen, Sesam und restlichem Koriandergrün servieren.

Tipp: Bevor man den Herd anschaltet, sollte alles fix und fertig zugeschnitten sein, sonst ist man echt im Stress.

## Ripple mit Sauerkraut[[546]](#footnote-547)

Zutaten (für 4 Portionen)

Sauerkraut (aber ohne Speck zubereitet)

2 EL Öl

4 Kassler Rippchen

½ l Brühe

5 Wacholderbeeren

1 Lorbeerblatt

1 Gewürznelke

2 TL Speisestärke

50 g Sahne

Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus 40 Minuten Garzeit

1. Das Sauerkraut zubereiten und garen.
2. Inzwischen das Öl erhitzen und die Rippchen von beiden Seiten kräftig anbraten. Die Brühe angießen, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und Nelke dazugebe. Rippchen zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 – 40 Minuten schmoren lassen. Wenn sie gar sind, Rippchen herausnehmen und warm stellen.
3. Das Sauerkraut mit 1 Kelle Fleischfond würzen. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und den Fond damit binden. Die Sahne angießen. Die Sauce mit Pfeffer, bei Bedarf auch noch mit Salz abschmecken. Rippchen mit Kraut und Sauce servieren. Dazu passt KaPü – Kartoffelpüree.

Info: Filderkraut ist traditionell Spitzkohl, der auf der Filderebene südlich von Stuttgart (ca. 20 km weiter südlich vom Himmel von Simon) angebaut uns hauptsächlich zu Sauerkraut verarbeitet wird. Mittlerweile wird aber meistens der klassische runde Weisskohl zur Sauerkrautherstellung genutzt.

## Pulled-Pork Sandwiches[[547]](#footnote-548)

Zutaten (für 10 – 12 Portionen)

Für die Würzmischung:

2 EL reines Chilipulver

2 EL grobes Meersalz

4 TL Knoblauchgranulat

2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Senfpulver

2 Schweineschulterbraten mit Knochen

3 große Handvoll hickory-Holzchips, mind. 30 Minuten

1 Grill

12 Burgerbrötchen

*Für die Sauce*

250 ml Ketchup

175 ml Apfelessig

4 EL Vollrohrzucker

1,5 TL Worcestersauce

1 TL Chilisauce

1 TL grobes Meersalz

½ TL Senfpulver

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Räuchergrill nach den Angaben des Herstellers für indirektes Grillen über niedriger Hitze vorbereiten.
2. In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Würzmischung vermengen und das Fleisch rundum kräftig damit einreiben.
3. Die Braten über indirekter niedriger Hitze bei geschlossenem Deckel räuchern. Während der ersten drei (!) Stunden jede Stunde 1 Handvoll abgetropfte Holzchips auf die Glut legen. Die gesamte Räucherzeit beträgt 8 – 10 Stunden. Wenn die Kerntemperatur nach dieser Zeit knapp 90 Grad erreicht hat, sollte der Knochen leicht aus dem Fleisch rutschen und das Fleisch an einigen Stellen auseinanderfallen. Die Temperatur des Räuchergrills sollte konstant zwischen 110 und 120 Grad gehalten werden.
4. In einem großen schweren Topf die Zutaten vermengen und bei mittlerer Hitze aufkochen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Abschmecken und wenn nötig nahwürzen. Die Sauce sollte scharf und würzig sein.
5. Die fertigen Braten auf ein Backblech legen, fest mit Alufolie abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.
6. Das noch warme Fleisch mit zwei Gabeln zerteilen. Größere Fettstücke und Sehnen wegwerfen. In einer großen Schüssel das Fleisch mit der gewünschten Menge Sauce mischen. Die Brötchen mit dem Fleisch belegen und warm servieren.

Kommentar: Als ob jemand 12 Stunden grillt 😊. Aber das Rezept war auf Simons Liste.

## Schweinekotelett mit Kirschen[[548]](#footnote-549)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 EL Butter

2 Schweinekoteletts

Salz, schwarzer Pfeffer

1 EL Wermut

500 g Kirschen

5 Zweige Thymian

Zubereitung:

1. Butter in einem Topf mit schwerem Boden zerlassen. Koteletts salzen und pfeffern und in der Butter einige Minuten lang von beiden Seiten anbraten, bis das Fleisch goldbraun ist. Wermut darüber gießen.
2. Die Kirschen entsteinen und mit den Thymianzweigen in den Topf geben. Topf abdecken und das Ganze ungefähr 10 Minuten lang bei mittlerer Hitze garen.
3. Falls die Soße zu dünnflüssig ist, nimmt man das Fleisch aus dem Topf und kocht die Flüssigkeit noch eine Weile ein.

## Fruchtig gefüllte Koteletts[[549]](#footnote-550)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Koteletts mit eingeschnittener Tasche

4 Scheiben Ananas

4 Scheiben rohen Schinken

1-2 EL Butterschmalz

Zubereitung:

1. Koteletts waschen und abtrocknen. Ananas abtropfen lassen und mit dem Schinken umlegen. In jede Kotelett-Tasche eine Schinken-Ananasscheibe geben, mit Holzstäbchen feststecken.
2. Butterschmalz erhitzen, die Koteletts von beiden Seiten 15 – 18 Minuten darin braten. Und fertig.

Kommentar: Um es ganz originalgetreu wie in den 70er Jahren zu machen, mit krauser Petersilie garnieren.

## Gegrillte Schweinespießchen mit Sternanis[[550]](#footnote-551)

Zutaten:

300 g Schweinehals

10 Holzspieße

2 Stück Sternanis

½ TL schwarzer Pfeffer

1 EL Koriander

1 Knoblauchzehe

2 TL Kokosblütenzucker

1 EL dunkle Sojasauce

2 EL Fischsauce

2 EL Austernsauce

Zubereitung:

1. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Pfeffer und Sternanis im Mörser zu Pulver zerstoßen. Knoblauch und Koriander hacken, hinzufügen und zu einer feinen Paste verrühren. Sojasauce, Fischsauce, Kokoszucker und die Paste miteinander verrühren. Das Fleisch über Nacht darin marinieren. Anschließend abtropfen lassen, auf Spießchen stecken und bei mittlerer Hitze grillen oder braten.

## Schweinebraten mit Kräutern[[551]](#footnote-552)

Zutaten (für 6 Portionen):

1 kg ausgelöstes Kotelettstück vom Schwein

1 unbehandelte Zitrone (Schale)

2-3 frische Rosmarinzweige

3 Knoblauchzehen

1 TL Fenchelsamen

1 Prise Nelkenpulver

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 2,5 Stunden

1. Falls ihr keine Gelegenheit habt, den Braten am Spieß überm Grillfeuer zuzubereiten, gleich den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. 1 TL frische Rosmarinnadeln und die Knoblauchzehen sehr fein hacken. Beides in ein Schüsselchen geben. Schale von der Zitrone abreiben, zusammen mit den Fenchelsamen, dem Nelkenpulver, Salz und Pfeffer in die Schüssel geben und alles gründlich mischen.
3. Das Fleisch rundum an mehreren Stellen mit einem spitzen Messer etwa 1 cm tief einstechen. Die kleinen Löcher mit jeweils 1 Messerspitze von der Gewürzmischung füllen. Den Braten salzen und pfeffern, übrige Rosmarinzweige darauf verteilen udnd as Ganze wie einen Rollbraten fest verschnüren.
4. Schweinebraten auf den Backofenrost legen (oder auf den Drehspieß stecken 😊). Eine Fettpfanne unter den Backofenrost schieben, damit der Saft beim Braten aufgefangen wird.
5. Fleisch im vorgeheizten Backofen etwa 2 Stunden garen, dabei häufig wenden und mit dem austretenden Bratensaft beträufeln.

Tipp: Als Beilage zerkleinertes Gemüse und Kartoffeln in der Fettpfanne mitschmoren. Der abtropfende Bratensaft sorgt für ein wunderbares Aroma.

## Züricher Geschnetzeltes[[552]](#footnote-553)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 große Zwiebel

250 g frische Champignons

4 Kalbsschnitzel (oder Schweineschnitzel) ca. 600 g

2-3 EL Butter

1/8 l trockener Weißwein

200 g sahne

Salz, weißer Pfeffer

½ Bund glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Die Zwiebel fein hacken. Die Champignons putzen und abreiben, in Scheiben schneiden. Die Kalbsschnitzel längs halbieren, dann quer zur Faser in etwa 1 cm schmale Streifen schneiden.
2. In einer großen Pfanne 1-2 EL Butter schmelzen. Das geschnetzelte Fleisch portionsweise hineingeben, unter Rühren anbraten, wieder aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel umfüllen.
3. Die restliche Butter in die Pfanne geben und erhitzen. Die angehackte Zwiebel sanft andünsten, die Champignons dazugeben und anbraten. Den Weißwein und einen Teil der Sahne angießen. Die Flüssigkeit cremig einköcheln lassen.
4. Die angebratenen Fleischstreifen mitsamt dem Fleischsaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die restliche Sahne einrühren, in etwa 5 Minuten fertiggaren. Die Petersilie fein hacken, aufstreuen und das geschnetzelte hei0 servieren.

Info: Ich mache dazu meist Reis (Reis mit Fleisch😊). Aber dazu passen auch hervorragend Rösti:

Zutaten für Rösti für 4 Portionen:

1 kg festkochende Kartoffeln

Kartoffeln am Vortag in der Schale kochen. Die Pellkartoffeln heiß schälen, aber erst am nächsten Tag grob raffeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die geraffelten Kartoffeln hineingeben und erst einmal kräftig durchrühren. Danach den Kartoffelteig mit einem Löffel zu einem Fladen flach drücken und zugedeckt braten. Eventuell ganz wenig Sahne über die Kartoffeln träufeln. Sobald die Unterseite gebräunt ist, den Fladen auf einen Teller oder Topfdeckel stürzen, mit der rohen Seite nach unten wieder ins heiße Fett gleiten lassen und fertig braten. Noch einmal salzen und Pfeffer, in vier Portionsstücke schneiden und servieren.

## Cordon Bleu[[553]](#footnote-554)

*Für Cordon Bleu (gefüllte panierte Schnitzel):*

4 große, dünn geschnittene Kalbsschnitzel (je etwa 180 g) (ersatzweise Schweineschnitzel)

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 TL Paprikapulver edelsüß

4 dünne Scheiben gekochter Schinken (etwa 50 g)

4 dünne Scheiben Emmentaler oder mittelalter Gouda (etwa 50 g)

2 EL Mehl

2 Eier

Salz

6-8 EL Semmelbrösel

3 EL Butterschmalz

1 Zitrone

*Für Cordon bleu*

1. Die dünn geschnittenen Kalbsschnitzel noch flacher klopfen. Die Schnitzel von beiden Seiten pfeffern und mit Paprikapulver würzen.
2. Jeweils eine Hälfte von jedem Schnitzel mit je 1 Schinken- und 1 Käsescheibe belegen, die Schnitzel zusammenklappen und feststecken.
3. Die Schnitzel dünn mit Mehl bestäuben. Die Eier in einem Teller verquirlen, leicht salzen. Die Semmelbrösel ebenfalls in einen Teller geben. Die Schnitzel im Ei wenden, danach mit den Semmelbröseln panieren. Die Brösel mit der flachen Hand gut andrücken, die Schnitzel ruhen lassen.
4. In einer Pfanne das Butterschmalz sehr heiß werden lassen. Die gefüllten Schnitzel hineinlegen, dann die Hitze etwas verringern und die Schnitzel von jeder Seite jeweils etwa 5 Min. goldbraun braten. Mit Zitronenschnitzen garnieren.

## Schnitzel aus dem Wok[[554]](#footnote-555)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 Schweineschnitzel (etwa 300 g)

2 Knoblauchzehen

6-7 EL Öl

6 EL trockener Weißwein

2 EL scharfer Senf

1 Bund glatte Petersilie

½ Sellerieknolle (etwa 250 g )

2 EL Zitronensaft

1 große rote Paprikaschote

Salz

3 EL Sojasauce

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus 2 Stunden Marinierzeit

1. Die Schnitzel in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen durchpressen, mit etwa 4 EL Öl, dem Wein, Senf und Pfeffer verrühren. Die Hälfte der Petersilie sehr fein hacken und untermischen. Die Fleischstreifen mit der Marinade in eine Schüssel geben, im Kühlschrank zugedeckt mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.
2. Kurz vor dem Braten das Gemüse vorbereiten. Die Sellerieknolle schälen, in dünne Scheiben und danach in sehr feine Stifte schneiden. Sofort in kaltes Wasser mit Zitronensaft legen.
3. Die Paprikaschote waschen und halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Die Schotenhälften in kleine, quadratische Stücke schneiden. Das marinierte Schweinefleisch bereitstellen. In einem Wok oder einer großen Pfanne 1 EL Öl verstreichen und hoch erhitzen. Eine Portion Fleisch gut abtropfen lassen, ins heiße Öl geben und unter Rühren kräftig anbraten. Auf die Seite schieben, die nächste Portion abtropfen lassen und in wenig Öl anbraten, danach wieder an den Rand der Pfanne schieben.
4. Das angebratene Fleisch salzen und kräftig pfeffern. Eventuell nochmals etwas Öl in die Mitte der Pfanne geben und erhitzen. Nach und nach die gut abgetropften Selleriestifte, dann die Paprikastücke anbraten. Dabei ständig rühren, das angebratenen Gemüse jeweils beiseite schieben dann für die nächste Portion Platz machen.
5. Die übrige Senfmarinade aus de Schüssel mit der Sojasauce glattrühren und angießen. Die Mischung in der Pfanne bei mittlerer Hitze in 8-10 Minuten fertiggaren. Sellerie und Paprika sollten noch schön knackig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die restliche Petersilie aufstreuen und heiß aus der Pfanne servieren.

## Heilbronner Leibgericht[[555]](#footnote-556)

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g Schweinefilet

140 g Butter

400 g Pilze

1 TL grüne Pfefferkörner

1 Schuss Weißwein

100 ml Sahne

Pfeffer, Salz

Außerdem:

Maultaschen, Spätzle, Schupfnudeln

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Kochzeit 40 Minuten

1. Für das Fleisch und die Sauce ca. 1/3 der Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Filet von allen Seiten scharf anbraten. Dann kräftig salzen und pfeffern. Unter Zugabe von etwas Butter weiter braten, bis das Fleisch von allen Seiten schön angebräunt ist. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen bei ca. 100 Grad ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Hälfte die Pilze fein schneiden und mit dem grünen Pfeffer in der die Butter, in der das Fleisch gebraten hat, kurz anschwitzen. Restliche Pilze dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Nun etwas einreduzieren lassen und dann vom Herd nehmen. Die Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Fleisch, Sauce und alle vorbereiteten Beilagen anrichten und servieren.

## Schnitzel-Gratin[[556]](#footnote-557)

Zutaten (für 2 Portionen)

100 ml Schlagsahne

40 g geriebener Parmesan

Cayennepfeffer

2 Schweineschnitzel (à 150 g)

Salz

2 EL Öl

10 Kirschtomaten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Sahne steif schlagen, Käse und etwas Cayennepfeffer untermischen. Zucchini putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schnitzel halbieren und salzen.
2. Schnitzel in einer heißen Pfanne mit 1 EL Öl von jeder Seite 1 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Zucchini mit 1 EL Öl in derselben Pfanne von jeder Seite 172 Minuten anbraten und salzen.
3. Zucchini, Schnitzel und Kirschtomaten in eine Auflaufform schichten. Käsesahne darüber verteilen und alles im Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf einem Rost im oberen Ofendrittel ca. 15 Minuten backen.

## Schäufele mit Kartoffelsalat[[557]](#footnote-558)

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für die Schäufele*

800 g Schäufele (Schulterblatt vom Schwein, zart geräuchert und gepökelt)

2 Zwiebeln

1 Lorbeerblatt

1 TL Wacholderbeeren

1 – 2 Stängel Thymian

1 TL Pfefferkörner

Für den Kartoffelsalat

1 kg festkochende Kartoffeln

2 Zwiebeln

5 EL Weißweinessig

6 EL Pflanzenöl

2 TL Senf

125 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Schäufele das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und auf ein Stück Alufolie legen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Fleisch mit dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren, Thymian, Pfefferkörnern und Zwiebelwürfel bedecken. Die Alufolie gut verschließen. Das Fleisch in einen Topf legen und kaltes Wasser zugeben, bis das Fleisch vollständig bedeckt ist. Wasser kurz aufkochen lassen und dann 1 ¼ Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen. Das Fleisch nach der Garzeit aus dem Wasserbad nehmen, 10 Minuten ruhen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln putzen und mit Schale in ca. 20 Minuten garkochen. Die Kartoffeln herausnehmen, warm pellen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit den Kartoffeln vermengen. Essig, Öl und Senf vermengen und gemeinsam mit der heißen Brühe unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat vor dem Verzehr mindestens 1,5 Stunden durchziehen lassen und ggf. noch etwas Brühe dazugeben.

## Schweinefilet in Kartoffel-Rosmarin-Kruste[[558]](#footnote-559)

Zutaten (für 6 Portionen)

3 Schweinefilets à 400 g

1 mittelgroßer frischer Zweig Rosmarin (ca. 2 EL Nadeln)

6 EL Sojasauce

30 g weiche Butter

750 g mehlig-kochende Kartoffeln

30 g Mehl

Salz, weißer Pfeffer

2 Eiweiß

Zubereitungszeit: 1 Stunde ohne Marinierzeit

1. Die dünnen Enden des Filets umklappen und fest andrücken, damit das Fleisch gleichmäßig dick ist. Die Rosmarinnadeln von den Stielen streifen und grob hacken.
2. Das Fleisch pfeffern, in eine flache Schüssel geben und mit Sojasauce beträufeln. Zugedeckt etwa 2 Stunden marinieren, zwischendurch einmal wenden.
3. Ein Backblech mit zwei Schichten Alufolie belegen, die Folie mit Butter bestreichen.
4. Kartoffeln schälen, waschen, grob raspeln, in Wasser 5 Minuten stehen lassen.
5. Das Fleisch mit etwas Salz mischen. Die Schweinefilets trockentupfen und darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Den Backofen auf 250 Grad (Gas Stude 5; Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
6. Die Kartoffeln gut ausdrücken und mit Eiweiß, Salz und Rosmarin vermengen.
7. Die Schweinefilets auf die gefettete Alufolie legen, die Kartoffelmasse gleichmäßig darauf verteilen und gut andrücken. Im Ofen 20-25 Minuten backen.

## Linsencurry mit Schweinefilet[[559]](#footnote-560)

Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

20 g frischer Ingwer

½ Aubergine (150 g)

200 g Schweinefilet

2 TL Garam Masala

Salz

3 EL neutrales Öl

200 g rote Linsen

600 ml Gemüsebrühe

1 EL getrocknete Curryblätter

1 Sternanis

150 ml Kokosmilch

3 Stiele Thai-Basilikum

Saft von ½ Limette

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in feine Würfel schneiden. Aubergine waschen, trocken reiben und 1 cm große Stücke würfeln. Schweinefilet quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese nach Belieben halbieren. Fleisch mit 1 TL Garam Masala und Salz würzen, in einer Pfanne in 1 EL Öl von allen Seiten scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen.
2. Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Aubergine darin 2 Minuten andünsten. Linsen zugeben, mit restlichem Garam Masala würzen, mit Brühe auffüllen. Curryblätter und Sternanis zugebe, aufkochen und 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Nach 10 Minuten die Kokosmilch zugeben und das Curry mit etwas Salz abschmecken. Schweinefilet dazugeben und 5 Minuten im Curry gar ziehen lassen.
3. Thai- Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Curry mit Limettensaft beträufeln und mit Thai-Basilikum bestreut servieren. Dazu passen Chapati.

## Gefüllte Filetscheiben[[560]](#footnote-561)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 möglichst dicke Scheiben Schweinefilet (à 200 g)

2 Scheiben Toastbrot

2 Knoblauchzehen

Je 1 EL gehackte Petersilie, Kerbel und Schnittlauch

½ TL Salz

1 EL Sahne

2 Msp. Weißer Pfeffer

3 EL Öl

Zubereitung:

1. Die Filetscheiben waagrecht so einschneiden, dass sie auf einer Seite noch zusammenhängen. Das Toastbrot in kleine Stücke brechen und in kaltem Wasser einweichen. Die Knoblauchzehen schälen und kleinwürfeln.
2. Das Toastbrot ausdrücken und mit den Knoblauchstückchen, den gehackten Kräutern, dem Salz, der Sahne und dem Pfeffer mischen.
3. Jede Filetscheibe mit Kräutermasse bestreichen, zusammenklappen und gut aufeinanderdrücken. Eine Grillpfanne mit dem Öl bestreichen und die Filetscheiben unter öfterem Wenden insgesamt 20 Minuten bei mittlerer Hitze grillen. Nach jedem Wenden erneut mit Öl bestreichen.

## Kasseler in Blätterteig[[561]](#footnote-562)

Zutaten (für 6 Portionen):

300 g gefrorener Blätterteig

1 kg bereits gekochtes mageres Kasseler ohne Knochen

1 Ei

Zubereitung:

1. Den Blätterteig auftauen lassen.
2. Vom Fleisch möglichst alle Fettreste abschneiden, das Fleisch kurz kalt waschen und abtrocknen. Den Backofen auf 210 Grad vorheizen.
3. Die aufgetauten Blätterteigscheiben in einem Rechteck zusammenlegen und auf die doppelte Größe ausrollen. Von den Rändern des Teiges mit einem Teigrädchen etwa 1 cm breite Steifen abrädeln und beiseitelegen.
4. Das Fleisch auf den Teig legen. Das Ei in Eigelb und Eiweiß trennen und die Teigränder mit etwas verquirltem Eiweiß bepinseln. Die Ränder übereinanderdrücken und das Fleisch mit der Naht nach unten auf ein kalt abgespültes Backblech legen.
5. Das restliche Eiweiß mit dem Eigelb verquirlen, den Blätterteig damit bestreichen und die Teigstreifen gitterartig über die Rolle legen. Die Streifen ebenfalls mit verquirltem Eigelb besteichen. Den Braten auf der zweiten Schiene von unten in etwa 30 Minuten goldbraun backen.
6. Nach Belieben 15 Minuten vor Ende der Garzeit halbierte Tomaten zu dem Braten auf das Blech legen und mitgaren. Dazu passt frischer Salat.

Kommentar: Das Rezept hat Oma oft gekocht, wenn wir Besuch hatten, da es zum einen gut schmeckt, aber eben auch relativ gut und einfach zu kochen ist. Der Backofen macht die Hauptarbeit.

## Kasseler auf Linsengemüse[[562]](#footnote-563)

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Zwiebel

1 EL Öl

125 g rote Linsen

1 TL Brühe

1 getrocknete Chilischote

4 Aprikosenhälften (frisch oder aus der Dose)

2 EL Aceto Balsamico

1 TL Honig

Salz

2 gegarte Kasselerkoteletts

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Im Wasserkocher gut 3/8 l Wasser zum Kochen bringen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf das Öl, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Linsen kurz mitbraten, mit dem Wasser aufgießen und die Brühe unterrühren. Chili dazu krümeln und die Linsen bei schwacher Hitze 5 Minuten garen.
3. Inzwischen die Aprikosen in Spalten schneiden. Mit Essig und Honig unter die Linsen mischen, mit Salz würzen. Die Kasseler auf die Linsen legen und alles zugedeckt weitere 5-7 Minuten garen, bis die Linsen weich sind.

Tipp: Statt Kasseler gehen auch gekochter Schinken oder gegrillte Bratwürstchen

## Schweinefilet mit Apfel-Curry-Sauce[[563]](#footnote-564)

Zutaten (für 4 Portionen):

600 g Schweinefilet

Salz, Pfeffer

3 EL neutrales Öl

1 kleiner säuerlicher Apfel

1 kleine Zwiebel

100 g Cashewkerne (ersatzweise Mandeln)

1 EL Currypulver

100 ml ungesüßter Apfelsaft

100 ml Gemüsebrühe

125 g Sahne

1 EL heller Saucenbinder

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Das Filet trockentupfen, einmal quer halbieren, rundherum mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Filet darin bei mittlerer Hitze in 10 – 12 Minuten rundherum braun braten. Herausnehmen und in Alufolie wickeln.
2. Den Apfel gut waschen, ungeschält vierteln, das Kernhaus entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Spalten schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Cashewkerne ebenfalls hacken.
3. Alle drei Zutaten im heißen Bratfett in der Pfanne 2 Minuten dünsten. Mit Currypulver bestäuben, dieses kurz anschwitzen. Mit dem Apfelsaft und der Brühe ablöschen und 3 Minuten köcheln. Sahne und Saucenbinder einrühren und aufkochen lassen, salzen und pfeffern. Fleisch aufschneiden und mit der Apfel-Curry-Sauce anrichten. Dazu passt natürlich Reis.

Kommentar: Passt gut in den Herbst😊

## Schweinefilet mit spanischem Reis[[564]](#footnote-565)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Schneidbohnen

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 rote Paprikaschote (300 g)

250 g Baby-Spinat

5 EL Olivenöl

50 g Schinkenwürfel

150 g Reis

1 l Gemüsebrühe

700 g Schweinefilet

Salz, Pfeffer

½ TL Chiliflocken

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Bohnen putzen und waschen, dann in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern.
2. EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Schinken unter Rühren ca. 4 Minuten andünsten. Paprika zugeben und 3 Minuten unter Rühren garen. Reis zugeben und mit der Brühe auffüllen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen.
3. Inzwischen das Fielt längs halbieren und quer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Fleisch in 2 Portionen in 2 EL heißem Olivenöl in einer Pfanne bei starker Hitze 4-5 Minuten rundum dunkelbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Reis geben. Bohnen und Spinat unter den reis rühren, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

## Schweinefilet mit Tomatenpesto[[565]](#footnote-566)

Zutaten für 2 Portionen

500 g festkochende Kartoffeln

Salz, Pfeffer

2 Zwiebeln

1 rote Pfefferschote

1 Zweig Rosmarin

40 g getrocknete Softtomaten

1 Knoblauchzehe

20 g Parmesan

3 Stiele glatte Petersilie

1 El Pinienkerne, geröstet

100 ml Olivenöl

1 Schweinefilet (250 g)

2-3 EL neutrales Öl

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Kartoffeln waschen, abbürsten und ungeschält in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen, noch warm pellen und halbieren. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Pfefferschote in Stücke schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen.
2. Für den Pesto die Softtomaten mit heißem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen. Knoblauch fein hacken. Käse grob reiben. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, grob hacken. Tomaten ausdrücken und im hohen Rührbecher mit Knoblauch, Käse, Petersilie, Pinienkernen und Olivenöl pürieren. Pesto beiseitestellen.
3. Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne in 1 EL heißem Öl rundum anbraten. Herausnehmen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten garen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin 10 Minuten goldbraun braten. Zwiebeln, Rosmarin und Chili zugeben und 3-4 Minuten mitbraten, mit Salz würzen. Schweinefilet in Scheiben schneiden, mit Kartoffeln und Pesto servieren.

## Schweinefilets mit Senfsauce[[566]](#footnote-567)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Schweinefilets (je etwa 150g)

40 g Butter

2 EL Öl

2 Schalotten

4 Cornichons

250 g Sahne

2 EL Dijonsenf

1 EL Weinessig

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

1. Die Schweinefilets kalt abbrausen, trockentupfen und quer zur Fleischfaser in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Butter und das Öl erhitzen und die Filets pro Seite etwa 4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
2. Inzwischen die Schalotten schälen und sehr fein hacken. Die Cornichons würfeln. In einer Schüssel Sahne, Senf und Essig verrühren. Die Cornichons dazugeben.
3. Die Schalotten im Bratfett leicht andünsten. Die Sahnemischung dazu gießen und etwa 4 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen.
4. Die Filets auf einer Platte anrichten, mit der Sauce übergossen servieren. Dazu überbackenes Kartoffelpüree reichen.

## Schäufele mit Linsensalat[[567]](#footnote-568)

Zutaten (für 4 Personen)

*Für das Schäufele:*

600 g Schäufele

2 l Wasser

2 EL Weißweinessig

100 ml Weißwein

1 Zwiebel

2 Lorbeerblätter

2 Gewürznelken

8 schwarze Pfefferkörner

1 Prise Salz

*Für den Linsensalat:*

80 g Berglinsen

80 g braune kleine Linsen

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

4 Frühlingslauch

½ Bund glatte Petersilie

2 EL Aceto Balsamico

1 EL grober Senf

Salz und Pfeffer

4 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Kochzeit 60 Minuten

1. Das Schäufele in einem Topf mit Wasser, Weißweinessig und Weißwein bedecken.
2. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Lorbeerblätter, Gewürznelken, Pfefferkörner und Salz hinzugeben und zum Kochen bringen. Das Schäufele nun etwa 60 Minuten sanft köcheln lassen.
3. Das Schäufele in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.

Für den Linsensalat:

1. Die Linsen in ungesalzenem Wasser 20-25 Minuten kochen. Das Wasser abgießen und die Linsen mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Die Essiggurken fein würfeln. Den Frühlingslauch putzen, die äußerste Schale entfernen und in dünne Ringe schneiden. Petersilie hacken.
3. Aceto Balsamicoessig mit Senf in einer Schüssel verrühren. Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und 5 Minuten zeihen lassen, dann das Olivenöl einrühren.
4. Linsen, Essiggurken, Petersilie und Frühlingslauch an die Sauce geben und alles gut mischen.

Tipp: Was typischer badisches als Schäufele gibt es nicht.

## Pilzgröstl mit Kürbis und Schweinefilet[[568]](#footnote-569)

Zutaten (für 4 Portionen)

Gröstl

300 g Kartoffeln

100 g Zwiebeln

1 kleine Knoblauchzehe

100 g Austernpilze

150 g kleine Pfifferlinge (kann man weglassen)

100 g Kräuterseitlinge

350 g Hokkaido-Kürbis

280 g Schweinefilet

5 – 6 Stiele Oregano

100 g Kirschtomaten

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

150 ml Geflügelfond

1-2- EL Weißweinessig

20 g kalte Butter

Für die Vinaigrette

40 g Schalotten

4 – 5 EL Kürbiskernöl

2 EL Olivenöl

2 EL Rotweinessig

Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Für das Gröstl die Kartoffeln waschen und 20 – 25 Minuten mit Schale in Salzwasser kochen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln abkühlen lassen.
2. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Pilze sorgfältig mit einem Pinsel putzen, grob schneiden. Kürbis putzen, entkernen, schälen. Kürbis in 1 cm große Würfel schneiden. Schweinefilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Oreganoblättchen abzupfen, grob schneiden. Tomaten waschen.
3. Für die Vinaigrette die Schalotten fein würfeln. Mit Kürbiskernöl- und Olivenöl, Essig und 2 EL Wasser verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
4. 2 EL Öl im Topf erhitzen, Kürbis bei starker Hitze 2 – 3 Minuten anbraten, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Fond und Essig zugeben, bei mittlerer Hitze weitere 2 – 3 Minuten garen. Kürbis zugedeckt warmhalten.
5. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze 30 Sekunden unter Wenden braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen und beiseitestellen. Die Kartoffeln in derselben Pfanne in 1 EL Öl 4 – 5 Minuten bei starker Hitze goldbraun und knusprig braten. 2/3 der Zwiebeln und die Hälfte vom Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Eventuell nachwürzen.
6. Restliches Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Pilze hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Zwiebeln und restlichen Knoblauch zugeben und 1 – 2 Minuten mitgaren. Kürbis, Pilze, Fleisch und Tomaten zu den Kartoffeln geben und kurz mitgaren. Kurz vor dem Servieren kalte Butter und Oregano unterheben, alles kurz mischen und servieren. Die Vinaigrette extra dazu servieren.

## Mandelschnitzel mit Champignons[[569]](#footnote-570)

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g braune Champignons

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

2 Zweige Rosmarin

2 Kalbsschnitzel (geht auch Schweineschnitzel; à 120 g)

2 Eier

40 g Mehl

150 g Semmelbrösel

6 EL Mandelblättchen

2 EL Balsamico

1 EL flüssiger Honig

150 ml Kalbsfond

Salz, feffer

½ Bund Schnittlauch

100 g Sahnejoghurt (10 % Fett)

1 – 2 EL Zitronensaft

100 g Couscous

150 g Butterschmalz

1 EL kalte Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Pilze putzen, größere Pilze halbieren. Knoblauch andrücken. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Knoblauch und Rosmarin darin bei mittlerer Hitze 15 Minuten braten.
2. Schnitzel nacheinander zwischen Klarsichtfolie dünn klopfen. Eier in einer Schüssel verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auf je einen Teller geben. Mandeln und Semmelbrösel mischen.
3. Pilze mit Essig ablöschen, Honig zugeben und mit Fond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze einkochen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
4. Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. 120 ml Wasser aufkochen, Couscous, restliches Öl und 1 Prise Salz zugeben. Von der Herdplatte nehmen und zugedeckt quellen lassen.
5. Schnitzel rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander kurz in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Schnitzel durch die Eier ziehen und in der Mandel-Brösel-Mischung wenden, Panierung dabei fest andrücken.
6. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin auf beiden Seiten ca. 3 Minuten goldgelb braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Butter und Schnittlauch unter das Pilzgemüse rühren. Schnitzel mit Couscous, Pilzen und Joghurt servieren.

## Medaillons mit Yorkshire Pudding[[570]](#footnote-571)

Zutaten (für 4 Portionen)

8 Stiele Thymian

100 g Mehl

Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker

¼ TL Backpulver

2 Eier

200 ml Milch

8 Schweinemedaillons (à 70 g)

8 Scheiben Tiroler Speck

1 Schalotte

9 EL neutrales Öl

250 g Kirschtomaten

1 EL Balsamicoessig

200 ml Gemüsebrühe

Außerdem: Muffin-Backform

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Blättchen mit 4 Stielen Thymian hacken, mit Mehl, ½ TL Salz, Pfeffer, Muskat und Backpulver mischen. Eier mit dem Mixer 5 Minuten schaumig schlagen. Mehlmischung und Milch 1 Minute unterrühren. 10 Minuten quellen lassen. Medaillons mit je 1 Speckscheibe umwickeln. Schalotte in feien Würfel schneiden. Mulden vom Muffinblech mit je ½ EL Öl fetten. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Ober-/Unterhitze (Gas Stufe 3-4) 5 Minuten erhitzen.
2. Für die Medaillons Alufolie zurechtschneiden (ca. 25 x 15 cm). Teig je ca. 5 mm hoch in die Mulden vom Muffinblech gießen. Im vorgeheizten Backofen auf unterster Schiene 10 Minuten backen. Inzwischen Medaillons salzen, pfeffern und in einer Pfanne in 2 EL Öl rundum scharf anbraten. Backofentemperatur auf 180 Grad reduzieren (gas Stufe 2 – 3). Alufolie neben dem Muffinblech platzieren, Medaillons daraufsetzen und weitere 10 Minuten garen.
3. Tomaten waschen. Mit Schalotten, restlichem Thymian und restlichem Öl im Bratsatz in der Pfanne andünsten, mit Essig ablöschen. Fond zugießen, offen 5 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Medaillons aus dem Ofen nehmen, in die Sauce setzen und mit Pudding servieren.

Tipp: Man weiß ja nie, ob man nicht mal so ein englisches Gericht braucht, nicht wahr Paulchen 😊?

## Sauerkraut mit Ripple nach Elsässer Art[[571]](#footnote-572)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Zwiebel

2 EL Gänseschmalz

1 kg rohes, möglichst junges Sauerkraut

200 ml trockener Elsässer Weißwein

1 säuerlicher Apfel

12 Wacholderbeeren

Etwa 1 l Fleischbrühe oder -fonds

250 g durchwachsener Räucherspeck

2 cl Kirschwasser

500 g Kartoffeln

3 gegarte Kasseler Schweinerippchen

3 Würste aus Colmar (oder eine andere kräftig schmeckende Kochwurst)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 2,5 Stunden

1. Die Zwiebel schälen und hacken. Das Gänseschmalz in einem Topf oder besser noch in einer feuerfesten Keramikform zerlassen. Die Zwiebel darin anbraten. Das Sauerkraut dazugeben. Etwa 5 Minuten andünsten, dabei mit einer Gabel umwenden.
2. Den Wein angießen. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Mit oder ohne Schale in kleinem Scheibchen dazugeben. Die Wacholderbeeren in ein Mullsäckchen stecken und in den Topf geben. So viel Fleischbrühe dazu gießen, dass das Kraut knapp davon bedeckt ist. Das Gericht etwa 1 Stunde bei milder Hitze garen.
3. Dann den Speck in den Topf geben. Das Kirschwasser angießen. Das Gericht in noch etwa 1 Stunde fertig garen.
4. Die Kartoffeln 30 Minuten vor Ende der Garzeit waschen und mit der Schale in einem Siebeinsatz oder in der Folie garen, damit sie trocken bleiben.
5. 10-15 Minuten vor dem Servieren die Koteletts und die Würste im Kraut erwärmen.
6. Den Speck in Streifen schneiden. Das Säckchen mit den Wacholderbeeren entfernen. Das Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einer Platte anrichten, den Speck und das Fleisch ringsherum legen. Die Kartoffel dazu reichen.

## Schweinefilet mit Tomate und Gorgonzola gratiniert[[572]](#footnote-573)

Zutaten:

1 kg Schweinefilets

Etwas Öl oder Butter zum Braten

4 große Fleischtomaten

300 g Gorgonzola

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Das Schweinefilet in etwa 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Diese von beiden Seiten in heißem Öl oder Butterschmalz anbraten. Die Fleischtomaten anschließend in eine Auflaufform legen, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Gorgonzola ebenfalls in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten- und Gorgonzolascheiben abwechselnd auf das Schweinefilet legen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 30 Minuten backen lassen.

Kommentar: Weil Paula ja keinen Gorgonzola mag, habe ich einfach Mozzarella oder auch mal Parmesan genommen. Und ich habe natürlich weniger Fleisch genommen. Meistens gab es Bandnudeln dazu. Und weil die Sauce fehlt, habe ich einfach in die Auflaufform noch ein paar Butterflöckchen gelegt und das Ganze als Sauce genommen. Und ein Salat kommt natürlich immer gut.

## Orangen-Senf-Braten[[573]](#footnote-574)

Zutaten (für 8 Portionen)

1,5 kg Schweinebraten (z.B. aus der Oberschale)

5 El mittelscharfer Senf

3 EL Öl

2 EL Orangenmarmelade

3 EL brauner Zucker

200 ml Orangensaft

200 g Sahne

1 EL Butter

1 EL Mehl

Salz, Orangenpfeffer (oder einfach schwarzer Pfeffer aus der Mühle)

Zubereitung: 30 Minuten, Garzeit: 4 Stunden

1. Backofen auf 80°C vorheizen. Fleisch von Fett und Häutchen befreien und mit Salz, Orangenpfeffer und 1 EL Senf einreiben. Öl in einem flachen Bräter erhitzen, Braten darin rundherum in 8-10 Minuten goldbraun anbraten.
2. Orangenmarmelade mit 2 EL Senf und 2 EL braunem Zucker verrühren. Fleisch mit der Hälfe der Mischung bestreichen, im Bräter in den Ofen (unten) geben und offen 2 Stunden garen. Braten wenden, mit restlicher Senfmischung bestreichen und weitere 2 Stunden garen.
3. Braten auf eine Platte geben und bei 70°C im Ofen warmhalten. Bräter mit dem Bratensaft auf dem Herd erhitzen. Restlichen Senf und Zucker unterrühren. Orangensaft und Sahne angießen und bei starker Hitze 5 Minuten einkochen lassen. Butter und Mehl mit einer Gabel verkneten. In Flöckchen mit dem Schneebesen in die kochende Sauce einrühren, bis diese leicht bindet. (Vielleicht braucht man auch nur einen kleinen Teil der Mehlbutter!). Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Braten herausnehmen, in Scheiben schneiden und auf der warmen Platte anrichten. Sauce dazu reichen. Dazu passt auch gut Gurkensalat.

Tipp: Man kann den möglichen Rest in Alufolie wickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Kalten Braten zum Servieren in dünne Scheiben aufschneiden. Oder einfach stehen lassen. Es finden sich immer Abnehmer, gell Simon 😊.

## Kräuterbraten[[574]](#footnote-575)

Zutaten (für 6 Portionen)

Je 1 Bund Rosmarin, Thymian und Salbei

5 EL Olivenöl

8 Knoblauchzehen

1,2 kg Schweineschulter (ohne Schwarte)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Marinierzeit: 12 Stunden, Garzeit: 4 Stunden

1. Kräuter waschen und trockenschütteln. Von je 2 Zweigen Nadeln oder Blätter abzupfen, hacken und mit 3 EL Öl mischen. Knoblauch schälen. 6 Zehen halbieren, Rest zum Kräuteröl pressen.
2. Fleisch mit einem spitzen Messer rundherum einstechen, mit dem Knoblauchhälften spicken. Mit dem Kräuteröl einreiben und in einen Gefrierbeutel geben. Im Kühlschrank 11 Stunden marinieren. 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annimmt. Das Fleisch mit Küchenpapier abtupfen, kräftig salzen und pfeffern.
3. Backofen mit feuerfester Form auf 80°C vorheizen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum 6-8 Minuten anbraten. Die restlichen Kräuterzweige in die Form legen, Braten daraufsetzen und 2 Stunden im Ofen garen. Dann wenden und weitere 2 Stunden garen.

Tipp: Dazu passen als Beilage Bratkartoffeln oder Kartoffelschnitze aus dem Backofen.

## Lende mit Kräuterkruste[[575]](#footnote-576)

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g Schweinelende

2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Bärlauch, Petersilie, Thymian, Rosmarin)

1 Knoblauchzehe

3 EL Pinienkerne

1 frisches Eiweiß

3 EL Semmelbrösel

Zubereitung: 30 Minuten, Garzeit: 2 Stunden

1. Backofen mit ofenfester Form auf 80°C vorheizen. Fleisch salzen, pfeffern und im Öl in einer Pfanne rundherum (auch an den Enden) 6-7 Minuten anbraten. In die Form setzen und 2 Stunden im Ofen garen.
2. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Kräuter waschen und trockenschütteln, Blätter und Nadeln abzupfen. Knoblauch schälen und mit Kräutern und Pinienkernen im Mixer mittelfein zerkleinern. Eiweiß leicht verschlagen. Kräutermischung und Semmelbrösel unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Braten herausnehmen, Ofentemperatur auf 220°C erhöhen. Grill dazuschalten. Kräuterpaste auf dem Braten verteilen und fest andrücken. Kruste im Ofen in 5-6 Minuten goldbraun grillen.

## Schweinekoteletts mit Ofengemüse[[576]](#footnote-577)

Zutaten (für 2 Portionen)

Je 1 gelbe und grüne Zucchini (à 200 g)

1 Fenchel mit Grün (350 g)

1 rote Paprika

1 rote Zwiebel

4 Tomaten (ca. 500 g)

7 – 8 EL Olivenöl

3 Lorbeerblätter

½ TL Kümmelsaat

½ TL Anissaat

½ TL schwarze Pfefferkörner

Grobes Meersalz

2 Schweinekoteletts (à 220 g)

40 g Kapernäpfel

40 g schwarze Oliven mit Stein

Außerdem: Basilikum zum Garnieren

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Zucchini und Fenchel putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Fenchelgrün in kaltem Wasser beiseitestellen. Paprika putzen, vierteln und entkernen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Tomaten quer halbieren und in einer Schale mit 3 EL Öl mischen.
2. Kümmel, Anis, Pfefferkörner und ½ TL Salz im Mörser grob zerstoßen. Backbleck im Backofen auf 220 Grad vorheizen (keine Umluft, Gas 3-4). Koteletts auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung einreiben. 2 EL Öl in einer Pfanne stark erhitzen, Koteletts darin je 1 Minute auf jeder Seite braten.
3. Backblech aus dem Backofen nehmen. Koteletts mit dem Bratöl, Zucchini, Fenchel, Paprika, Lorbeer, Zwiebeln, Tomaten, Kapernäpfel und Oliven darauf verteilen. Mit der restlichen Gewürzmischung würzen und restliches Öl dazugeben. Fleisch und Gemüse im vorgeheizten Backofen wie oben auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen, herausnehmen und kurz ruhen lassen. Fenchelgrün trocken tupfen grob schneiden und mit dem Basilikum darüberstreuen. Sofort auf dem Backblech servieren.

## Geschmorte Schweineschulter[[577]](#footnote-578)

Zutaten (für 6 bis 8 Personen)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 EL Honig

4 EL Sojasauce

2 EL frische Thymianblättchen

½ TL Salz, schwarzer Pfeffer

1 bis 2 TL Kümmel

2 EL Apfelessig

6 EL Pflanzenöl

2,5 kg Schweineschulter (ohne Schwarte und Knochen)

500 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe

2 Sternanis

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Honig, Sojasauce, Thymian, Salz, Pfeffer, Kümmel, Essig und 4 EL Öl zu einer Marinade vermischen. (Den Kümmel kann man vorher im Mörser zerstoßen). Fleisch mit der Mischung einreiben, in eine feuerfeste Form legen, abdecken und einige Stunden – am besten über Nacht – im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Backofen auf 130°C Ober-/Unterhitze heizen. Gewürze vom Fleisch abtupfen und in die Form zurückgeben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch rundherum anbraten. Herausnehmen, zurück in die Form setzen. Bratensaft in der Pfanne mit Brühe ablöschen, zusammen mit dem Sternanis in die Form geben.
3. Fleisch mit Alufolie abdecken und 5 bis 6 Stunden lang im Ofen garen. Das Fleisch sollte am Ende nahezu zerfallen. Folie entfernen, Fleisch mit dem Sud begießen und leicht salzen. Backofenhitze auf 250°C erhöhen, Braten 15 bis 20 Minuten bräunen (immer wieder überprüfen, dass er nicht verbrennt). Den Grill für die letzten 5 Minuten anschalten. Die entstandene Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oder die Soße in einen Topf abgießen, 1 gehäuften TL Speisestärke mit Wasser glattrühren und die Soße damit auf dem Herd andicken.

Tipp: Man kann dazu eine Soße aus frischen Kräutern essen oder auch einen grünen Salat (oder ein Sandwich belegen)

## Holzfällersteak[[578]](#footnote-579)

Zutaten (für 1 Portion)

150 g Zwiebeln

40 g durchwachsener Speck

200 g Kartoffeln

150 g braune Champignons

3 EL neutrales Öl

Salz, Pfeffer

1 Schweinenackensteak (300 g mit Knochen)

1 TL eingelegter grüner Pfeffer (abgetropft)

1 EL glatte Petersilie (fein geschnitten)

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Zwiebeln und Speck in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, waschen, abtropfen lassen. Champignons putzen, größere halbieren.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Speck darin 15 – 20 Minuten braten, bis die Kartoffeln knapp gar sind. Zwiebeln und Pilze zugeben du 5 – 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Steak mit Salz würzen und im Öl auf beiden Seiten 3 – 4 Minuten braten. Pfefferkörner mit einem Messer andrücken, zum Steak geben. Steak, Kartoffeln und Pilze auf einem Brett anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Dies ist ja ein typisches Simon-Rezept! Guten Appetit, mein Großer!

## Spareribs[[579]](#footnote-580)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 kg Baby-Backschweinerippchen (die Silberhaut vom Metzger entfernen lassen)

6 EL Dry Rub 3 EL Sojasauce

3 EL Ketchup

3 EL Ahornsirup

100 ml naturtrüber Apfelsaft

Zubereitungszeit: 1 Stunde 10 Minuten plus 12 Stunden Marinierzeit

1. Rippchen rundum mit Dry Rub bestreuen und einmassieren. Rippchen abgedeckt 12 Stunden kaltstellen.
2. Rippchen 2 Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen. Auf dem heißen Grill geschlossen ca. 1 Stunde indirekt grillen, dabei öfter wenden.
3. Inzwischen Sojasauce, Ketchup, Ahornsirup und Apfelsaft in einem kleinen Topf leicht dicklich einkochen. Rippchen nach dem Ende der Garzeit mit der Sauce bestreichen und weitere 5 – 6 Minuten auf jeder Seite grillen. Mit BBQ-Sauce servieren.

## Spareribs[[580]](#footnote-581)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Spareribs (ca. 1,4 kg)

300 ml Ananasmarinade

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Marinierzeit über Nacht)

1. Fleisch mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben. Den Beutel verschließen. Fleisch über Nacht ziehen lassen.
2. Fleisch kurz vor dem Grillen mit der Marinade in eine Arbeitsschale geben. Die überschüssige Marinade mit einem Backpinsel vom Fleisch entfernen. Marinade auffangen und beiseitestellen.
3. Spareribs auf dem heißen Grill bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel 25-30 Minuten garen. Dabei ab und zu wenden, in den letzten 15 Minuten mit der Marinade bestreichen. Mit Ananas-Chutney servieren.

*Für die Ananasmarinade:*

Zutaten für 300 ml:

250 g Ananasfruchtfleisch

2 Zwiebeln

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 rote Chilischote

20 g Ingwer

6 EL Sojasauce

4 EL Hoisinsauce

Prise Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten klein schneiden und mit 6 EL Sojasauce, 4 EL Hoisinsauce und Prise Zimt fein pürieren.

## Cordon bleu vom Grill[[581]](#footnote-582)

Zutaten (für 4 Personen)

200 g Gouda am Stück

8 Schweine-Minutensteaks (à 50 g)

Salz, Pfeffer

8 dünne Scheiben geräucherter Schinken

4 EL Öl

Zubereitungszeit: 30 Min.

1. Käse zuerst in ½ cm dicke Scheiben dann in 8 Stücke von ca. 3x2 cm Größe schneiden. Steaks in einen Gefrierbeutel legen und flachklopfen.
2. Fleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Käse auf die untere Hälfte der Fleischstücke legen, die oberen Hälften darüberklappen. Gefüllte Steaks mit Schinken fest umwickeln. Rundherum mit Öl bestreichen. Auf dem heißen Grill bei starker Hitze 1-2 Min. von jeder Seite grillen.

## Süß-saure Schweinerippchen - Tang cu Pai Gu[[582]](#footnote-583)

Zutaten (für 5 Portionen)

500 g Schweinerippchen (vom Metzger in etwa 5 cm lange Stücke hacken lassen)

30 g Lauch

20 g Ingwer

500 g Pflanzenöl

1 TL Sojasauce

2 EL Reiswein

¾ l Hühnerbrühe

1 gestrichener EL Zucker

Salz, Pfeffer

2 EL heller chinesischer Essig

Zubereitungszeit: 1 Stunde 10 Minuten

1. Die Schweinerippchen trockentupfen. Den Lauch und den Ingwer putzen bzw. schälen und in grobe Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einem Wok oder Topf erhitzen. Kochlöffelprobe. Die Schweinerippchen in 3 Portionen jeweils 2 Minuten frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.
3. Das Öl bis auf einen dünnen Film aus dem Wok oder Topf gießen. Den Lauch und den Ingwer unter Rühren etwa ½ Minute braten. Dann 1 TL Sojasauce und 2 EL Reiswein zugeben. Die Hühnerbrühe angießen und mit 1 EL Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Schweinerippchen einlegen. Alles einmal aufkochen, dann bei schwacher Hitze 50 Minuten schmoren.
4. Schweinerippchen herausnehmen und in einen Teller geben. Brühe bei starker Hitze etwa 2 Minuten kochen, bis sie leicht dickflüssig wird. Essig hineintropfen und die Sauce über die Rippchen gießen. Heiß oder abgekühlt servieren. Den Essig erst zum Schluss zugeben. Dadurch bekommt das Gericht eine besondere Frische.

## Pikantes Schweinefleisch – Yu Xiang Rou Si [[583]](#footnote-584)

Zutaten (für 2 Portionen)

2 getrocknete Morcheln

150 g Schweinefilet

Salz

2 EL Reiswein

½ TL Maisstärke und 1 TL Maisstärke, in 1 TL Wasser angerührt

50 g Bambussprossen

30 g Lauch

20 g Ingwer

2 Knoblauchzehen

1 EL Zucker

1 TL Essig

2 TL Sojasauce

50 g Pflanzenöl

25 g scharfe Bohnenpaste

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Die Morcheln in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten einweichen. Dann waschen und in Streifen schneiden.
2. Das Fleisch in etwa 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Mit Salz, 1 EL Reiswein und ½ TL Maisstärke mischen.
3. Die Bambussprossen in etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Lauch, Ingwer und Knoblauch putzen bzw. schälen und fein hacken.
4. Zucker mit Essig, Sojasauce, 1 EL Reiswein und der angerührten Maisstärke mischen.
5. Einen Wok erhitzen, das Öl angießen. Fleisch darin unter Rühren etwa ½ Minute braten, bis es nicht mehr zusammenklebt. Bohnenpaste, Ingwer, Lauch und Knoblauch dazugeben und noch einmal ½ Minute braten. Bambussprossen und Pilze untermischen, die Sauce untermengen und noch einmal eine ½ Minute braten. Auf einem Teller servieren.

## Gebratenes Schweinefleisch süß-sauer – Gu Lao Rou[[584]](#footnote-585)

Zutaten (für 2 – 3 Portionen)

200 g mageres Schweinefleisch

1 Ei

1 TL und 1 EL Maisstärke

1 TL und 5 Reiswein

50 g Gurke

30 g Lauch

10 g Ingwer

2 Knoblauchzehen

1 EL Zucker

1 TL Essig

100 g Pflanzenöl

2 EL Tomatenmark

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Das Schweinefleisch zuerst in dünne Scheiben, dann in 3 cm lange und 2 cm breite Stücke schneiden. Das Ei mit 1 TL Speisestärke, 1 Prise Salz und 1 TL Reiswein mischen. Das Fleisch untermengen.
2. Die Gurke waschen und in 4 cm lange und 2 cm breite rhombenförmige Scheiben schneiden. Lauch putzen und waschen, Ingwer und Knoblauch schälen. Ebenfalls in Scheiben schneiden. Zucker und Essig, 1 Prise Salz, 5 Reiswein, 1 EL Speisestärke und 1 EL Wasser gründlich mischen.
3. Den Wok oder eine Pfanne erhitzen. Das Öl hinzufügen und heißwerden lassen. Schweinefleisch hineingeben und bei mittlerer Hitze frittieren, bis es goldbraun ist. Das Fleisch herausnehmen.
4. Das Öl bis auf einen dünnen Film aus dem Wok gießen. Das Tomatenmark mit dem Lauch, dem Ingwer und dem Knoblauch in den Wok geben und kurz unter Rühren braten. Die Gurkenscheiben hinzufügen und ebenfalls kurz braten. Die Sauce hinzufügen und einmal aufkochen. Die Sauce unter Rühren garen, bis sie dicklich wird. Das Fleisch wieder zugeben und noch einmal heiß werden lassen, aber nicht zu lange garen. Sonst wird die Kruste weich.

## Duftblütenfleisch - Gui Hua Rou[[585]](#footnote-586)

Zutaten (für 2 – 3 Portionen)

100 g Schweinefilet

Salz, Pfeffer

1 EL Reiswein

1 TL Maisstärke, in 1 EL Wasser angerührt

30 g Lauch

30 g gekochter Schinken

3 Eier

2-3 EL Pflanzenöl

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Schweinefilet trockentupfen und in 1 cm große, rhombenförmige, dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, 1 EL Reiswein und ½ EL angerührter Maisstärke mischen.
2. Lauch putzen, waschen und fein hacken. Schinken in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen.
3. Eier in einer Schüssel verquirlen. Fleischscheiben, Lauch und die restliche angerührte Maisstärke unterrühren.
4. Einen Wok oder eine Pfanne erhitzen. Öl hineingeben und heiß werden lassen. Eiermasse hineingeben und unter Rühren etwa 1 Minute braten. Auf einen Teller geben, mit dem Schinken bestreuen und servieren.

## Ragù napoletano alla Mamma[[586]](#footnote-587)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Knoblauchzehe

¼ Zwiebel

200 g Schweinefleisch (Rippchen)

200 g Rindfleisch (Roulade)

Olivenöl

100 ml Rotwein

1 EL Tomatenmark

2 – 2,5 kg passierte Tomaten (Dosen oder Flaschen)

Salz

1 TL Zucker

Basilikum

400 g Pasta

Zubereitung:

1. Knoblauch und Zwiebel fein hacken, das Fleisch in zwei mal zwei Zentimeter große Stücke schneiden und zusammen in einem Topf in Olivenöl anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen. Tomatenmark zugeben, gut mischen und die Tomaten hinzufügen. Dosen oder Flaschen mit etwas Wasser ausspülen und zur Soße geben.
2. Alternativ das Fleisch aus dem Topf nehmen, bevor die Tomaten hineinkommen. Tomaten erwärmen und dann das Fleisch wieder hinzugeben.
3. Salz, Zucker und Basilikum hinzufügen. Die Hitze reduzieren und mindestens 8 Stunden auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen. Hede Stunde kurz rühren und kontrollieren, ob nichts anbrennt. Das Ragù ist fertig, wenn sich die Tomatensoße um die Hälfte reduziert hat. Für einen kräftigeren Geschmack kann man das Ganze auch länger köcheln lassen.
4. Die Pasta (dick und kurz) in sehr viel Salzwasser sehr al dente kochen. Gut abtropfen lassen und ca. 1 Minute sorgfältig mit der Soße mischen. Wer möchte, kann noch frisch geriebenen Parmesan oder auch frischen Ricotta dazugeben.

## Provencalisches Gulasch

Zutaten (für 4 Portionen)

1,5 kg Rindfleisch von der Schulter oder Tafelspitz

2 getrocknete Chilischoten

1 Tomatendose (fein gewürfelt)

Schinkenreste

1 Glas Cognac

*Für die Marinade:*

2 Flaschen kräftigen Rotwein (! Die Franzosen, tsetsetse😊)

2 Lorbeerblätter

1 Karotte

1 Staudensellerie

1 Handvoll schwarzer Oliven

Je 10 Schalotten und Knoblauchzehen

3 Zweige Thymian

1 Zweig Rosmarin

Zubereitung:

1. Fleisch würfeln und 24 Stunden bei Zimmertemperatur in der Marinade lassen. Trocknen. Salzen. Gemüse in Marinade und Tomaten sowie Schinkenreste und 1 Glas Cognac legen. Das Fleisch sollte gut mit Marinade bedeckt sein.
2. Im Ofen bei 100 Grad 4 Stunden schmoren. Nach Beendigung des Schmorens wird die Flüssigkeit mit allen Kräutern und Gewürzen durch ein Sieb in eine Kasserolle geben.
3. Oliven, Knoblauch, Schalotten zum Schmorsaft geben. Kurz vor dem Servieren mit frischem Thymian und durchgepressten Knoblauch würzen.

## Boeuf bourguignon (Rindfleischeintopf)[[587]](#footnote-588)

Zutaten (für 4 Personen):

100 g durchwachsener Räucherspeck

400 g Möhren

250 g Zwiebeln

250 g Champignons

750 g Rindfleisch (aus der Rose – nicht Dose 😊)

2 Knoblauchzehen

2 cl. Cognac oder Weinbrand

½ l Burgunder Rotwein

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 5 Stunden (davon 4 Stunden Garzeit)

1. Den Speck in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und fein hobeln, die Zwiebeln schälen und hacken. Die Champignons putzen und blättrig schneiden. Das Rindfleisch mit der Faser in fingerdicke Scheiben schneiden.
2. Einen dickwandigen Schmortopf mit der Hälfte der Speckscheiben auslegen. Die Hälfte der Möhrenscheiben und der Zwiebelwürfel darauf verteilen. Die Hälfte der Rindfleischscheiben darauflegen. Salzen, pfeffern. 1 Knoblauchzehe durch die Presse dazugeben. Die restlichen Möhrenscheiben und die Zwiebelwürfel dazugeben, das restliche Fleisch obenauf legen, pfeffern, salzen und mit der zweiten Knoblauchzehe würzen. Mit den Champignons bedecken. Die restlichen Speckscheiben obenauf legen. Cognac und Rotwein angießen.
3. Den Topf fest zudecken. Am besten einen Topf mit einem vertieften Deckel verwenden und Eisstückchen in die Vertiefung legen. Den Eintopf bei geringster Hitze in 4-5 Stunden garen. Das Gericht im Topf servieren, den Deckel erst bei Tisch öffnen.

## Gulasch[[588]](#footnote-589)

Zutaten (für 4 Personen):

2 Zwiebeln

2-3 EL Butterschmalz

750 g Rindergulasch

1 EL Paprikapulver edelsüß

¼ l Fleischbrühe

400 g geschälte Tomaten aus der Dose

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Lorbeerblatt

Scharfes Rosen-Paprikapulver (oder Cayennepfeffer)

Zubereitungszeit: etwa 2 Std.

1. Die Zwiebeln grob hacken. In einem schweren Schmortopf das Butterschmalz erhitzen. Die Fleischwürfel darin portionsweise scharf anbraten, unter rühren rundum bräunen. Die Zwiebeln untermischen, bei etwas verringerter Hitze mitbraten.
2. Das milde Paprikapulver (edelsüß) darüberstäuben, kurz anschwitzen und mit der brühe ablöschen. Die Tomaten abtropfen lassen, grob hacken und unters Fleisch mischen. Salzen und pfeffern, das Lorbeerblatt dazugeben.
3. Das Fleisch zugedeckt etwa 1 Std. 30 Min. bei kleiner Hitze schmoren. Bei Bedarf den Tomatensaft aus der Dose oder etwas Wasser angießen. Es soll eine kräftige, schön sämige Sauce entstehen. Das Gulasch mit Salz, Pfeffer und scharfem Rosen-Paprikapulver feurig abschmecken.

## Wiener Saftgulasch mit Krautsalat

Zutaten:

1,5 kg Rindertafelspitz

Butterschmalz

300 ml Rotwein

1-2 EL Tomatenmark

1,5 kg Zwiebeln, grob gehackt

500 ml Brühe

1 Lorbeerblatt

Rotwein und saure Sahne

Zubereitung:

1. Fleisch sorgfältig parieren und in gleichmäßige Würfel schneiden. Von allen Seiten in Butterschmalz kräftig anbraten und mit Rotwein in kleinen Mengen (El für EL) ablöschen. 3–4-mal wiederholen. Nach dem Ablöschen das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Zwiebeln dazugeben und goldbraun braten. Lorbeerblatt zufügen und mit etwas Brühe auffüllen, soviel das Fleisch und Zwiebeln bedeckt sind. Topf zudecken und 60 – 80 Minuten bei milder Hitze schmoren.
2. Zwischendrin immer mal umrühren. Gulasch mit Salz, Zucker, etwas Rotwein und saurer Sahne abschmecken.

*Krautsalat:*

Weißkohl fein raspeln und mit Salz kneten, sodass er weich wird. Mit Salz, Zucker, Pfeffer, Champagneressig und Sonnenblumenöl anmachen.

## Szegediner Gulasch Nr. 1

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

1,5 kg Spanferkelschulter

2 EL Butterschmalz

4 große Zwiebeln, grob geschnitten

1 gehackte Knoblauchzehe

1 kleine Dose Tomatenmark

2 EL Paprika, edelsüß

800 g mildes Weinsauerkraut (Dose)

1 TL Kümmel gemahlen

Salz, Zucker

Rosenpaprika (Scharf)

200 g Crème fraîche

Zubereitung:

1. Fleisch parieren und in gleichmäßige Würfel schneiden. Schmalz im Schmortopf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch goldgelb anbraten. Tomatenmark dazu geben und kurz mitrösten. Topf vom Herd ziehen und edelsüßen Paprika unterrühren. Fleisch rein, bisschen umrühren. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 30 Minuten dünsten.
2. Jetzt Sauerkraut mit Kümmel unterrühren. 10 Minuten mitschmoren. Gulasch mit Salz, Zucker, Rosenpaprika würzen und mit Kümmel abschmecken. Zum Schluss Crème fraîche unterrühren.

Kommentar: Das Gericht habe ich zum ersten Mal gegessen als ich mit Markus zum ersten Mal zusammen Skifahren war. In Tignes in Frankreich. Also…ich esse lieber Fleisch und Sauerkraut getrennt. Aber das Skifahren war sehr schön und lustig. Und ich habe zum Schluss den „Hausi-Orden“ überreicht bekommen, weil ich genauso viel Unordnung und Chaos angerichtet habe wie die Jungs. Und die Jungs waren total erstaunt, dass ich nicht ihre Sachen immer weggeräumt habe…

## Szegediner Gulasch Nr. 2[[589]](#footnote-590)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg Schweineschulter

3 Zwiebeln

1-2 EL Öl

1 EL Tomatenmark

800 ml Brühe

½ - 1 EL Paprikapulver (edelsüß)

2 Knoblauchzehen

1 Streifen unbehandelte Zitronenschale

Je 1 TL Kümmelsamen und getrockneten Majoran

400 g gekochtes Sauerkraut

150 ml Crème fraîche

Zubereitung:

1. Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise bei milder Hitze anbraten und aus dem Topf nehmen. Die Zwiebeln im Bratensatz bei milder Hitze andünsten. Das Tomatenmark unterrühren. Das Fleisch wieder hinzufügen und die Brühe angießen.
3. Den Deckel so auf den Topf legen, dass ein Spalt offen bleibt. Das Fleisch bei milder Hitze 2 Stunden schmoren, dabei nicht kochen lassen. Nach 1 Stunden den Deckel abnehmen, damit die Sauce noch etwas einkocht und sämiger wird.
4. Das Paprikapulver mit wenig kaltem Wasser glattrühren. Den Knoblauch schälen, mit Zitronenschale, Kümmel und Majoran fein hacken.
5. Das Sauerkraut auf einem Sieb abtropfen lassen, in das Gulasch rühren und erhitzen. Das Paprikapulver und die gehackten Gewürze hinzufügen und das Szegediner Gulasch noch 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz abschmecken. Zum Anrichten mit Crème fraîche und Schnittlauchröllchen garnieren.

Info: Habe ich zum ersten Mal in Tignes beim Skifahren gegessen.

## Szegediner Gulasch Nr. 3[[590]](#footnote-591)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g rote Paprikaschoten

1 Zwiebel

Sonnenblumenöl

600 g Rindergulasch

250 ml Wasser

1 Prise Salz

1 TL Kümmel

1 TL mildes Paprikapulver

1 TL türkische Paprikamark

1 Lorbeerblatt

300 g Sauerkraut aus dem Beutel

1 Becher Schmand

Zubereitung:

1. Für das Gulasch Paprika entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin kurz anbraten, aus dem Topf nehmen, beiseitestellen.
2. Im verbliebenen Fett Paprika und Zwiebel anschwitzen, umrühren, damit nichts anbrennt. Mit Wasser ablöschen. Salz, Kümmel, Paprikapulver, Paprikamark, Lorbeer und das angebratene Fleisch dazugeben.
3. Sauerkraut abtropfen lassen, in den Topf geben. 1,5 Stunden lang bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit Schmand und vielleicht ein paar Pellkartoffeln servieren

## Döllerer-Gulasch

Zutaten (für 4 Portionen)

1,5 kg Zwiebeln

100 g Schweineschmalz

1 kg Rinderwade

5 Knoblauchzehen

½ scharfe Peperoni

4 EL edelsüßes Paprikapulver

1 TL gemahlener Kümmel

1 Msp. gemahlener Chili

1 EL getrockneter Majoran

3 Scheiben trockenes Schwarzbrot

2,5 – 3 l Rindersuppe

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln fein schneiden und im Schweineschmalz bei schwacher Hitze 3 Stunden ohne Farbe anschwitzen. Das Fleisch parieren, in Würfel (ca. 5x5 cm) schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Zwiebeln geben.
2. Knoblauch fein schneiden, Pfefferonen hacken und mit den Gewürzen und Kräutern zum Fleisch geben.
3. Schwarzbrot in Würfel schneiden und ebenfalls dazugeben. Alles mit Rindersuppe bedecken und etwa 90 Minuten köcheln lassen.
4. Fleisch ausstehen und den Saft um etwa ein Drittel einkochen lassen. Fleisch wieder in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Biergulasch[[591]](#footnote-592)

Zutaten (für 4 Portionen)

Etwas Butter

1 kg Gulaschfleisch vom Rind

250 g Karotten

200 g Knollensellerie

½ große Zwiebel

0,5 l Schwarzbier

2 Lorbeerblätter

5 Wacholderbeeren

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. In einem Topf mit schwerem Boden das Fleisch in Butter anbraten, dabei gelegentlich wenden. Wenn die Stücke von allen Seiten gleichmäßig gebräunt sind, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
2. Karotten und Sellerie fein würfeln, Zwiebel in Streifen schneiden. Ebenfalls in etwas Butter im selben Topf unter Rühren anrösten.
3. Das Fleisch zum Gemüse in den Topf zurückgeben. Dann mit Bier ablöschen. Lorbeer, Wacholder, je eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben. Das Ganze zugedeckt etwa 90 Minuten lang schmoren.

Info: Dazu passen am Besten Salzkartoffeln.

## Blitzgulasch mit Sauerkraut[[592]](#footnote-593)

Zutaten (für 2 Personen)

300 g Schweinefilet

½ EL Butter

100 g Lauchringe

250 g gegartes Sauerkraut (aus der Dose)

1/8 l Brühe

Salz

1 TL edelsüßes Paprikapulver

2 EL saure Sahne

1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Das Schweinefilet trockentupfen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Butter und das Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze rundherum anbraten.
2. Die Lauchringe untermischen und kurz mitbraten. Das Sauerkraut auflockern und mit der Fleischbrühe dazugeben. Mit Salz und Paprikapulver abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten schmoren.
3. Das Gulasch mit Salz und eventuell noch mehr Paprika abschmecken. Saure Sahne mit dem Schnittlauch verrühren. Gulasch auf Teller verteilen, mit je 1 Klecks saurer Sahne garnieren.

## Kalbsragout[[593]](#footnote-594)

Zutaten (für 6 Personen)

1,2 kg Kalbsfleisch aus der Schulter (in 5 cm große Würfel geschnitten)

50 g Butter

1 EL Mehl

150 ml Weißwein

1 l Gemüsebrühe

3 Schalotten

2 Lorbeerblätter

2 Thymianzweige

2 Stängel Petersilie

Eine Prise gemahlene Nelke

Salz, Pfeffer

100 g Zuckerschoten

100 g Erbsen

4 Karotten (in Streifen geschnitten)

2 EL Crème fraîche

Saft von 1 Zitrone

Zubereitung:

1. Das Fleisch wird in Butter kurz angebraten. Man gibt das Mehl dazu und schwitzt das Ganze an. Mit Weißwein abgelöscht, dann kommt die Brühe dazu.
2. Jetzt werden die längs geviertelten Schalotten hinzugegeben sowie Lorbeer, Thymian, Petersilie und Nelke. Etwas salzen und pfeffern. Der Schmortopf köchelt für 1,5 Stunden vor sich hin. Währenddessen achtet man darauf, dass das Fleisch immer mit Flüssigkeit bedeckt ist.
3. Gegen Ende der Garzeit werden Zuckerschoten, Erbsen und Karotten separat blanchiert oder gedämpft. Das Gemüse zum fertig gegarten Ragout geben.
4. Mit Crème fraîche und Zitronensaft kurz vor dem Servieren abschmecken.

## Italienisches Pfefferfleisch (Peposo)[[594]](#footnote-595)

Zutaten (für 2 Personen)

600 g Rindfleisch (aus dem Unterschenkel z.B. Beinscheiben)

1 EL zerstoßener schwarzer Pfeffer

500 ml Rotwein

350 ml Wasser

Salz

Weißbrot

Zubereitung:

1. Am besten nimmt man das Rindfleisch aus der Hesse, also dem Unterschenkel des Tiers. Das Fleisch wird durch Schmoren zart und aromatisch. Oft bietet der Metzger quer zum Knochen geschnittene Scheiben an. Der Knochen sitzt dann in der Mitte der Beinscheibe und kann mitgekocht werden.
2. Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden, in einem Topf mit schwerem Boden ohne Fett bräunen.
3. Pfeffer im Mörser zerstoßen, mit dem Rotwein in den Topf geben.
4. 1,5 Stunden lang zugedeckt simmern lassen, ab und zu nachgucken, ob noch genug Flüssigkeit im Topf ist.
5. Schließlich das Wasser dazugießen, salzen, 1 weitere Stunde garen. Die Flüssigkeit sollte dann eingekocht sein. Eventuell Salz hinzufügen.
6. Auf getoastetem Weißbrot servieren.

## Kurz gebratenes Schweinefleischcurry[[595]](#footnote-596)

Zutaten (für 4 Personen)

*Für die Paste:*

50 g getrocknete rote Chilischoten

100 g frische rote Chilischoten

5-7 Stängel Zitronengras

1 EL schwarze Pfefferkörner

1 Stück Ingwer (4 cm groß)

1 Knoblauchknolle

2 Schalotten

1 Limette

3 EL gemahlene Kurkuma

1-2 TL Salz

1 EL Garnelenpaste (schmeckt man nicht raus)

Weitere Zutaten:

3 EL Pflanzenöl

1 kg Schweinelende

Zubereitung:

1. Zunächst bereitet man eine Paste als Grundlage für das Curry zu. Dafür getrocknete Chilis 15 Minuten lang einweichen, abseihen und fein hacken. Inzwischen frische Chilis putzen, waschen und nach Belieben mit oder ohne Kerne hacken. Zitronengras von äußeren Hüllblättern befreien und das Innere hacken. Ingwer schälen und grob hacken. Knoblauchzehen und Schalotten schälen und hacken. Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben. Eingeweichte und frische Chilis, Pfeffer, Zitronengras, Ingwer, Kurkuma, Knoblauch, Schalotten, Limettenschale, Salz im Mörser nach und nach zu einer Paste zerstoßen. (man kann auch den Pürierstab nehmen😊). Zum Schluss die Garnelenpaste dazugeben (die bekommt man im Asialaden)
2. Öl in einem Topf mit schwerem Boden heiß werden lassen. Chilipaste darin 1 bis 2 Minuten lang anbraten. Wenn man Angst vor der Schärfe bekommen sollte, nimmt man einfach etwas weniger Paste und hebt den Rest für den nächsten Tag auf.
3. Das Fleisch trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Zur Paste in die Pfanne geben, unter Rühren 10 Minuten lang braten. Man kann auch Rindfleisch verwenden, dann reduziert sich die Garzeit auf 5 Minuten, da man das Fleisch nicht ganz durchbrät.
4. Dazu Reis servieren oder einen mit Sojasauce, Ingwer und weißem Sesam gemachten Gurkensalat.

Tipp: Wer dieses Curry verspeist hat, wird sehr wahrscheinlich knallrot im Gesicht sein, denn durchscheinende mitteleuropäische Knitterhaut ist nicht gemacht für so viel Chili 😊

## Marokkanischer Hühncheneintopf[[596]](#footnote-597)

Zutaten (für 4 Personen)

2 kleine Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

1 Prise roter Pfeffer

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Thymian (frisch oder getrocknet)

1 Aubergine

2 EL getrocknete Cranberrys

4 Hühnerbrustfilets

Ca. 2 l sehr gute Hühnerbrühe

250 g Kichererbsen (aus der Dose)

½ Bund Petersilie

100 g Granatapfelkerne

Salz

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch werden gehäutet und fein gehackt. Roter Pfeffer, Kreuzkümmel und Thymian im Mörser zerstoßen und die Mischung in einen Topf geben. Die fein gewürfelte Aubergine kommt dazu und dünstet mit.
2. Nach ungefähr 5 Minuten fügt man die Cranberrys hinzu sowie die in mundgerechte Stücke geschnittene Hühnerbrust. Auf mittlere Temperatur schalten und das Ganze köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist, was ungefähr 5 Minuten dauert. Währenddessen bleibt man aber neben dem Herd stehen, denn ab und zu rührt man um, damit nichts am Boden ansetzt.
3. Schließlich gießt man Hühnerbrühe dazu -vielleicht braucht man weniger als 2 l, je nach Geschmack. Die Kichererbsen hinzufügen und den Eintopf noch einmal aufkochen. Die gehackte Petersilie mit den Granatapfelkernen in einer Schüssel vermengen.
4. Nachdem man den Eintopf mit Salz abgeschmeckt hat, serviert man ihn in tiefen Tellern. Darauf kommt die Petersilie-Granatapfel-Mischung. Wer will, isst Reis dazu.

## Bohneneintopf mit Fleisch – Cassoulet de Castelnaudry[[597]](#footnote-598)

Zutaten (für 6-8 Portionen)

500 g getrocknete weiße Bohnenkerne

3-4 mittelgroße Zwiebeln

5-6 Gewürznelken

100 g frische Speckschwarte (ersatzweise geräucherte)

6 Knoblauchzehen

Bouquet garni (Petersilie, Thymian, Lorbeerblatt)

250 g Knoblauchwurst

350 g Schweinerücken, ausgelöst

350 g Hammelschulter, ausgelöst

100 g durchwachsener Räucherspeck

4 EL Gänseschmalz

1 Lorbeerblatt

3 Fleischtomaten

2-3 EL Semmelbrösel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 5 Stunden (plus 12 Stunden Quellzeit)

1. Die Bohnenkerne über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag 1 Zwiebel schälen und mit den Gewürznelken spicken. Die Speckschwarte kurz in kochendem Wasser blanchieren. 3 Knoblauchzehen schälen.
3. Die Bohnen zusammen mit dem Einweichwasser in einen Topf schütten, salzen. Die gespickte Zwiebel, die Speckschwarte, das Bouquet garni und 3 Knoblauchzehen im Ganzen dazu geben. Den Topf zudecken und das Ganze etwa 1 Stunde bei milder Hitze kochen lassen. Die Wurst einlegen und das Ganze weitere 30 Minuten kochen. Abgießen, den Kochsud aufbewahren.
4. Schweine- und Hammelfleisch sowie den Speck würfeln. Die restlichen Zwiebeln kleinschneiden.
5. In einem zweiten Topf die Hälfte des Gänseschmalzes zerlassen. Das Fleisch und den Speck darin kräftig anbraten, dann die Zwiebelwürfel dazugeben. Die restlichen 3 Knoblauchzehen schälen und dazu pressen. Salzen, pfeffern. Das Lorbeerblatt und den Kochsud der Bohnen dazu geben.
6. Die Tomaten häuten und vierteln. Kerne herausdrücken, das Fruchtfleisch würfeln und an das Ragout geben. Alles zugedeckt bei sehr milder Hitze etwa 2 Stunden köcheln lassen.
7. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Eine große Auflaufform mit Speckschwarte auslegen. Die Hälfte der Bohnen, dann das Fleisch darauf verteilen. Die Wurst in Scheiben schneiden, mit den restlichen Bohnen mischen und auf das Fleisch geben. Die Semmelbrösel obenauf streuen. Das restliche Gänseschmalz zerlassen und über die Brösel träufeln.
8. Im heißen Backofen (Mitte, Gas Stufe 4) etwa 1,5 Stunden überbacken. Dabei die Kruste öfter durchbrechen, damit der Saft austritt.

## Hackfleischbällchen mit Feta[[598]](#footnote-599)

Zutaten (für 6 Portionen)

500 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)

100 g Feta, in 1 cm große Stücke gebröckelt

2 EL Thymianblätter

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

10 g Petersilie, fein gehackt

1 – 2 Weißbrotscheiben, entrindet und fein zerkleinert

½ TL gemahlener Zimt

1 EL Olivenöl

2 TL Granatapfelsirup (wer will)

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Das Hackfleisch in einer großen Schüssel mit Feta, Thymian, Knoblauch, Petersilie, Weißbrotbröseln, Zimt, ¾ TL Salz du reichlich Pfeffer sorgfältig vermengen. Aus der Masse 18 Bällchen formen.
3. Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, die Bällchen hineinlegen, 5 – 6 Minuten braten und immer wieder vorsichtig wenden, bis sie von allen Seiten goldbraun sind. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, nach Belieben mit dem Granatapfelsirup beträufeln und 5 Minuten im Ofen fertig garen. Heiß servieren.

## Fleischküchlein mit Pistazien und Sumach-Joghurt[[599]](#footnote-600)

Zutaten (für 20 Frikadellen)

60 g Pistazienkerne

25 g Rucola

1 Zwiebel, geviertelt

1 große Knoblauchzehe, geschält

500 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)

Etwa 3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

*Für den Sumach-Joghurt*

250 g griechischer Joghurt

1 EL Sumach

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Sämtliche Zutaten für den Sumach-Joghurt in einer kleinen Schüssel verrühre und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
2. Für die Fleischküchlein die Pistazienkerne grob hacken und in eine große Schüssel umfüllen. Nun den Rucola grob zerkleinern und zu den Pistazien geben. Anschließend Zwiebel und Knoblauch glatt pürieren und ebenfalls in die Schüssel geben. Das Hackfleisch, 1 EL Öl, ¾ TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer hinzufügen und alles gründlich vermengen. Aus der Masse mit befeuchteten Händen etwa 20 Fleischküchlein formen.
3. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, die Fleischküchlein 7 Minuten braten und nach der Hälfte der Zeit umdrehen, bis sie goldbraun und eben durchgegart sind. Warm stellen, während die restlichen Fleischküchlein gebraten werden. Nach Bedarf noch weiteres Öl dazugeben. Dann auf einer großen Platte anrichten und mit dem Sumach-Joghurt servieren.

## Fleischküchlein mit Gurken-Radieschen-Salat[[600]](#footnote-601)

Zutaten für 2 Portionen

500 g mehlig kochende Kartoffeln

Salz, Pfeffer

½ Salatgurke

8 Radieschen

3 EL Aceto balsamico bianco

8 EL Olivenöl

4 Stiele Dill

1 Scheibe Toastbrot

60 ml Schlagsahne

1 Zwiebel

300 g Rinderhackfleisch

1 Ei

1 TL scharfer Senf

½ TL edelsüßes Paprikapulver

20 g Butter, zimmerwarm

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren, anschließend in kochendem Salzwasser 25 Minuten garen.
2. Inzwischen die Salatgurke waschen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und grob schneiden. Essig, 3 EL Wasser, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl verrühren. Ästchen von 3 Stielen Dill fein schneiden. Gurken, Radieschen und Dill unter das Dressing rühren.
3. Toast in Sahne einweichen. Zwiebel fein würfeln, in einem Sieb abspülen. Abtropfen lassen. Fleisch mit Toast, Ei, Senf, Zwiebeln, Paprika, ½ TL Salz und Pfeffer mischen. Mit angefeuchteten Händen 4 Fleischküchlein daraus formen. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Frikadellen darin bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten rundum braun braten.
4. Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und die Butter zugeben. Mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Abgedeckt warm stellen.
5. Kartoffelstampf mit Gurkensalat und Fleischküchlein anrichten. Mit restlichem abgezupften Dillästchen bestreuen.

## Hackbällchen mit Zitrone und Sellerie[[601]](#footnote-602)

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Rinderhackfleisch

1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt

4 Scheiben Weißbrot, fein zerkleinert

20 g Petersilie, gehackt

1 großes Ei, verquirlt

¾ TL gemahlener Piment

2 EL Olivenöl

1 kleiner Knollensellerie, geschält, geviertelt und quer in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

½ TL gemahlenen Kurkuma

1,5 TL Fenchelsamen, leicht zerstoßen

1 TL mildes Paprikapulver

500 ml Brühe

3,5 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Hackfleisch, Zwiebel, Brotbrösel, Petersilie, Ei, Piment sowie ½ TL Salz und etwas Pfeffer in einer großen Schüssel mit den Händen sorgfältig vermengen. Aus der Masse etwa 20 Bällchen formen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Die Hackbällchen hineinlegen und rundherum etwa 5 Minuten goldbraun anbraten. Auf einen Teller legen. Sellerie, Knoblauch und die restlichen Gewürze in die Pfanne geben und bei starker Hitze unter Rühren 2 Minuten anbraten, bis der Knoblauch ein wenig Farbe angenommen hat und die Gewürze aromatisch duften. Die Hackbällchen wieder dazugeben, Brühe und Zitronensaft angießen und alles mit ½ TL Salz und etwas Pfeffer würzen. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 30 Minuten garen. Den Deckel abnehmen und die Sauce noch 10 Minuten reduzieren.
3. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Hackbällchen weitere 5 – 10 Minuten durchziehen lassen.

## Hackbällchen mit Ricotta und Oregano[[602]](#footnote-603)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 EL Olivenöl

2 große Zwiebeln, gehackt

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

20 g Oreganoblätter, gehackt

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

500 ml Brühe

500 g Rinderhackfleisch

3 – 4 Scheiben Weißbrot, entrindet und fein zerkleinert

250 g Ricotta

60 g Parmesan, gerieben

1 großes Ei, verquirlt

20 g Petersilie, gehackt

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Mit der Tomatensauce beginnen: In einem Topf 2 EL Olivenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen, jeweils die Hälfte Zwiebeln, Knoblauch und Oregano hineingeben und 8 – 10 Minuten unter Rühren anschwitzen, bis die Zwiebeln weich, jedoch nicht gebräunt sind. Die Tomaten und die Hälfte der Brühe zufügen, mit ½ TL Salz und etwas Pfeffer würzen und die Sauce bei mittlerer Hitze 10 – 15 Minuten köcheln lassen, bis sie eingedickt ist. Hin und wieder umrühren.
2. Inzwischen die Hackbällchen vorbereiten: Die restlichen Zwiebeln, die restlichen beiden Knoblauchzehen sowie den Oregano in eine große Schüssel geben. Hackfleisch, Brotbrösel, Ricotta, Parmesan, Ei, Petersilie sowie ¾ TL Salz und etwas Pfeffer hinzufügen und alles mit den Händen sorgfältig vermengen. Aus der Masse 12 – 14 Bällchen formen.
3. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Hackbällchen darin in zwei Portionen von allen Seiten 8 Minuten anbraten, beim zweiten Durchgang noch 1 EL Öl dazugeben. Fertige Bällchen auf einen Teller legen.
4. Die angebratenen Bällchen vorsichtig in die Sauce legen und so viel von der restlichen Brühe zugießen, dass sie fast bedeckt sind. Falls die Brühe nicht reicht, mit Wasser ergänzen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Zum Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und die Sauce bei etwas stärkerer Hitze auf die Konsistenz einer dicken Pastasauce einkochen. Die Pfanne vom Herd nehmen du die Hackbällchen in ihrer Sauce noch mindestens 10 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren den Oregano unterrühren.

## Fleischbällchen mit dicken Bohnen[[603]](#footnote-604)

Zutaten (für 4 Portionen, ca. 20 Stück):

4,5 EL Olivenöl

350 g ausgelöste Dicke Bohnen

4 Zweige Thymian

6 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten

8 Frühlingszwiebeln, schräg in 2 cm lange Stücke geschnitten

2,5 EL Zitronensaft

500 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

*Für die Fleischbällchen*

450 g Hackfleisch

1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt

120 g Semmelbrösel

Je 2 EL glatte Petersilie, Minze, Dill und Koriandergrün, gehackt plus 1,5 EL zum Bestreuen

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 EL Baharatmischung

1 EL gemahlener Kreuzkümmel

2 TL Kapern, gehackt

1 Ei, verquirlt

Zubereitung:

1. Die Zutaten für die Fleischbällchen mit ¾ TL Salz und reichlich Pfeffer in eine große Schüssel geben, mit den Händen vermengen und tischtennisballgroße Kugeln formen. In einer großem Deckelpfanne 1 EL Öl erhitzen und die Fleischbällchen darin portionsweise bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten rundherum anbräunen. Bevor die zweite Portion gebraten wird, nochmals ½ EL Öl in die Pfanne geben. Die Fleischbällchen beiseitestellen und die Pfanne mit Küchenpapier ausreiben.
2. In der Zwischenzeit die Bohnen 2 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. In ein Sieb abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abschrecken. Die Hälfte der Bohnen häuten.
3. Das restliche Öl in der Pfanne, in der die Fleischbällchen gebraten wurden, erhitzen und den Thymian mit Knoblauch und Frühlingszwiebeln 3 Minuten bei mittlerer Hitze darin anschwitzen. Die ungehäuteten Bohnen, 1,5 EL Zitronensaft und etwa 80 ml Brühe dazugeben (die Bohnen sollten fast bedeckt sein), mit ¼ TL Salz und reichlich Pfeffer würzen und die Bohnen zugedeckt 10 Minuten bei geringer Hitze garen.
4. Die Fleischbällchen dazugeben, die restliche Brühe angießen und das Ganze zugedeckt 25 Minuten köcheln lasse. Die Sauce noch einmal abschmecken und, falls nötig, etwas reduzieren. Die Fleischbällchen saugen sehr viel Flüssigkeit auf, deshalb darauf achten, dass nach dem Garen noch genügend Sauce in der Pfanne ist.
5. Die Fleischbällchen falls nötig unmittelbar vor dem Servieren nochmals erhitzen und die Sauce, falls nötig, mit etwa Wasser verlängern. Den gehackten Kräutern und den restlichen Zitronensaft unterrühren, die enthäuteten Bohnen hinzufügen, vorsichtig umrühren und fertig.

## Fleischbällchen mit Berberitzen, Joghurt und Kräutern[[604]](#footnote-605)

Zutaten (für ca. 30 Stück)

750 g Hackfleisch

2 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt

20 g glatte Petersilie, fein gehackt

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

¾ TL gemahlener Piment

¾ TL Zimt

60 g Berberitzen

1 Ei

100 ml Sonnenblumenöl

700 g Schalotten, geschält

200 ml Weißwein

500 ml Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter

2 Zweige Thymian

2 TL Zucker

150 g getrocknete Feigen

200 g griech. Joghurt

3 EL gemischte Kräuter (Minze, Koriander, Dill, Kerbel, Estragon) grob zerkleinert

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Fleisch in einer großen Schüssel mit Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Piment, Zimt, Berberitzen, Ei, 1 TL Salz sowie ½ TL Pfeffer vermengen und golfballgroße Kugeln formen.
2. Ein Drittel des Öls in einem Schmortopf erhitzen und die Fleischbällchen in kleinen Portionen einige Minuten bei mittlerer Hitze rundherum anbräunen.
3. Den Topf anschließend mit Küchenpapier ausreiben, das restliche Öl darin erhitzen und die Schalotten unter häufigem Wenden 10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Den Wein angießen und 1-2 Minuten einkochen lassen. Die Brühe angießen, Lorbeerblätter, Thymian und Zucker hinzufügen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Feigen dazugeben, die Fleischbällchen hineinlegen (sie sollten fast mit Flüssigkeit bedeckt sein). Aufkochen und zugedeckt 30 Minuten bei sehr geringer Hitze garen. Den Deckel abnehmen und das Ganze weiterköcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist und die Schalotten weich sind. Das kann bis zu 1 Stunde dauern. Das Gericht zum Schluss noch einmal abschmecken und in einer großen Schüssel anrichten.
4. Den Joghurt glattrühren und über das Gericht träufeln. Mit den Kräutern bestreuen.

## Frikadellen mit Zitrone und Lauch[[605]](#footnote-606)

Zutaten (für 4 Portionen (als Vorspeise)):

6 große Stangen Lauch (etwa 800 g), geputzt

250 g Hackfleisch

90 g Semmelbrösel

2 Eier

200-300 ml Hühnerbrühe

80 ml Zitronensaft

80 g Sahnejoghurt

1 EL fein gehackte glatte Petersilie

Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Lauch in 2 cm breite Ringe schneiden und etwa 20 Minuten dämpfen, bis er weich ist. Anschließend abgießen, abkühlen lassen, in ein Geschirrtuch schlagen und die überschüssige Flüssigkeit herauspressen. Das Gemüse danach grob zerkleinern. In einer großen Schüssel mit Hackfleisch, Semmelbröseln, Eiern, 1 ¼ TL Salz sowie 1 TL Pfeffer vermengen. Acht etwa 7x2 cm große Frikadellen daraus formen und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Das Öl bei mittlerer Hitze in einer großen Deckelpfanne mit schwerem Boden erhitzen. Die Frikadellen auf beiden Seiten goldbraun braten und danach aus der Pfanne nehmen.
3. Die Pfanne mit Küchenpapier ausreiben, die Frikadellen wieder hineinlegen und so viel Hühnerbrühe angießen, dass die Frikadellen fas bedeckt sind. Den Zitronensaft sowie ½ TL Salz hinzufügen und aufkochen. Den Deckel auflegen und die Frikadellen 30 Minuten bei geringer Hitze garen. Danach den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. Die Frikadellen warm oder mit Zimmertemperatur mit einem Klecks Joghurt und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Man muss die Frikadellen nicht unbedingt in Hühnerbrühe fertig garen. Man kann sie auch einfach nur entsprechend länger braten und dann heiß mit Zitronenspalten servieren.

## Fleischküchlein (vom Oktoberfest)[[606]](#footnote-607)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 altbackene Kaiserbrötchen (oder andere helle Brötchen)

20 Petersilienblättchen

2 Schalotten

Etwas Olivenöl

1 Knoblauchzehe

200 ml Milch

600 g Putenkeulenfleisch (ohne Knochen)

3 Eier

Salz, Pfeffer

2 EL Apfelmus

Etwas Paprikapulver (edelsüß)

Eventuell etwas Semmelbrösel

50 g Butterschmalz

*Für das Petersilienwurzelpüree:*

600 g Petersilienwurzel

200 ml Gemüsebrühe

300 ml milch

100 ml Sahne (geschlagen)

Salz, Pfeffer

20 ml Himbeeressig

*Für die Schalotten:*

500 g Schalotten

1 l Sonnenblumenöl

2 EL Mehl

1 TL Paprika edelsüß

1 Prise Meersalz

Für die Specksauce:

100 g geräucherter Bauchspeck

300 ml Geflügelfond

Zubereitung:

1. Für die Fleischküchle zwei altbackene Kaisersemmeln in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Schalotten fein schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Knoblauch fein hacken und ebenfalls kurz anschwitzen. Die Milch aufkochen und zusammen mit Schalotten, Petersilie und Knoblauch über die Semmelwürfel geben. Die Masse durchrühren und kaltstellen.
2. Dann das Putenfleisch ohne Haut durch den Fleischwolf drehen (mittlere Scheibe) oder von Hand sehr fein schneiden (wie Tartar). Eier zur Fleischmasse geben, dann mit Salz, Pfeffer, Apfelmus, Paprikapulver und der eingeweichten Semmelmasse gut vermengen. Daraus acht bis zwölf schöne Fleischküchle formen.
3. Für das Püree die Petersilienwurzeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dann in einem Topf mit Gemüsebrühe und Milch langsam erhitzen und köcheln lassen, bis die Petersilienwurzel weich ist. Danach stampfen. Wenn ihr ein besonders feines Püree wollt, dann due Masse durch ein feines Sieb streichen. Sahne unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Himbeeressig abschmecken.
4. Für die Zwiebelringe: Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Das Öl auf 160 Grad erhitzen (wenn es allerdings raucht, ist es zu heiß). Mehl mit Paprika und Salz mischen und die Zwiebelringe darin trocken stäuben, abklopfen und im heißen Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Für die Sauce den Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen, bis er knusprig ist. Mit Geflügelfond ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Fleischküchle in Butterschmalz langsam von beiden Seiten ausbacken. Größere Versionen zusätzlich im Backofen bei 160 Grad Umluft etwa 5 Minuten backen.
6. Zum Anrichten das Püree heiß auf die Mitte eines Tellers geben, Fleischküchlein draufsetzen und mit der Specksauce übergießen. Die Schalotten darüberstreuen und mit etwas frischem Kerbel garnieren.

Info: Also einmal muss man schon auf dem Oktoberfest gewesen sein. Betrunken aber muss man nicht sein 😊

## Vier Glücks-Klöße – Si Xi Wan Zi [[607]](#footnote-608)

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g mittelfettes Schweinefleisch

40 g Lauch

10 g Ingwerwurzel

50 g Glasnudeln aus grünen Mungobohnen

1 Ei

1 EL Maisstärke, in ½ EL Wasser angerührt

1 EL Reiswein

1 EL Sojasauce

250 g Pflanzenöl

400 ml Hühnerbrühe

250 g zarte Chinakohlblätter

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Schweinefleisch fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen. Lauch und Ingwer putzen bzw. schälen und fein hacken. Glasnudeln in warmem Wasser einweichen. Das Ei verquirlen.
2. Fleisch mit Ei, der Hälfe von Lauch und Ingwer etwas Salz, Maisstärke und je ½ EL Reiswein und Sojasauce mischen. Aus dem Fleischteig 4 Klöße formen
3. 250 g Öl in einem Wok erhitzen. Die Klöße darin nacheinander je 2 Minuten frittieren, dann herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Das Öl bis auf einen dünnen Film aus dem Wok gießen. Den restlichen Ingwer und Lauch darin kurz anbraten, mit je ½ EL Reiswein und Sojasauce sowie der Brühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Kochen bringen.
5. Chinakohlblätter in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
6. Eine große Schüssel, die in eine Dämpftopf passt, mit den Chinakohlblättern auslegen. Die abgetropften Glasnudeln und die frittierten Klöße darauf geben. Die Brühe angießen.
7. Die Klöße im Dämpftopf über dem heißen Wasserdampf zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Dazu schmeckt Reis.

## Lammbällchen mit Limettensauce[[608]](#footnote-609)

Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Bällchen:

800 g Lammhack (am besten aus der Schulter)

200 g Schweinespeck (fein gehackt)

3 Schalotten

3 Knoblauchzehen

Butterschmalz zum Braten

2 EL Garam Masala

1 EL rote Currypaste

1 EL scharfes Paprikapulver

1 Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer

*Für die Limettensauce:*

500 g Naturjoghurt (3,8%)

1 Bio-Limette

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Schale der Zitronen fein abreiben. Schalotten sowie Knoblauch in sehr feine Streifen schneiden, in 1 EL Butterschmalz glasig anschwitzen und unter die Hackmasse mengen. Diese mit Garam Masala, roter Currypaste, scharfem Paprikapulver, Zitronenschalenabrieb, Salz und Pfefferherzhaft abschmecken.
2. Die Masse zu Kugeln mit 3 bis 4 cm Durchmesser formen. In Butterschmalz rundum anbraten, anschließend circa 4 Minuten bei 140 Grad im Ofen (Umluft nicht geeignet) garen, danach kurz ruhen lassen. Zuletzt in Butterschmalz nachbraten.
3. Für die Sauce die Limettenschale dünn abreiben, anschließend die Limette auspressen. Abrieb und Saft mit dem Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Mit Käse gefüllte Fleischbällchen Polpette di Pollo[[609]](#footnote-610)

Zutaten (für 2 Portionen)

50 g geräucherten Mozzarella (oder ein anderer kräftiger Käse wie Bergkäse, Comté, Gruyère)

200 g Hähnchenschenkel (man am besten beim Metzger auslösen und durch den Fleischwolf drehen lassen)

1 Prise Salz, Pfeffer

2 EL gehackte Petersilie

15 g frisch geriebenen Parmesan

2 EL Semmelbrösel

Olivenöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Das Hähnchenfleisch mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Parmesan vermengen.
3. Fleischbällchen formen: Das Fleisch portionsweise erst in der Handfläche etwas flach drücken, dann 1 Käsewürfel in die Mitte legen und alles zu einer Kugel zusammenrollen.
4. Semmelbrösel auf einen Teller geben, die Kugeln darin hin und her rollen, sodass sie von einer dünnen Schicht bedeckt sind.
5. Bällchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Ungefähr 12 Minuten lang backen. Sie sollten auf jeden Fall vollständig durchgegart sein.

## Frikadellen[[610]](#footnote-611)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Brötchen vom Vortag

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ Bund Petersilie

400 g Rinderhackfleisch

1 Ei

Salz, Pfeffer

1 TL Paprikapulver

Öl zum Braten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Brötchen in ¼ l lauwarmen Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch durch die Presse drücken. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken.
2. Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, dem gut ausgedrückten Brötchen, dem Ei, 1 TL Salz, etwas Pfeffer, dem Paprikapulver du der Petersilie in einer Schüssel mit den Händen so lange verkneten, bis sich alle Zutaten zum Fleischteig verbunden haben.
3. Teig 5 – 10 Minuten quellen lassen. Ist er gut gewürzt? Mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen formen und in einer Pfanne mit heißem Öl von jeder Seite ca. 5 Minuten knusprig braun braten.

## Hackbällchen mit Tomatensauce

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g reife Tomaten

5 El Olivenöl

Salz, Pfeffer

½ TL Zucker

½ TL scharfes Paprikapulver

3 EL Rotwein

500 g Rinderhackfleisch

1 trockenes Brötchen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ Bund glatte Petersilie

1 Ei

1 EL Mehl

1 kleiner Zweig frischer Thymian

8 Blättchen frische, gehackte oder ½ TL getrocknete Minze

1 EL Ouzo

1 gehäufter EL geriebener Emmentaler-Käse

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Für die Sauce Tomaten mit heißem Wasser übergießen, häuten, Stielansätze entfernen und Fruchtfleisch würfeln. In einem kleinen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Tomaten bei mittlerer Hitze anschmoren. Salz, Zucker, Pfeffer, Paprikapulver und Rotwein unterrühren und zugedeckt etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
2. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, sehr klein würfeln und zum Fleisch geben. Petersilie abspülen, fein hacken und dazugeben. Zusätzlich noch 8 Blättchen frische, gehackte oder ½ TL getrocknete Minze sowie 1 EL Ouzo und 1 gehäuften EL geriebene Käse reinkneten. Brötchen ausdrücken, mit Ei, Salz und 1 Prise Pfeffer dazugeben. Alles gründlich verkneten.
3. Aus je 1 TL Hackfleisch Bällchen formen, diese im Mehl wenden. 3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Bällchen darin braun braten. Sauce nach Bedarf mit etwas Wasser verlängern, aufkochen, Thymianblättchen unterrühren. Bällchen 8 – 10 Minuten in der Sauce ziehen lassen, mit Brot servieren.

## Keftethes in Tomatensauce[[611]](#footnote-612)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Brötchen vom Vortag

500 g Lammhackfleisch

1 großes Ei

3 Knoblauchzehen

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Einige Zweige frischer Oregano

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel

600 g Tomaten

100 g Sahne

Zubereitungszeit: etwa 40 Min.

1. Das Brötchen etwas zerkleinern, mit warmem Wasser übergießen und kurz quellen lassen. Gut ausdrücken und in eine Schüssel geben.
2. Das Lamm-Hackfleisch und das Ei dazugebe. Den Knoblauch durch die Presse dazudrücken. Alles gründlich vermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Etwa 1 EL frische Oreganoblättchen fein hacken und untermischen.
3. Die Hände unter kaltes Wasser halten, aus dem Hackfleisch etwa 30 walnussgroße Bällchen formen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hackbällchen darin rundherum scharf anbraten, dabei durch Rütteln der Pfanne wenden. Anschließend bei mittlerer Hitze rundherum noch etwa 5 Min. braten.
5. Inzwischen die Zwiebel fein hacken. Die Tomaten über Kreuz einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen. Abschrecken, enthäuten und klein hacken.
6. Die Bällchen aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebel in die Pfanne geben und glasig werden lassen. Dann die Tomaten und die sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer und etwa 1 TL gehacktem Oregano würzen, bei starker Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen. Dabei die Tomaten gut zerdrücken.
7. Die Hackbällchen in die Sauce geben, noch etwa 5 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Mit Oregano garniert servieren.

## Maccheroni mit Fleischbällchen à la Stroganoff

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Maccheroni

750 g mageres Rinderhackfleisch

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 – 3 EL Mehl

1 TL Paprikapulver edelsüß

2 EL Öl

50 g Butter

1 große Zwiebel, in feine Ringe geschnitten

250 g kleinen Champignons, halbiert

2 EL Tomatenmark

2 – 3 TL Dijonsenf

60 ml Weißwein

120 ml Gemüsebrühe

180 g Creme fraîche

3 EL frische glatte Petersilie, feingehackt

Zubereitungszeit: 65 Minuten

1. Das Hackfleisch mit dem Knoblauch und etwas Salz und Steakpfeffer in einer Schüssel mit den Händen gut vermengen. Bällchen aus 2 gehäuften EL Fleischmasse formen. Mehl, Paprikapulver und schwarzen Pfeffer aus der Mühle mischen und auf ein Stück Backpapier geben. Die Bällchen darin wälzen.
2. Das Öl mit der Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Wenn das Fett aufschäumt, die Bällchen portionsweise bei mittlerer Hitze durchbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Nudeln al dente kochen.
4. Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen, und die Zwiebel weich dünsten. Nun die Pilze beigeben und weich köcheln. Tomatenmark, Senf, Wein und Brühe verrühren und zugießen. Die Fleischbällchen langsam in der Sauce erhitzen, aufkochen und bei niedriger Hitze 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Abschmecken. Creme fraîche in der Sauce glattrühren. Mit etwas Petersilie bestreuen und mit der Pasta servieren.

## Klassische Fleischbällchen[[612]](#footnote-613)

Zutaten (für 12 Fleischküchlein)

1 Brötchen

Wasser

1 Zwiebel

1 EL gehackte Petersilie

500 g Hackfleisch

1 Ei

Muskat

Salz, Pfeffer

4 EL Semmelbrösel

Etwas Olivenöl

Ein kleines Stück Butter

Zubereitung:

1. Rinde des Brötchens abreiben, das Innere in Stück reißen, beides mit Wasser knapp bedecken, kurz einweichen lassen.
2. Zwiebel schälen und fein hacken.
3. Zwiebel und Petersilie in einer Pfanne mit der Brötchenmasse sanft erhitzen, sodass die Flüssigkeit verdampft. Mit Hackfleisch, Ei, Muskat, Salz und Pfeffer verkneten. Flache Küchlein formen, in Semmelbröseln wälzen.
4. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Küchlein darin auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten.

Kommentar: Übrigens kennt man überall auf der Welt Fleischküchlein und überall sind sie beliebt. In Japan heißen sie tsukune, im Nahen Osten Kufta und in Südafrika bobotie. In Berlin heißen sie Bouletten und in Schwaben Fleischküchle, in Bayern Fleischpflanzerl, in der Schweiz Fleischtätschli oder Hacktätschli, in Wien faschierte Laibchen… weiter Bezeichnungen könnt ihr ja suchen…

## Fleischküchle (schwäbisch)[[613]](#footnote-614)

Zutaten für 4 Portionen

2 Brötchen

1 Zwiebel

400 g gemischtes Hackfleisch

1 Ei

1 TL Senf

½ TL Paprikapulver edelsüß

Salz, Pfeffer

Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Die Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel, Brötchen, Fleisch, Ei, Senf und Gewürze zu einem Fleischteig verkneten. Aus dem Geig gleichmäßige Küchle formen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischküchle von beiden Seiten in je 5 Minuten braten.

## Fleischbällchen mit Fusilli[[614]](#footnote-615)

Zutaten (für 4 Personen):

750 g Rinderhackfleisch

80 g Semmelbrösel

3 EL frisch geriebener Parmesan

1 Zwiebel, feingehackt

2 EL frische, glatte Petersilie, feingehackt

1 Ei, verschlagen

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

geriebene Schale und Saft von 1 Zitrone

30 g Mehl, mit Salz und Pfeffer gewürzt

2 EL Olivenöl

500 g Fusilli

*Für die Sauce:*

425 g pürierte Tomaten

120 ml Gemüsebrühe

120 ml Rotwein

2 EL frisches Basilikum, feingezupft

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel das Hackfleisch mit den Semmelbröseln, dem Parmesan, Zwiebel, Petersilie, dem Ei, Knoblauch, Zitronensaft und -schale mengen, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse zu esslöffelgroßen Bällchen rollen und im Mehl wälzen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen goldbraun braten. Auf Zewa abtropfen lassen. Fettreste und Bratensaft aus der Pfanne entfernen.
3. Für die Sauce nun die Tomaten, die Brühe, den Wein, das Basilikum, den Knoblauch sowie Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und aufkochen.
4. Die Hitze reduzieren und die Fleischbällchen wieder in die Pfanne geben. In der Sauce 10 – 15 Minuten köcheln lassen.
5. Zwischenzeitlich die Pasta in einem großen Topf al dente kochen. Abtropfen lassen. Sauce und Fleisch über die Nudeln geben und servieren.

## Fleischbällchen in scharfer Tomatensauce[[615]](#footnote-616)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl

100 ml halbtrockener Sherry (ersatzweise Brühe)

1 große Dose Tomaten

3 Zweige Thymian

2 getrocknete rote Chilischoten

1 Ei

3 EL Semmelbrösel

500 g Rinderhackfleisch

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In 2 EL Olivenöl unter Rühren glasig dünsten. Mit der Hälfte des Sherrys ablöschen und einkochen lassen. Abkühlen lassen.
2. Für die Tomatensauce die Tomaten in der Dose zerkleinern und in einen Topf schütten. Thymianzweige waschen und mit übrigem Sherry und den zerkrümelten Chilischoten hinzufügen. Sauce bei mittlerer Hitze in etwa 30 Minuten sämig einkochen lassen, dann erst salzen.
3. Inzwischen Zwiebelmischung, ei und Semmelbrösel zum Hackfleisch geben, salzen und zu einem glatten Teig verkneten. Zu walnussgroßen Bällchen formen.
4. Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin von allen Seiten schön braun braten. Die Tomatensauce (die Thymianzweige entfernen) dazu gießen und vorsichtig untermischen. Noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Kommentar: Diese Fleischbällchen ohne Sauce habe ich zu gefühlt tausenden Partys, Schulfesten, Ausflügen etc. gemacht. Wenn sie nicht verbrannt waren, kamen sie immer gut an. Vor allem, auch weil sie klein waren.

## Lammhackbällchen in Tomatensauce[[616]](#footnote-617)

Zutaten für 4 Portionen

100 g Fladenbrot vom vortag

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

6-8 Stiele Minze

400 g Lammhack

1-2 TL Harissa

2 Eier

Salz, Zucker, Pfeffer

1 TL gemahlener Zimt

500 g passierte Tomaten

100 ml Brühe

5 Stiele glatte Petersilie

150 g cremiger Feta-Käse, zerkrümelt

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Fladenbrot in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Beiseitestellen. Minzblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Brot kräftig ausdrücken und zerzupfen.
2. Hack, Brot, Minze, Harissa, Eier, die Hälfte der Knoblauch-Zwiebel-Mischung und Salz in einer Schüssel mit den Händen gut verkneten. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Aus dem Hackteig mit geölten Händen walnussgroße Bällchen formen und bei mittlerer Hitze in der Pfanne rundum goldbraun braten. Restliche Knoblauch-Zwiebel-Mischung zugeben, dann 1 TL Zucker, Zimt, Tomaten und Brühe unterrühren. Bei starker Hitze 5-8 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Petersilienblättchen von den Stielen abzupfen und hacken. Über die Hackbällchen geben und mit Feta anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

## Curry-Hackfleisch-Bällchen[[617]](#footnote-618)

Zutaten für 25-30 Stück

2 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, feingehackt

1 Knoblauchzehe, feingehackt

50 g Butter

1 EL Currypulver

2 EL Mehl

185 ml Milch

1 EL Mango- oder Tomatenchutney

400 g kaltes, gegartes Lamm-, Rind- oder Hühnerfleisch, gehackt

30 g Mehl zusätzlich zum Panieren

2 Eier

125 g Paniermehl

Öl zum Frittieren

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Kühlzeit plus Kochzeit 40 Minuten

1. Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen; die Zwiebel zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten weich und goldfarben dünsten. Knoblauch zugeben, weitere 30 Sekunden dünsten. Die Butter im Topf zerlassen; Curry zugeben und rühren, bis er seinen Duft entfaltet. Nun das Mehl zufügen. 1 Minute erhitzen, bis sich Blasen bilden. Vom Herd nehmen. Nach und nach die Milch einrühren. Zurück auf den Herd stellen. Auf mittlerer Stufe stetig rühren. Zurück auf den Herd stellen. Auf mittlerer Stufe stetig rühren, bis die Sauce aufkocht und eindickt. Die Hitze reduzieren, 2 Minuten köcheln. Chutney und je 174 TL Salz und Pfeffer zugeben. Vom Herd nehmen, das Fleisch unterrühren. Abkühlen lassen, mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 1 Stunde kaltstellen.
2. Mit feuchten Händen je 1 EL der Masse zu Bällchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
3. Das zusätzliche Mehl auf einen Teller schütten. Die Eier in einer flachen Schale verquirlen. Das Paniermehl auf ein Blatt Backpapier geben. Die Bällchen in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, in das Ei tauchen und mit Paniermehl überziehen. Abgedeckt 1 Stunde oder über Nacht auf dem Blech kaltstellen.
4. Einen tiefen, gusseisernen Topf zu 1/3 mit Öl füllen; auf 180 Grad erhitzen. Das Öl hat die richtige Temperatur, wenn ein Brotwürfel darin in 30 Sekunden goldbraun wird. Die Fleischbällchen portionsweise 2 Minuten rundum goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Chutney servieren.

## Hackbällchen mit Sesam und Feigen[[618]](#footnote-619)

Zutaten (für 24 Stück)

70 g Feta

1 Knoblauchzehe

1 EI

1 EL Rosmarinnadeln (fein gehackt)

400 g Rinderhackfleisch

Salz

Pfeffer

6 EL Sesamsaat

2 EL Öl

3 frische Feigen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Feta in 24 Würfel schneiden. Knoblauch hacken, mit Ei, Rosmarin, Hackfleisch, Salz und Pfeffer verkneten. Mit leicht angefeuchteten Händen 24 Kugeln formen und flach drücken. Je 1 Feta-Würfel in die Mitte drücken, zu Bällchen rollen.
2. Sesam in einen tiefen Teller geben. Bällchen darin wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen portionsweise darin 8 – 10 Minuten braten. Feigen vierteln. Jedes Viertel quer halbieren. Erst 1 Stück Feige, dann 1 Bällchen auf die Spieße stecken. Kalt oder warm servieren.

## Königsberger Klopse[[619]](#footnote-620)

Zutaten (für 4 Personen):

*Für die Klopse:*

1 Brötchen vom Vortag

1/8l lauwarme Milch

500g Kalbs-Hackfleisch (ersatzweise mageres Rinder-Hackfleisch)

1 großes Ei

2 eingelegte Sardellenfilets

2 Zwiebeln

1 TL Butter

1 Bund glatte Petersilie

1 kleine unbehandelte Zitrone

400 ml Fleischbrühe

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

*Für die Sauce*

30 g Butter

25 g Mehl

3 EL kleine Kapern

2 EL Zitronensaft

125 g Sahne

1/8 l trockener Weißwein

Salz

1 Prise Zucker

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Eigelb

Zubereitungszeit: etwa 45 Min.

1. Für die Klopse das Brötchen etwas zerkleinern, in der Milch einweichen. Gut ausdrücken, mit dem Hackfleisch und dem Ei in eine Schüssel geben.
2. Die Sardellen kalt abspülen, sehr fein hacken. Die Zwiebeln fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln glasig dünsten. Drei Viertel der Petersilie hacken, etwas Zitronenschale abreiben. Alles zum Hackfleisch geben, salzen und pfeffern und zu einem Teig vermischen. Etwa 16 Klopse daraus formen.
3. Die Brühe aufkochen, die Klopse darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen, wieder herausheben.
4. Für die Sauce die Butter in einem breiten Topf zerlassen. Das Mehl einstreuen und goldgelb anschwitzen. Nach und nach die Brühe einrühren.
5. Die Kapern mit Sud, den Zitronensaft, die Sahne und den Wein einrühren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer süß-sauer abschmecken.
6. Die Eigelbe verquirlen und unterziehen, die Sauce nun nicht mehr kochen lassen. Die Klopse hineinlegen und darin nochmals erhitzen. Mit Petersilie und Zitrone garnieren.

Tipp: Kalbshackfleisch gibt es meist nur beim Metzger. Da kann man es vorbestellen. Aber Rinderhackfleisch geht auch.

Reste sollten zugedeckt im Kühlschrank stellen. Beim Erhitzen nicht aufkochen, sonst gerinnt die Sauce.

## Auflauf mit Hackfleisch und Bohnen[[620]](#footnote-621)

Zutaten (für 6 Portionen):

6 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

3 Schalotten, in feine Ringe geschnitten

600 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)

2 TL Kreuzkümmelsamen

1 EL gemahlener Piment

2 Bio-Zitronen, 2 TL Schale abgerieben

3 EL Tomatenmark

3 EL Harissa

100 g getrocknete Aprikosen, geviertelt

280 ml Brühe

220 ml Weißwein

80 g entsteinte Oliven, längs halbiert

670 g weiße Bohnen (3 Dosen à 400 g abgetropft)

4 EL Tahin

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin unter Rühren 5 Minuten goldgelb anschwitzen. Die Hitze heraufschalten, das Hackfleisch mit Kreuzkümmel, Piment, der Hälfte der Zitronenschale und ½ TL Salz zugeben und 5 Minuten bräunen, ab und zu umrühren. Anschließend Tomatenmark, Harissa und Aprikosen unterrühren und 2 Minuten mitbraten. Brühe und Wein zugießen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 30 Minuten garen. Abkühle lassen und die Oliven untermengen. Die Mischung in eine tiefe ofenfeste Form (etwa 20 x 25 cm) umfüllen und für mindestens 30 Minuten kaltstellen, damit die Masse etwas fester wird und sich das Püree leichter auftragen lässt.
2. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
3. Für das Püree die Bohnen in eine Schüssel mit der restlichen Zitronenschale (1 TL), 2 EL Olivenöl, Tahin, 3 EL Wasser, ¾ TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und mit einem Stampfer zerdrücken. Die Masse soll nicht ganz glatt werden, aber streichfähig sein. Das Püree gleichmäßig auf dem Hackfleisch verstreichen und mit einem Löffel einige kleine Mulden hineindrücken. Mit dem verbliebenen 1 EL Öl beträufeln und 30 Minuten im Ofen backen, bis die Kruste schön braun ist. Den Auflauf vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen und ruhen lassen.

## Hackbraten mit Tahin-Sauce und Tomaten[[621]](#footnote-622)

Zutaten (für 6 – 8 Portionen)

1 EL Öl

1 Zucchini, grob gewürfelt

1 Möhre, grob gewürfelt

1 große Zwiebel, grob gehackt

3 Tomaten, 1 grob gewürfelt, 2 grob gerieben und Schale weggeworfen

500 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

80 g Pecorino, fein gerieben

2 Scheiben Brot, fein zerkleinert

2 große Eier

2 EL Tomatenmark

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 TL gemahlener Piment

100 g Tahin

1 EL Zitronensaft

Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform (20 x 10 cm) mit etwas Öl einfetten.
2. Zucchini, Möhre, Zwiebel und Tomaten zerkleinern. Die Mischung sollte von ähnlicher Konsistenz sein wie die Hackmasse. Das Gemüse in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen und so viel Flüssigkeit wie möglich herauspressen. Das Gemüse in eine große Schüssel geben, Hackfleisch, 2 Knoblauchzehen, sämtlichen Pecorino sowie Brotbrösel, Eier, Tomatenmark, Gewürze und 1 TL Salz hinzufügen und alles sorgfältig vermengen. Die Masse in die vorbereitete Form füllen.
3. Die Form in einen hohen Bräter stellen und bis zur halben Höhe der Form kochendes Wasser zugießen. In den Ofen stellen und 1 Stunde und 10 Minuten im Wasserbad garen, bis der Hackbraten goldbraun ist.
4. In der Zwischenzeit die Tahin-Sauce zubereiten: Das Tahin mit den restlichen beiden Knoblauchzehen, dem Zitronensaft und ¼ TL Salz in einer Schüssel vermengen. Langsam 70 ml Wasser zugießen und alles zu einer glatten, dicken Sauce verrühren. Bis zum Servieren beiseitestellen.
5. Den Hackbraten, sobald er durchgegart ist, aus dem Wasserbad nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Fett und Flüssigkeit, die sich an der Oberfläche abgesetzt haben, weggießen. Den Hackbraten mit einem Spatel aus der Form lösen, auf eine Platte setzen und mit je einem Drittel der Tahin-Sauce und der geriebenen Tomaten überziehen.
6. Den Hackbraten warm servieren oder abkühlen lassen und in Scheiben geschnitten in Pitabrot genießen. Restliche Tahin-Sauce und Tomaten dazu reichen.

## Hack-Spinat-Pfanne mit Knödeln

Zutaten:

Knödel

1 Zwiebel

2 EL Öl

Pfeffer, Salz

2 EL Frischkäse

2 Knoblauchzehen

250 g Kirschtomaten

200 g junger Blattspinat

400 g Hackfleisch

250 ml Gemüsebrühe

2 EL Mehlschwitze/Mondamin

Zubereitung:

1. Knödel kochen und dann in Scheiben schneiden. Hackfleisch mit fein gewürfelter Zwiebel und Knoblauch in Öl krümelig braten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Knödelscheiben anbraten, dann herausnehmen.
2. Spinat in der Pfanne zerfallen lassen, mit Brühe ablöschen und Frischkäse einrühren. Salzen, pfeffern. Aufkochen, Mondamin einrühren und 1 Minute köcheln lassen. Tomaten halbiere, alles in die Pfanne geben und ablöschen.

Sesam – Rindfleisch mit Salat – Sheng Cai Zhi Ma Niu Rou[[622]](#footnote-623)

Zutaten (für 3 – 4 Portionen):

300 g Rinderfilet

20 g Lauch

20 g Ingwer

2 EL Reiswein

Salz, Pfeffer

2 Eiweiß

20 g Maisstärke

1 EL Sesamsamen

300 g Pflanzenöl

200 g Blattsalat

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Rindfleisch in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben an einer Seite kreuzweise einschneiden, sodass ein hübsches Muster entsteht. Lauch und Ingwer putzen bzw. schälen und in grobe Scheiben schneiden. Fleisch mit Lauch, Ingwer, 2 EL Reiswein, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und 10 Minuten marinieren.
2. Inzwischen die Eiweiße mit der Maisstärke verrühren, bis sie glatt und zähflüssig sind.
3. Rindfleisch aus der Marinade nehmen, flach auf einem Teller oder einer Platte ausbreiten und mit der Eiweißmasse gleichmäßig bestreichen. Sesamsamen darüber streuen.
4. Öl in einem Wok oder einer heißen Pfanne erhitzen. Wieder Kochlöffelprobe. Rindfleisch vorsichtig hineingleiten lassen und 3 Minuten frittieren. Dann herausnehmen und das Öl wieder erhitzen. Das Rindfleisch noch einmal etwa 2 Minuten frittieren, bis es goldgelb und knusprig ist.
5. Salat waschen und trockenschwenken. Auf eine Platte legen. Rindfleisch abtropfen lassen, in Stücke schneiden und auf dem Salat oder auf einem anderen Teller anrichten.

Info: Speisestärke gibt es aus Getreide, Kartoffeln oder Hülsenfrüchten. In der chinesischen Küche wird Maisstärke verwendet, sie gilt als besonders bekömmlich und leicht verdaulich. Verwendet wird sie zum Marinieren von Fleisch. Es wird dadurch schön zart. Außerdem dient es natürlich zum Binden von Saucen.

## Hack-Reis-Pfanne[[623]](#footnote-624)

Zutaten (für 2 Personen)

60 g Basmatireis

Salz, Pfeffer

1 rote Paprikaschote

½ rote Peperoni

½ Salatgurke (ca. 250 g)

2 Frühlingszwiebeln

1 EL Weißweinessig

2 EL Öl

3 Stiele Koriandergrün

250 g Rinderhackfleisch

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Reis in einem Sieb kalt abspülen und in kochendem Salzwasser garen. Paprika vierteln, putzen und in dünne Streifen schneiden. Peperoni fein hacken (vorsichtig mit den Augen!!!).
2. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Früüüüühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrübe in dünne Ringe schneiden. Gurken und Frühlingszwiebeln mit Essig, etwas Salz, Pfeffer und 1 EL Öl mischen. Korianderblättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und untermischen.
3. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin knusprig und krümelig braten. Peperoni, Paprika und Kreuzkümmel zugeben, 2 – 3 Minuten weiterbraten.
4. Reis gut abtropfen lassen, unter das Fleisch mischen, mit Salz würzen und mit dem Gurkenhäckerle servieren.

## Schweinehack mit Tofu[[624]](#footnote-625)

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g fester Tofu

7 EL Sonnenblumenöl

400 Aubergine

4 Frühlingszwiebeln

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

350 g Schweinehackfleisch

3 – 4 EL scharfe Bohnenpaste

Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Tofu in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. In ein Sieb geben, abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Tofu darin portionsweise bei starker Hitze rundum goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Aubergine putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 3 EL Öl in der Pfanne sehr stark erhitzen, Auberginen darin portionsweise rundum goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Hellgrüne in feine Streifen schneiden und in kaltes Wasser legen, das Weiße sehr fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden.
4. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin unter Rühren krümelig braten. Knoblauch, Zwiebeln und weiße Frühlingszwiebeln zugeben und glasig dünsten. 1 – 2 TL Zucker und Bohnenpaste zugeben und kurz mitbraten. Mit 150 – 200 ml heißem Wasser auffüllen. Tofu und Auberginen zugeben, mit Pfeffer würzen und 2 – 3 Minuten unter Rühren kochen. Frühlingszwiebelgrün abtropfen lassen. Hack und Tofu anrichten und Frühlingszwiebeln darüberstreuen. Dazu passen chinesische Nudeln oder Reis.

Kommentar: Dieses Gericht wollte Simon! Ich weiß auch nicht warum 😊

## Curryreis mit Hack und Bohnen[[625]](#footnote-626)

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g grüne Bohnen

250 g Basmatireis

1 – 2 TL Currypulver

5 Schalotten

4 Knoblauchzehen

50 g frischer Ingwer

4 EL Öl

400 g Hackfleisch

5 EL Hoisin-Sauce (wie immer im Asialaden eures Vertrauens)

1 EL Sesamöl

1 Chilischote

3 EL geröstete Erdnusskerne

5 Stiele Koriandergrün

2 – 3 EL Limettensaft

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Bohnen putzen und in einem Topf in reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Reis kochen. Currypulver dazugeben. Schalotten, 3 Knoblauchzehen und Ingwer sehr fein hacken.
2. 3 EL Öl im Wok (oder eben einer Pfanne) stark erhitzen. Hackfleisch darin rundum scharf anbraten. Hitze reduzieren, Schalotten, Knoblauch und Ingwer zugeben und 3 – 4 Minuten mitbraten. Hoisin-Sauce zugeben, aufkochen und warmhalten.
3. Restliches Öl und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Bohnen darin bei mittlerer Hitze anbraten. Restlichen Knoblauch in feien Scheiben schneiden. Chili putzen und mit Kernen in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Chili dazugeben, kurz mitbraten.
4. Erdnüsse hacken. Koriander waschen und trockenschleudern, Blättchen von den Stielen zupfen. Falls das Fleisch zu trocken ist, etwas Wasser unterrühren. Reis, Fleisch und Bohnen auf 4 Schalen verteilen. Mit Koriander und Erdnüssen bestreut servieren. Nach Belieben mit Limettensaft abschmecken.

## Hackfleischpfanne mit Joghurt Dip[[626]](#footnote-627)

Zutaten (für 4 Portionen)

20 g Pinienkerne

2 Knoblauchzehen

2 EL Öl

500 g Hackfleisch

1 TL Raz el Hanout

200 g Lauch

Je 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote

40 g Rosinen

4 EL Ajvar

¼ Bund Koriandergrün

200 g Tomaten

200 g Salatgurke

300 g griech. Sahnejoghurt (10 % Fett)

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin krümelig anbraten. Knoblauch und Raz el Hanout zugeben, kurz mitbraten.
2. Lauch putzen, sorgfältig waschen und das Weiße und Hellgrüne in dünne Scheiben schneiden. Paprika putzen, vierteln, entkernen und in 5 mm dicke Streifen schneiden.
3. Lauch, Paprika und Rosinen in die Pfanne geben und 5 Minuten mitdünsten. Ajvar und 150 ml Wasser zugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander mit den zarten Stielen grob hacken.
4. Tomaten vierteln, Tomateninneres grob hacken und unter die Hackpfanne mischen. Tomatenviertel und Gurke in kleine Würfel schneiden. Gurken und Tomate mit dem Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackpfanne mit Koriander bestreuen und mit dem Dip servieren. Dazu passt Fladenbrot oder Chapati.

Tipp: Man könnte auch Lammhackfleisch nehmen. Ist zwar teuer, aber schmeckt dann arabischer.

## Indischer Hackfleischeintopf mit Erbsen[[627]](#footnote-628)

Zutaten (für 4 Personen):

250 g festkochende Kartoffeln

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 rote Chilischoten

2 EL Öl

500 g Rinderhackfleisch

2 EL Tomatenmark

400 ml Rinderbrühe

150 g Erbsen (tiefgekühlt)

1 EL Paprikapulver (edelsüß)

½ TL Zimt

1 TL gemahlene Kurkuma

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL geriebener Ingwer

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken.
2. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischoten waschen und in feine ringe schneiden, nach Belieben entkernen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotten, den Knoblauch und die Chiliringe darin 1 bis 2 Minuten andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und krümelig anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Die Brühe angießen.
4. Die Kartoffelwürfel in ein Sieb abgießen und mit den Erbsen zum Hackfleisch geben. Paprikapulver, Zimt, Kurkuma, Kreuzkümmel und Ingwer unterrühren. Den Eintopf zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit gerösteten Chapatis servieren.

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g mageres Rinderhackfleisch

1 mittelgroße Zwiebel

1 Bund Petersilie

1 TL getrockneter Oregano

½ TL Piment – und Kreuzkümmelpulver

Salz

2 Scheiben Weißbrot vom Vortag

2 Eier

150 g Feta

6 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, fein würfeln und hinzufügen. Petersilie abspülen, trockenschütteln, die Hälfte der Blättchen fein hacken und mit Oregano, Piment, Kreuzkümmel und Salz unterrühren.
2. Brot in Wasser einweichen, ausdrücken, mit den Eiern zum Fleisch geben. Alles miteinander verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Das Fleisch in 8 Portionen teilen. Einen Suppenteller mit kaltem Wasser ausspülen. Je eine Portion in die Vertiefung legen und einen Fladen formen.
3. In die Mitte jeder Hackfleischportion einen Teil Käse geben, eine Fladenhälfte darüber klappen und fest andrücken, damit der Käse beim Braten nicht auslaufen kann.
4. Die Beefsteaks mit heißem Olivenöl on der Pfanne je Seite etwa 2 Minuten braten, bis sie sich auf Druck mit dem Bratenwender fest anfühlen. Die Steaks mit Petersilie garniert servieren.

## Hackfleisch mit Erbsen - Keema Matar[[628]](#footnote-629)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Kartoffeln, festkochend (etwa 200 g)

3 mittelgroße Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 frische Chilischoten

1 Stück Ingwer (3 cm)

4 EL Öl

500 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)

1 TL Kreuzkümmelpulver

2 TL Paprikapulver, edelsüß

¼ TL Chilipulver

1 TL Kurkuma

Salz

2 TL Tomatenmark

100 g Erbsen, tiefgefroren

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Würfel in eine Schüssel geben und zudecken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten vom Stielansatz befreien und kleinschneiden. Vorsicht scharf!!!
2. Ingwer schälen und fein reiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und etwa 1 Minute mitbraten. Hackfleisch, Chilischoten, Kreuzkümmel, Paprika, Chilipulver und Kurkuma mischen und nach und nach dazugeben. Alles etwa 5 Minuten unter Rühren braten.
3. Reichlich Salz, 200 ml Wasser, Tomatenmark, TK-Erbsen (im Edeka-Sprech😊) und Kartoffelwürfel dazugeben und alles zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze garen, bis die Kartoffeln und die Erbsen weich sind und das Fleisch gar ist.

Tipp: Dazu passt gut Tomaten-Gurken-Salat

Lammfleisch in Mandelsauce – Korma [[629]](#footnote-630)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg Lammfleisch ohne Knochen (Schulter oder Keule)

6 Knoblauchzehen

2 Stücke frischer Ingwer (je 3 cm)

40 g Mandelstifte

3 Zwiebeln

6 EL Butterschmalz

6 grüne Kardamomkapseln

4 Nelken

1 Stück Zimtrinde (etwa 3 cm)

2 TL Korianderpulver

2 TL Kreuzkümmelpulver

½ TL Chilipulver

250 g Sahne

1 TL Garam Masala

Zubereitungszeit: 1 Stunde und 40 Minuten Garzeit

1. Lammfleisch kalt abspülen, trockentupfen, von Fett und Sehnen befreien und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und kleinschneiden. Mandelstifte, Ingwer und Knoblauch mit 8 EL Wasser pürieren.
2. Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Fleischwürfel darin portionsweise bei starker Hitze rundherum in etwa 5 Minuten braun braten und auf einem Teller beiseitestellen.
3. Kardamon, Nelken und Zimt in das heiße Fett geben und kurz anbraten. Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze dunkelbraun anbraten. Ingwer-Knoblauch-Mandel-Paste, Koriander, Kreuzkümmel und Chilipulver dazugeben und in etwa 4 Minuten hellbraun braten. Dabei ständig rühren.
4. Fleischwürfel wieder in den Topf geben und gut mit den Gewürzen vermischen. Reichlich Salz, Sahne und 50 ml Wasser hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Das Gericht zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 40 Minuten garen, bis das Fleisch weich ist. Zwischendurch umrühren, damit das Fleisch nicht anbrennt. Zum Schluss Garam Masala darüber streuen und das Gericht mit Reis warm servieren.

## Kokoscurry mit Kartoffeln[[630]](#footnote-631)

Zutaten (für 3 bis 4 Portionen)

700 g Rindfleisch (aus der Schulter)

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer

1 kleine Chilischote

1 kg Kartoffeln (festkochend)

2 TL Kokosöl oder ein anderes Pflanzenfett

1 TL gemahlene Kurkuma

1 TL gemahlener Koriander

2 Dosen Kokosmilch

2 Lorbeerblätter

Salz

1 Handvoll frischer Koriander

Reis

Etwas Butter

Zubereitung:

1. Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chili putzen, waschen und fein schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ungefähr 2 bis 3 cm große Stücke schneiden.
2. Das Kokosöl in einem großen Topf schmelzen lassen, das Fleisch einen Augenblick lang anbraten. Nach ungefähr 5 Minuten Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilischote dazugeben. Dann folgen Kurkuma und Koriander. Man kann noch etwas Currypulver dazugeben oder z.B. zerdrückte Kardamonsaat, Zimtstange, zerstoßenen Pimentkörner, gemahlenen Nelken… muss man aber nicht.
3. Unter Rühren alles einen Augenblick lang weiterdünsten. Kartoffeln in den Topf geben. Mit Kokosmilch aufgießen, die Lorbeerblätter hinzufügen. Salzen. Alles ungefähr 1 Stunde lang zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Am Ende ein wenig gehackten Koriander darüberstreuen. Dazu Reis servieren.

## Weihnachtsgans mit Cassis-Blaukraut[[631]](#footnote-632)

Zutaten (für 6 Personen)

*Für die Gans:*

2 Zwiebeln

2 säuerliche Äpfel

1 Bund Beifuß

1 TL grob geschroteter Pfeffer

1 küchenfertige Gans (ca. 4 kg)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Holzspießchen

*Für das Blaukraut:*

1,2 kg Blaukraut (=Rotkohl)

1 Zwiebel

1 säuerlicher Apfel

2 EL Butterschmalz

250 ml roter Johannisbeersaft

2 Lorbeerblätter

1 Zimtstange

3 Gewürznelken

4 EL Cassislikör (ein Spritzer Cassis in den Crémant schmeckt als Getränk super!)

Salz

Zubereitung: 2 Stunden und 15 Minuten, Garzeit: 6 Stunden 30 Minuten

1. Backofen auf 220°C vorheizen. Zwiebeln schälen, Äpfel waschen, beides in grobe Stücke schneiden. Beifuß und Pfeffer untermischen.
2. Die Gans sorgfältig waschen und abtrocknen. Innen und außen salzen und mit der Apfelmischung füllen. Öffnung mit Spießchen zustecken. Gans mit der Brust in die Fettpfanne setzen (keine Flüssigkeit angießen!!) und im Ofen (unten) 30 Minuten braten. Die Gans wenden und weitere 30 Minuten braten. Temperatur auf 80°C zurückstellen und die Gans 6 Stunden und 30 Minuten weiter garen.
3. 1 Stunde 15 Minuten vor Ende der Garzeit das Blaukraut putzen, den Strunk entfernen. Blaukraut in feine Streifen hobeln. In einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen. Zwiebel schälen und fein hacken. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen. Apfel klein würfeln. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, Zwiebel und Apfel darin unter Rühren 3 Minuten anbraten. Blaukraut untermischen und 2 Minuten mitbraten. Saft, Lorbeer, Zimt und Nelken unterrühren und alles zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen, gelegentlich umrühren. Den Likör untermischen. Blaukraut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gans herausnehmen, öffnen und Füllung durch ein Sieb in einen Topf gießen. Ofentemperatur auf 220°C erhöhen, Grill dazuschalten. Fett aus der Fettpfanne nach Belieben mit einem Löffel entfernen, Bratensaft in den Topf gießen. Sauce aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gans tranchieren. Stücke mit der Hautseite nach oben in die Fettpfanne legen und unter dem Ofengrill in 5-6 Minuten knusprig braun braten.
6. Das Cassis-Blaukraut in eine Schüssel, Bratensaft in eine Sauciere füllen. Die Gänsestücke auf einer Platte anrichten und alles zusammen servieren.
7. Als Beilage dazu: Kartoffelknödel

Tranchieren:

Gans mit einer Geflügelschere entlang des Rückgrats in 2 Hälften schneiden. Keulen und Flügel mit einem Messer im gelenk herausschneiden, Brustfilets auslösen.   
Ich HASSE das: Es kracht und knirscht und ist einfach grenzwertig!

## Cassoulet[[632]](#footnote-633)

Zutaten (für 4 Personen)

500 g weiße Bohnen

1 ½ l Wasser

2 große Zwiebeln

1 Lorbeerblatt

250 g Schweinefleisch (aus der Schulter)

1 Bund Suppengrün

2 Knoblauchzehen

2 EL Schweine- oder Butterschmalz

250 g rohes Kasseler in 4 Scheiben

1/8 l Rotwein

200 g geräucherte Knoblauchwurst

2 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 12 Stunden Einweichzeit, Zubereitungszeit 20 Minuten, Garzeit: 2 Stunden und 40 Minuten

1. Die Bohnen über Nacht in dem Wasser einweichen.
2. Die Zwiebeln schälen und hacken. Die Bohnen im Einweichwasser mit der Hälfte der gehackten Zwiebeln, dem Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer und dem Schweinefleisch bei milder Hitze 40 Minuten kochen lassen. Dann das Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden.
3. Das Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden, die Knoblauchzehen schälen und feinhacken. Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen und das Kasseler darin mit den restlichen Zwiebeln, dem Suppengrün und dem Knoblauch auf beiden Seiten anbräunen. Den Wein zugießen und kurz aufkochen lassen.
4. Den Pfanneninhalt und die Knoblauchwurst zu den Bohnen geben und alles 60 Minuten weiterköcheln lassen. Das Kasseler und die Wurst herausnehmen. Die Wurst in dicke Scheiben schneiden, das Kasseler halbieren.
5. Mit dem Schaumlöffel eine Schicht Bohnen in eine große feuerfeste Form füllen. Das Schweinefleisch, das Kasseler und die Wurstscheiben abwechselnd darauflegen. Mit einer weiteren Schicht Bohnen zudecken.
6. Das Tomatenmark in die Bohnenbrühe rühren, die Sauce mit Cayennepfeffer würzen und über das Cassoulet gießen. Bei äußerst milder Hitze etwa 1 Stunde durchziehen lassen. Das Cassoulet heiß aus der Form servieren.

## Hackepeters Gemüsetopf[[633]](#footnote-634)

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g durchwachsener Speck

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

500 g grüne Bohnen

2 EL Öl

400 g Hackfleisch

2 Zweige Bohnenkraut

½ l heiße Brühe

2 rote Paprikaschoten

250 g Tomaten

1 Bund Petersilie

½ TL edelsüßes Paprikapulver

1 Prise getrockneter Salbei

Salz

Zubereitungszeit: 30 Minuten und 50 Minuten Garzeit

1. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und feinhacken. Die Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke brechen.
2. Das Öl in einer Kasserolle erhitzen, den Speck, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig braten. Das Hackfleisch zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei milder Hitze anbräunen. Die Bohnen mit dem Bohnenkraut zum Hackfleisch geben. Die heiße Brühe zugießen und alles 30 Minuten köcheln lassen.
3. Die Paprikaschoten putzen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden, die Tomaten überbrühen, häuten und halbieren. Die Schoten und die Tomaten zum Hackfleisch geben, gut durchrühren und alles weitere 20 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trockentupfen und feinhacken.
4. Das Bohnenkraut aus dem Gemüsetopf entfernen. Das Gericht mit den Gewürzen und vorsichtig mit Salz abschmecken und zum Schluss die Petersilie darüberstreuen.

## Römertopf provencal[[634]](#footnote-635)

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g Lammfleisch (aus der Schulter)

½ Knolle Knoblauch

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 EL Kräuter der Provence

5 EL Olivenöl

800 g Tomaten

800 g Zwiebeln

600 g Auberginen

600 g Zucchini

400 g Möhren

1 Zweig Rosmarin

Vorbereitungszeit: 1 Stunde, Garzeit 1,5 Stunden

1. Den Römertopf wässern. Das Lammfleisch von Haut und Sehnen befreien, in kleine mundgerechte Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und kleinhacken. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, 1 TL Kräuter er Provence und etwas Olivenöl marinieren.
2. Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Auberginen und Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
3. In den Römertopf 1 Lage Gemüse einfüllen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Darauf etwas Lammfleisch verteilen, wieder Gemüse einschichten und würzen. So fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Zum Schluss mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit dem Rosmarinzweig belegen. Den Topf schließen.
4. Römertopf in den kalten Backofen stellen. Bei 200°C (Umluft 180°C) 1,5 Stunden garen. Baguette dazu und fertig.

## Gefüllte Paprikaschoten[[635]](#footnote-636)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Tasse Reis (etwa 60 g)

8 kleine grüne Paprikaschoten

100 g Schafskäse

350 g Rinderhackfleisch

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Ei

2 EL gehackte Petersilie

1 TL Paprikapulver rosenscharf

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 45 Minuten, Garzeit 1 Stunde 15 Minuten

1. Den Römertopf wässern. Den Reis in Salzwasser knapp 10 Minuten vorgaren. In einem Sieb abtropfen lassen.
2. Von den Paprikaschoten einen kleinen Deckel abschneiden, vorsichtig die Trennwände und Kerne entfernen. Die Schoten und die Deckel waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden, mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein hacken. Mit dem Ei, Petersilie und Reis unter die Hackmasse mischen. Alles gut durcharbeiten und mit Paprika, Pfeffer und etwas Salz pikant würzen.
4. Die Paprikaschoten mit der Fleischmasse füllen, den Deckel auflegen und die Schoten in den Römertopf setzen. Den Topf schließen und in den kalten Backofen stellen. Bei 200°C (Umluft 180°C) 1 Stunde und 15 Minuten garen.

## Pikanter Hackbraten[[636]](#footnote-637)

Zutaten (für 4 - 6 Portionen)

2 Brötchen vom Vortag

30 g getrocknete Mischpilze (Obacht!)

4 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

100 g Räucherspeck

1 rote Paprikaschote

2 EL Kapern

1 Bund Petersilie

800 g Hackfleisch (Rind)

3 EL Semmelbrösel

2 Eier

Je ½ TL Thymian, Kümmel, Paprika

2 EL Tomatenmark

2 EL Senf

1 TL Mehl

100 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Vorbereitungszeit: 1 Stunde, Garzeit 1 Stunde und 20 Minuten

1. Den Römertopf wässern. Die Brötchen und Pilze in heißem Wasser einweichen. 2 Zwiebeln und den Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Specks kleine würfeln, den Rest in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Paprikaschote waschen, halbieren und putzen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Kapern grob hacken. Die Petersilie waschen, die Blättchen fein hacken.
3. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Brötchen gut ausdrücken und dazugeben. Die Pilze durch ein Sieb gießen, kleinhacken und hinzufügen. Zwiebeln, Knoblauch, Speck und Paprika, Kapern und Petersilie dazugeben. Alles mit Semmelbröseln, Eiern, Gewürzen, Tomatenmark und Senf vermengen.
4. Aus dem Hackfleisch einen länglichen Laib formen. In den Römertopf legen und mit den Speckscheiben belegen.
5. Restliche Zwiebeln schälen, vierteln und in der Form verteilen. 1/8 l Wasser angießen und den Topf schließen. In den kalten Backofen stellen und bei 220°C (Umluft 200°C) 1 Stunde und 20 Minuten garen.
6. Den Hackbraten aus der Form heben und in Scheiben schneiden. Mehl und Crème fraîche verrühren. Flüssigkeit in ein Töpfchen gießen, mit der Crème fraîche binden. Hackbraten mit der Sauce und Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree servieren.

## Chili con carne[[637]](#footnote-638)

Zutaten (für 8 Portionen):

3 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

250 g Möhren

200 g Knollensellerie

Je eine kleine grüne und gelbe Paprikaschote

750 g Fleischtomaten (oder 2 Dosen geschälte Tomaten)

4 EL Öl

500 g mageres Rinderhackfleisch

¼ l kräftiger Rotwein

¼ bis ½ L Brühe

1 EL frische Thymianblättchen

½ TL Chilipulver (oder Sambal Oelek)

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 kleine Dose Kidneybohnen (etwa 800 g)

Frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden 30 Min.

1. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen fein hacken. Die Möhren, den Knollensellerie und die Paprikaschoten putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Die Tomaten brühen, häuten und grob hacken.
2. Das Öl in einem großen, schweren Topf erhitze, das Hackfleisch darin unter Rühren scharf anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch auch dazugeben und kurz mitbraten, dann das vorbereitete Gemüse, zuletzt die Tomaten einrühren.
3. Mit dem Wein und einem ¼ l Brühe ablöschen, mit Thymian, Chilipulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 1-1/2 Stunden schmoren.
4. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Zum Chili geben, alles gründlich mischen. Eventuell noch etwas Brühe angießen, es soll ein saftiges Ragout entstehen. Weiter 15 Min. schmoren, das Chili nochmals würzig abschmecken und mit Kräutern garniert servieren.

Für das klassische französische Rezept benötigt man einen ausgewachsenen Hahn (den gab es natürlich in Uganda). Ein junges Tier würde in diesem Schmortopf trocken. Das Problem ist, dass es nicht möglich ist, sich einen Hahn zu beschaffen. Hähne gibt es heute praktisch nicht mehr. Die Hauptzutat ist ausgestorben. Aber man kann auch eine Poularde nehmen. Das ist ein nicht mehr ganz so junges, schweres Huhn mit aromatischem Fleisch.

## Currywurst mit Pommes und Mango-Ketchup[[638]](#footnote-639)

Zutaten:

1 EL Sonnenblumenöl

1 Kalbsbratwurst ohne Haut

4 Cherrytomaten geviertelt

1 kleine Zwiebel in dünne Streifen geschnitten

2 EL Mango-Chutney

1 EL Sweet Chili Sauce

1 TL mildes Currypulver

1 Prise Fleur de Sel

Etwas gehackter Koriander

Currypulver zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Kalbsbratwurst in Scheiben schneiden. Rundherum goldgelb anbraten, herausnehmen und mit einem Küchenkrepp abtupfen. Zwiebeln mit den Tomaten in der Pfanne anschwitzen. Das Currypulver hinzufügen und etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze mitrösten.
2. Mit Mango-Chutney und Sweet Chili Sauce ablöschen und den Herd ausschalten. Die Bratwurst wieder in die Pfanne geben und in der Sauce schwenken. Mit Fleur de Sel und Koriander verfeinern. Mit Currypulver bestäuben.

*Für die Pommes*

4 große mehlig kochende Kartoffeln

500 ml Erdnussöl

Grobes Meersalz, Salz

Kartoffeln schälen und in fingerdicke Balkenschneiden. In sprudelndem Wasser 2 Minuten abkochen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Erdnussöl in einem Topf auf etwa 200°C erhitzen und die Pommes knusprig goldgelb ausbacken. Kurz vor dem Servieren mit Salz und Fleur de Sel bestreuen.

*Für den Mango-Ketchup*

1 reife Mango

2 EL Rohrzucker

1 kleine Zwiebel

2 EL Apfelessig

1 Prise Salz

¼ TL frischer Ingwer, fein gerieben

Saft von ½ Limette

Meersalz, Pfeffer

1 Prise gemahlenes Chilipulver

1. Die Mango schälen und in Würfel schneiden. Den Zucker in einem Topf mit einem Schluck Wasser karamellisieren, bis er goldgelb ist.
2. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, hinzugeben und mit dem Essig ablöschen. Die gewürfelte Mango, Ingwer und Limettensaft in den Topf geben, eventuell etwas Wasser dazugeben. Alles weich kochen. Mit dem Mixstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

## Pulled Chicken Burger[[639]](#footnote-640)

Zutaten (für 4 Burger)

4 Cloud-Bread-Burger-Brötchen

25 g Pinienkerne

8 Tomaten

3 TL Kapern

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

½-1 EL Balsamicoessig

4 Hähnchenoberkeulen gegart

100 g Rucola

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Burger-Brötchen zubereiten und abkühlen lassen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen. 2 Tomaten putzen und grob würfeln, mit den Kapern, Knoblauch, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in einem Topf sehr fein pürieren. Dann aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzig abschmecken.
3. Von den Hähnchenoberkeule die Haut entfernen und das Fleisch vom Knochen lösen. Fleisch zerzupfen, in die Tomatensauce geben und erhitzen. Evtl. nachwürzen.
4. Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Restliche Tomaten in dünne Scheiben schneiden.
5. 4 Burger-Fladen auf Teller setzen, je ein Viertel vom Hähnchenfleisch in Sauce darauf verteilen, Tomatenscheiben und Rucola darüberstapeln. Mit Pinienkernen bestreuen. Restliche Burger-Fladen als Deckel daraufsetzen.

## Cheeseburger[[640]](#footnote-641)

Zutaten (für 4 Burger)

600 g Rinderhackfleisch

1 rote Zwiebel

1 Tomate

1 Salzgurke

70 g Tête de Moine Käse

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

4 große Burger-Brötchen

1 EL Butter

4 TL scharfer Senf

4 EL Tomatenketchup

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Kühlzeit 20 Minuten

1. Hackfleisch zu 4 Patties formen, auf einen mit Klarsichtfolie bespannten Teller legen und abgedeckt 20 Minuten kaltstellen. Zwiebel in feine Würfel schneiden, im Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Tomate waschen, trocken tupfen und mit der Gurke in dünne Scheiben schneiden. Käse in sehr dünne Scheiben hobeln.
2. Eine Grillpfanne mit Öl ausreiben und erhitzen. Patties auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, in der heißen Pfanne 3 – 4 Minuten auf jeder Seite braten.
3. Brötchen quer halbieren. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Brötchen auf en Schnittflächen goldgelb rösten.
4. Untere Hälften mit je 1 TL Senf und Ketchup bestreichen, mit Gurke, Zwiebeln, Patties und Tomate belegen. Mit Käse bestreuen, Brötchendeckel daraufsetzen und servieren.

## Rinderburger mit Roquefort[[641]](#footnote-642)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 -2 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

1 kleine rote Chilischote

2 rote Paprikaschoten

700 g Rinderhack

30 g Radicchio

4 große Burger-Brötchen

4 Scheiben Speck

2 – 3 EL Öl

30 g Roquefort

4 EL grober Senf

4 EL Tomatenketchup

Zubereitungszeit: 44 Minuten

1. Essig und etwas Salz in einer Schüssel verrühren. Das Olivenöl unterrühren. Chili putzen, fein hacken und in die Marinade geben. Paprika waschen, putzen, trocken tupfen, vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unterm vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad 6 – 8 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen und in einem Gefrierbeutel 5 Minuten ausdämpfen lassen, dann häuten und in die Marinade geben.
2. Hack kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Aus der Masse 4 Buletten formen und bis zum Gebrauch zwischen Klarsichtfolie kaltstellen. Radiccio putzen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Blätter waschen, trockenschleudern und mundgerecht zupfen. Brötchen im Backofen auf dem Backblech bei 50 – 60 Grad erwärmen. Speck in einer Grillpfanne in 1 EL Öl knusprig braten und im Backofen warmhalten. Roquefort in Stücke schneiden.
3. Grillpfanne mit etwas ÖL stark erhitzen. Buletten in 2 Portionen darin rundum 4 -5 Minuten braten, dabei mehrmals wenden.
4. Brötchen waagerecht halbieren, die Hälften mit je 1 EL Senf und 1 EL Ketchup bestreichen. Mit Salat, Paprika, Speck und Roquefort belegen. Deckel darauflegen, quer halbieren und servieren.

## Gebratener Fasan mit Salbei[[642]](#footnote-643)

Zutaten (für 2 Portionen)

1 junger Fasan (etwa 900 g)

100 g roher Schinken

3 große, dünne Scheiben fetter Speck

10 g gemischte, getrocknete Waldpilze

6-8 Salbeiblättchen

1 EL frischer Rosmarin (oder ½ EL getrockneter)

200 g Sahne (oder Crème double)

2 cl Weinbrand

1/8 l Wildfonds aus dem Glas

2 Knoblauchzehen

3 EL Öl

½ TL Wacholderbeeren

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 1 ¾ Stunden

1. Die Pilze in Weinbrand einweichen. Fasan innen und außen unter fließendem Wasser abspülen, gut abtrocknen.
2. Knoblauchzehen mit Wacholderbeeren und 1 Prise Salz im Mörser fein zerdrücken. Rohen Schinken in kleine Würfelchen schneiden. Pilze abtropfen lassen, fein hacken, den Weinbrandsud aufheben. Rosmarinnadeln fein hacken. Pilze mit kleingeschnittenem Schinken, zerdrückten Wacholderbeeren und Knoblauch, Rosmarin und Salbeiblättchen mischen.
3. Fasan innen mit Pfeffer ausreiben, mit der vorbereiteten Mischung füllen. Mit Küchenzwirn (Sternchengarn) zunähen. Außen leicht salzen und pfeffern. Backofen auf 220°C vorheizen.
4. Die Brustpartie vom Fasan mit den Speckscheiben abdecken und mit Küchenzwirn festbinden.
5. In einem Bräter 3 EL Öl erhitzen. Fasan hineingeben und rundum kräftig anbraten. Mit dem aufgefangenen Pilzsud übergießen, Sud verdampfen lassen. Danach den Bräter in den vorgeheizten Backofen (Gas Stufe 4) schieben. Fasan 20 Minuten braten, zwischendurch einmal wenden.
6. Bräter aus dem Ofen holen, die Speckscheiben entfernen. Fasan mit der Brust nach oben wieder in den Bräter legen und 1/8 l Wildfonds angießen. In etwa 20 Minuten fertigbraten. Dabei häufig mit dem Bratensaft beträufeln.
7. Fasan herausnehmen, abgedeckt warmhalten. Bräter auf die Herdplatte stellen, Sahne angießen und kräftig einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Geht auch unkompliziert. Fasan mit Rotwein im Backofen schmoren, Kartoffelscheiben und frischen Rosmarin gleich mit in den Bräter geben.

## Rehragout mit Gin, Feigen und Schokolade[[643]](#footnote-644)

Zutaten (für 4 Personen)

*Für das Ragout:*

1 kg Rehschulter/-hals

Salz, Pfeffer, Mehl

1 Karotte

¼ Sellerie

¼ Stange Lauch

3 Zwiebeln

1 Zehe Knoblauch

3 EL Sonnenblumenöl

1 EL Tomatenmark

2 EL Gin

500 ml Rotwein

5 Pfefferkörner

2 Nelken

1 Sternanis

3 Wacholderbeeren

3 Lorbeerblätter

30 g Zartbitterschokolade 70%

Gin zum Abschmecken

*Für eingelegte Feigen (Obacht: die Feigen müssen vier Wochen vorher gemacht werden!!!!)*

4 Feigen

50 g Zucker

50 ml Wasser

200 ml Rotwein

100 ml Balsamicoessig

1 Vanilleschote

1 Nelke

1 Sternanis

1 Prise Salz

1 TL Speisestärke

2 EL Rotwein

Vorbereitungszeit: 30 Minuten, Kochzeit: 90 Minuten

1. Fleisch in gleichmäßige ca. 2 cm große Würfel schneiden, auf ein Blech legen und mit Salz und Pfeffer würzen sowie rundherum mit Mehl bestäuben. Das Gemüse schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und das Fleisch aufgeteilt in zwei Portionen scharf anbraten und auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Karotte, Sellerie, Zwiebeln anrösten. Den fein gehackten Knoblauch, Lauch und das Tomatenmark hinzugeben und rostbraun anrösten. Das Fleisch in den Topf geben, einmal durchrühren und erst mit Gin und dann mehrmals mit Rotwein ablöschen. Gewürze in ein Tee-Ei geben und ins Ragout legen.
3. Mit Wasser aufgießen, bis das Fleisch gut bedeckt ist bei schwacher Hitze ca. 90 Minuten durch sanftes Köcheln garen, bis das Fleisch weich ist.
4. Die Gewürze herausnehmen und mit etwas dunkler Schokolade, Salz, Pfeffer und einem EL Gin abschmecken.

Eingelegte Feigen:

1. Feigen waschen und vierteln. Zucker mit 50 ml Wasser in einem Topf karamellisieren. Mit Rotwein und Balsamicoessig ablöschen und den Zucker kochen, bis er sich aufgelöst hat. Vanilleschote auskratzen und das Mark zusammen mit Nelke, Sternanis und Salz dazugeben. Einmal aufkochen und 10 Minuten ohne Deckel ziehen lassen. Die Speisestärke in Rotwein anrühren und die Flüssigkeit damit abbinden.
2. Die geviertelten Feigen in Einmachgläser geben und die kochende Flüssigkeit darüber gießen. Für mindestens 4 Wochen an einem kühlen und dunklen Ort verschlossen halten.

Tipp: Die Feigen auf jeden Fall 4 Wochen vorher machen. Also langfristige Planung notwendig…. Vielleicht ein Gericht zu Weihnachten? Ist ja an sich ein Herbstgericht. Man könnte noch ein paar Pilzchen (die zum Essen, nicht die zum Trinken) ins Ragout geben. Auf jeden Fall könnte man so auch einen Buschbock aus Afrika zubereiten und den Sonnenuntergang über dem Ngorongorokrater genießen.

## Rehragout mit Aprikosen[[644]](#footnote-645)

Zutaten (für 2 – 3 Portionen)

1 EL Butter

500 g Rehfleisch (aus der Schulter)

1 kleiner Knollensellerie, geputzt ca. 150 g

150 g Karotten

2 mittelgroße Zwiebeln

Sonnenblumenöl

1 Lorbeerblatt

1 Prise Pfeffer

1 Msp. Gemahlene Nelken

1 TL Salz

200 ml Rotwein

10 getrocknete Aprikosen

Abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange

Zubereitung:

1. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten putzen und würfeln. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
2. In einem großen Topf mit schwerem Boden die Butter in dem Öl schmelzen lassen. Fleisch dazugeben und von allen Seiten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. Gemüse im verbliebenen Fett anbraten, eventuell etwas Öl hinzugießen. Lorbeer, Pfeffer, Nelke und Salz dazugeben und unter Rühren ungefähr 5 Minuten lang etwas Farbe annehmen lassen. Fleisch wieder beifügen.
4. Mit Rotwein ablöschen, Flüssigkeit verdampfen lassen, dann 200 – 300 ml Wasser dazugießen. Aprikosen klein schneiden und dazugeben.
5. Alles bei geschlossenem Deckel ungefähr 1,5 Stunden lang bei schwacher Hitze simmern lassen. Ab und zu umrühren; falls notwendig nachgießen. Mit Salz abschmecken. Zum Schluss die Orangenschale dazugeben (sie muss sehr fein gerieben sein). Dazu passen gut Kartoffeln.

Kommentar: Da Simon ja neulich ein Rezept mit Hirschragout gesucht hat, dachte ich, ich nehme dieses Rehragout mit in die Sammlung auf. Ich denke mal, so wie es gekocht wird, scheint es ein wenig wie ein Adventssingen zu schmecken.

## Rehragout[[645]](#footnote-646)

Zutaten (für 6 Personen)

2 kg Rehfleisch aus Schulter und/oder Nacken (in mundgerechte Stücke geschnitten)

Etwas Mehl

Olivenöl

800 ml Rotwein

200 ml Wild- oder Gemüsefond

8 Zwiebeln

2 Karotten

2 Stangen Staudensellerie

1 Prise Chiliflocken

Je 1 Prise Nelke und Piment (gemahlen)

1 Lorbeerblatt

1 Sternanis

Salz, Pfeffer

Etwas Portwein

Ungefähr 600 g Pasta

Parmesan nach Geschmack

Zubereitung:

1. Das Fleisch wird zunächst mit etwas Mehl bestäubt und dann in einem schweren Topf in Olivenöl scharf anbraten. Wenn das Fleisch eine braune Farbe angenommen hat, aus dem Topf nehmen, beiseitestellen.
2. Karotten und Sellerie schälen und klein schneiden, Zwiebeln in Streifen schneiden und im selben Topf anschwitzen. Mit etwas Rotwein ablöschen, Fleisch wieder dazugeben, den restlichen Rotwein (eventuell etwas Portwein) und Fond dazugießen, sodass das Fleisch von der Flüssigkeit gerade bedeckt ist. Den Topf zudecken, das Ragout bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Nach 30 Minuten gibt man die Gewürze dazu. Eine Stunde später ist das Ragout gar, das Fleisch sollte jetzt zart sein. Man schmeckt mit Salz, Pfeffer und vielleicht noch ein bisschen Portwein ab.
4. Am besten isst man das Ragout mit Pasta, man kann außerdem etwas geriebenen Parmesan darübergeben.

## Rehrücken mit Lebkuchensauce[[646]](#footnote-647)

Zutaten (für 8 Portionen)

1 Rehrücken (2 kg, vom Händler häuten und die Haut mitgeben lassen)

6 l Buttermilch

4 braune Lebkuchen (echte und auch nicht die mit Schokolade)

Salz, Pfeffer

80 g fetter Speck (in dünnen Scheiben)

150 g Zwiebeln

½ l Wildfond

1 Prise Zucker

2 EL trockener Sherry

Zubereitungszeit: 30 Minuten (ohne die Jagd auf das Reh aber mit 2 Tagen Marinierzeit)

1. Den Rehrücken in Buttermilch legen und zugedeckt 2 Tage an einem kühlen Ort durchziehen lassen.
2. Den Backofen auf 250 Grad (Gas Stufe 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
3. Die braunen Kuchen in einen Gefrierbeutel stecken und mit dem Nudelholz zerbröseln.
4. Den Rehrücken aus der Buttermilch nehmen, abspülen, abtrocknen und die echten (kleinen) Filets auslösen. Den Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Saftpfanne des Backofens legen und mit den Speckscheiben bedecken.
5. Die Zwiebeln pellen, vierteln und mit der Rehhaut um den Rehrücken legen. Das Fleisch auf der zweiten Schiene von unten 15 Minuten braten. Sobald sich Röststoffe gebildet haben, nach und nach etwas Wildfond dazugeben.
6. Den Speck abnehmen, den Rehrücken auf der obersten Schiene unter dem Grill noch 5 Minuten bräunen. Aus der Saftpfanne nehmen, in Alufolie wickeln.
7. Die Röststoffe von der Saftpfanne lösen. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf umgießen. Den restlichen Wildfond und die Lebkuchenbrösel dazugeben und bei starker Hitze 5 Minuten einkochen lassen, Den Saft vom Rehrücken 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sherry abschmecken, einmal aufkochen lassen.
8. Den Rehrücken vom Knochen lösen und schräg in Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Sauce in eine vorgewärmte Sauciere füllen. Dazu passen gut Knödel.

## Rehrückenfilet mit Wacholdersauce[[647]](#footnote-648)

Zutaten (für 8 Portionen)

Rehrücken (ca. 1,8 kg)

2 Zwiebeln

1 große Möhre

1/8 Sellerieknolle

50 g fetter Speck

1 EL Wacholderbeeren

2 EL Öl

1 EL Tomatenmark

400 ml Wildfond aus dem Glas

Salz, Pfeffer

4 EL dunkles Saucenbindemittel

80 g Butter (eiskalt)

½ EL Hagebuttenmarmelade

40 g Butterschmalz

Zubereitungszeit: 2,5 Stunden

1. Den Rehrücken sorgfältig häuten (macht der Fleischer). Das Fleisch von den Knochen lösen und putzen. Die Fleischabfälle beiseitelegen. Die Rückenfilets jeweils in 2 Stücke schneiden und zugedeckt kaltstellen.
2. Die Knochen kleinhacken. Zwiebeln, Möhre und Sellerie putzen, waschen und grob zerkleinern. Den Speck würfeln, ½ EL Wacholderbeeren zerdrücken.
3. Die Speckwürfel und das Öl in einem schweren Topf rauchheiß werden lassen. Die Knochen und die Fleischabfälle darin unter Wenden von allen Seiten dunkelbraun anrösten. Die zerstoßenen Wacholderbeeren und das Tomatenmark in das Fett rühren. Die Gemüse zugeben und kräftig anbraten.
4. Das Ganze mit 300 ml Wildfond ablöschen und gut durchrühren. 1 l Wasser zugießen. Aufkochen und abschäumen. Dann ohne Deckel 1,5 Stunden bei milder Hitze kochen und den Saucenfond dabei auf ¾ l reduzieren. Den Fond danach durch ein feines Sieb gießen und kaltstellen.
5. 30 Minuten vor dem Servieren das Fett abheben. Den Saucenfond aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Saucenbundemittel binden. Die Sauce sprudelnd kochen lassen und dabei die kalte Butter in Flöckchen unterschlagen. Die Sauce mit Hagebuttenkonfitüre und den restlichen Wacholderbeeren abschmecken, dann zugedeckt warmhalten.
6. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne heiß werden lassen. Die Rehrückenfilets darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze abraten, salzen und pfeffern. Das Fleisch insgesamt 7-10 Minuten braten (je nach Dicke und Geschmack), dabei mehrmals wenden, aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und 5 Minuten nachziehen lassen.
7. Den restlichen Wildfond in die Pfanne gießen und einmal aufkochen. Die Röststoffe mit dem Fond lösen, dann zur vorbereiteten Sauce gießen. Das Fleisch schräg aufschneiden, den gesamten Saft ebenfalls zur Sauce gießen und sofort servieren.

Info: Dazu passen Spätzle ganz gut.

## Wildschweinragout[[648]](#footnote-649)

Zutaten (für 4 Portionen):

800 g Wildschweinfleisch zum Schmoren (aus der Keule oder Schulter)

2 Zwiebeln

1 Karotte

2 Stangen Sellerie

1 TL Wacholderbeeren

1 TL schwarze Pfefferkörner

80 g Räucherspeck

0,5 l Rotwein

150 g passierte Tomaten

1 Lorbeerblatt

1 Prise Salz

500 g Pasta (Fusilli)

Etwas frisch geriebenen Parmesan zum Servieren

Zubereitung:

1. Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Karotte in kleine Stücke schneiden, Sellerie in Scheibchen. Wacholderbeeren und Pfefferkörner leicht andrücken.
2. In einem Schmortopf den gewürfelten Speck anbraten. Fleisch dazugeben und ebenfalls anbraten. Dann das Gemüse dazugeben und mitbraten. Mit Wein ablöschen, also in zwei bis drei Schritten dazugießen und warten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann Tomaten, Lorbeer, Wacholder, Pfefferkörner und Salz hinzufügen.
3. Bei kleiner Hitze 1,5 Stunden lang schmoren lassen. Ab und zu etwas Wasser hinzugießen. Das Ragout mit Pasta und Parmesan servieren.

## Curry-Ente im Uttam-Brot[[649]](#footnote-650)

Zutaten (für 6-8 Portionen)

*Für die Uttapam-Brote*

200 g Bruchreis

25 g Chana Dal (halbe geschälte Kichererbsen)

50 g Urdbohnen

4-5 Bockshornkleesamen

Etwas Salz

*Für die Ente:*

25 ml Kokosöl

10 g Senfkörner

15 g Ingwer, in Streifen geschnitten

4 grüne Chilischoten, halbiert

8 Curryblätter

5 g Kurkuma, gemahlen

2 Entenbrüste (oder 400 g Jackfrucht aus der Dose😊)

*Für die Soße*

25 ml Kokosöl

10 g Senfkörner

15 g Ingwer, in Streifen geschnitten

4 grüne Chilischoten, halbiert

8 Curryblätter

250 g Zwiebel, fein geschnitten

½ EL mildes Chilipulver

½ EL scharfes Chilipulver

5 g Kurkuma, gemahlen

2-3 frische Roma-tomaten

40 g Zucker

30 ml Limettensaft oder Weißweinessig

Etwas Salz

Zubereitung:

1. Für den Brotteig alle Zutaten bis auf das Salz am Vortag für etwa 10 Stunden in Wasser einweichen.
2. Für die Ente Öl in eine große Pfanne geben und erhitzen, dann Senfkörner, Ingwer, Chilischoten und Curryblätter hinzugeben, anschließend das Kurkumapulver. Kurz anbraten.
3. Dann die Entenbrust hineinlegen. Zuerst mit der Haut nach unten, dann von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun ist. Anschließend so viel Wasser hinzugeben, dass die Ente bedeckt ist, und mit einem Deckel schließen. 90 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Dann das Kochwasser abschütten und die Ente in eine Schale geben und mit zwei Gabeln in Stücke reißen.
4. Für die Kerala-Sauce Öl in einer Pfanne erhitzen. Erst alle Gewürze (Senf, Ingwer, Chilis, Curryblätter) darin kurz anbraten, dann Zwiebeln hinzutun und anschwitzen, anschließend Chilipulver und Kurkuma dazugeben und kurz anrösten. Schließlich die Tomaten dazugeben und circa 20 Minuten köcheln lassen. Zucker und Limettensaft (oder Essig) hineingeben und mit Salz abschmecken. Die zerrupfte Entenbrust mit der Kerala-Sauce vermischen.
5. Das Einweichwasser vom Brotteig abschütten. Etwa 60 ml frisches Wasser dazugeben und mit Salz abschmecken. Zu einer glatten Paste püriere. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen, sodass der Teig eine dickflüssige Konsistenz erhält. Jeweils etwas Teig in eine heiße, ungefettete Pfanne geben und anbraten, bis die Unterseite goldbraun ist.
6. Etwas Kerala-Enten-Mischung auf das frische Brot geben, einrollen und heiß servieren.

Info: Aus Gunpowder. Für die vegetarische Option die Ente durch Jackfrucht ersetzen und erst ganz zum Schluss zur Soße geben, noch mal 5 Minuten kochen und gegebenenfalls mit Salz abschmecken.

## Entenbrust[[650]](#footnote-651)

Zutaten:

1 Entenbrust

Salz und Pfeffer

Sonnenblumenöl

1 TL Honig

1 TL Austernsauce

1 TL Sojasauce

1 TL Kokosblütenzucker

Zubereitung:

1. Die Hautseite mit einem Messer einritzen, die Entenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Entenbrust wenden und auf der Fleischseite etwa 1 Minute anbraten. Herausnehmen und auf ein Gitter mit Backblech setzen. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 125°C garen. Backofen ausschalten und die Türe ganz öffnen und in der Restwärme die Entenbrust 10 Minuten ruhen lassen.
2. Honig mit Austernsauce, Sojasauce und Kokosblütenzucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die E3 Minuten vor dem Servieren mit der Mischung einpinseln und mit der Grillfunktion knusprig grillen. Achtung: die Sauce kann leicht verbrennen.
3. Dazu passt sehr gut Kokos-Klebreis.

Tipp: Entenbrust wird hauptsächlich auf der Hautseite gebraten und gegart. Nur so wird die Haut richtig schön knusprig.

## Geschmorte Entenkeule mit glasierten Maronen und Brioche-Knödeln[[651]](#footnote-652)

Zutaten (für 4 Personen)

4 Entenkeulen

2 mittelgroße Zwiebeln

1 Karotte

1 kleine Sellerieknolle

3 EL Sonnenblumenöl

2 EL Tomatenmark

4 Zweig Thymian

2 EL Dörrpflaumenmus

500 Rotwein

1 Stange Zimt

1 Lorbeerblatt

2 Gewürznelken

2 Pimentkörner

50 g Butter

Salz und Pfeffer

Vorbereitungszeit: 30 Minuten, Garzeit: 90 Minuten

1. Von den Keulen das überstehende Fett abschneiden und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Zwiebeln, Karotten und Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Einen Bräter mit Sonnenblumenöl erhitzen und die Entenkeulen zuerst auf der Hautseite 3 Minuten knusprig braten und von der anderen Seite 1 Minute anbraten. Die Keulen dann herausnehmen und beiseitestellen.
3. Den Boden des Bräters wieder mit Öl bedecken und darin das gewürfelte Gemüse rundherum bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anrösten. Tomatenmark, Thymianzweige und Dörrpflaumenmus hinzugeben, 2 weitere Minuten anrösten.
4. Die Keulen nun wieder in den Bräter legen, mit Rotwein ablöschen und komplett einkochen lassen. Den Bräter mit Wasser auffüllen, sodass die Entenkeulen etwa 2 cm mit Wasser bedeckt sind.
5. Die Gewürze und eine große Prise Salz dazugeben, mit Deckel ca. 90 Minuten schmoren. Die Keulen mit einer Fleischgabel herausnehmen. Die Gewürze entfernen und den Schmorfond mit dem Gemüse durch ein feines Sieb drücken, um eine sämige Sauce zu erhalten.
6. Die Butterflöckchen in die Sauce einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenkeule wieder hineinlegen und langsam erhitzen.

*Für die Glasierte Maronen*

Zutaten für 4 Personen

200 g Maronen

60 g Zucker

20 ml Wasser

50 ml Orangensaft

50 ml Rotwein

Vorbereitungszeit: 20 Minuten, Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Die Maronen mit dem Messer an der Spitze kreuzförmig einritzen, auf einem Backblech mit 100 ml Wasser etwa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200°C garen, abkühlen lassen und schälen.
2. Zucker mit Wasser in einer Pfanne karamellisieren. Die Maronen hinzugeben und mit Orangensaft und Rotwein ablöschen. Alles bei mittlerer Hitze reduzierten lassen, bis die Maronen glasiert und von einer sämigen Sauce umgeben sind.

*Für die Brioche-Knödel:*

Zutaten für 4 Personen

*Für den Knödelteig:*

400 g Brioche oder ersatzweise Einback

1 kleine Zwiebel

50 g Butter

100 ml Milch

Salz und Pfeffer

Muskatnuss

2 Eier

½ Bund glatte Petersilie

Bröselbutter:

50 g Butter

30 g Paniermehl

1 Prise Salz

Vorbereitungszeit: 30 Minuten, Garzeit: 8-10 Minuten

Knödelteig:

1. Brioche in 2 cm große Würfel schneiden, im Backofen bei 140°C 10 Minuten trocknen und in eine Schüssel geben.
2. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Mit Milch aufgießen und einmal aufkochen.
3. Die Milch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und heiß über die Briochewürfel gießen.
4. Eier verquirlen, unter die Masse rühren und 30 Minuten ziehen lassen. Petersilie hacken und hinzugeben.
5. Hände mit Wasser befeuchten und kleine runde Knödel formen.
6. Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen und alle Knödel hineingeben. Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen. Die Knödel sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

Bröselbutter:

1. Butter in der Pfanne schmelzen, Paniermehl hinzugeben und goldgelb anrösten.
2. Die Knödel mit einer Kelle aus dem heißen Wasser nehmen, gut abtropfen lassen, in die Pfanne geben und in der Bröselbutter wenden. Mit einer Prise Salz würzen.

## Würzige Entenstücke mit Brokkoli – Jiang Zhi Ya Kuai [[652]](#footnote-653)

Zutaten (für 6 Portionen)

1 Ente (etwa 2 kg)

30 g Lauch

20 g Ingwer

750 g Brokkoli

4 EL Pflanzenöl

100 g süße Bohnenpaste

2 EL Reiswein

Salz, Pfeffer

Etwa 1 ½ l Hühnerbrühe

Zubereitungszeit: 1 ¼ Stunden

1. Die Ente waschen und trockentupfen. Dann in etwa 4 cm große Stücke hacken. Den Lauch und den Ingwer putzen bzw. schälen und in grobe Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen und die Röschen abtrennen. Die Stiele schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Brokkoli in kochendem Wasser 1 – 2 Minuten blanchieren. Dann kalt abschrecken.
2. 2 EL Öl in einem Wok oder einem Schmortopf erhitzen. Die Entenstücke darin portionsweise rundherum anbraten, bis sie schön gebräunt sind. Das dauert insgesamt etwa 15 Minuten. Die Entenstücke herausnehmen und beiseitestellen.
3. Die Bohnenpaste in den Wok geben und unter rühren etwa ½ Minute anbraten. Die Hitze darf dabei nicht zu stark sein, sonst verbrennt die Paste. Lauch und Ingwer mischen. 2 EL Reiswein dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Entenstücke wieder einlegen. So viel Hühnerbrühe angießen, dass die Entenstücke knapp davon bedeckt sind. Die Stücke zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten schmoren.
4. Kurz vor Ende der Garzeit das restliche Öl in einem anderen Wok oder einer Pfanne erhitzen. Die Brokkoliröschen hineingeben und unter Rühren etwa 1 Minute braten, bis sie bissfest sind.
5. Brokkoli an den Rand eines Tellers geben. Entenstücke in der Mitte anordnen. Die Sauce bei starker Hitze etwas einkochen lassen und dazu servieren oder über die Entenstücke gießen.

## Lampion-Ente – Deng Long Ya Zi [[653]](#footnote-654)

Zutaten (für 6 Portionen):

1 Ente (ca. 2 kg)

1 EL Sojasauce

50 ml Reiswein

30 g Lauch

20 g Ingwer

2 EL Pflanzenöl

250 g Hühnerflügel oder Hühnerklein

30 – 50 g scharfe Bohnenpaste

2 L Hühnerbrühe

1 TL Zucker

2 TL Maisstärke, in 1 EL Wasser angerührt

200 g Blattsalat

Zubereitungszeit: 1 ¾ Stunden

1. Die Ente innen und außen waschen, trockentupfen und mit 1 TL Sojasauce und 2 EL Reiswein einreiben. Lauch und Ingwer putzen bzw. schälen und in grobe Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einem Wok oder Schmortopf erhitzen. Ente darin rundherum anbraten, bis sie schön gebräunt ist. Das dauert etwa 15 Minuten. Ente dann herausnehmen. Hühnerflügel oder Hühnerklein in den Topf geben und die Ente darauflegen.
2. In einem anderen Topf 1 EL Öl erhitzen. Die Bohnenpaste dazugeben und unter Rühren ½ Minute braten. Hühnerbrühe angießen und um Kochen bringen. Brühe abschäumen, auch die Schalenteile der Bohnenpaste entfernen. Lauch, Ingwer, restlichen Reiswein, Salz und 1 TL Zucker zugeben.
3. Brühe zur Ente gießen. Ente zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 50 Minuten schmoren. Dabei einmal wenden. Dann Ente herausnehmen und warmhalten. Von der Brühe 300 ml abmessen und in einem Topf zum Kochen bringen. Angerührte Maisstärke untermischen und die Sauce damit binden. Salat waschen, trockenschütteln und eine Platte damit auskleiden. Ente tranchieren, in ihrer ursprünglichen Form darauflegen und mit einem Teil der Sauce bestreichen. Restliche Sauce getrennt dazu reichen.

## In Reiswein geschmorte Ente - Huang Jiu Wie Ya[[654]](#footnote-655)

Zutaten (für 6 -8 Portionen)

1 Ente (ca. 2 kg)

750 ml Reiswein

250 g Hühnerflügel

30 g Lauch

20 g Ingwer

1,5 l Hühnerbrühe

40 g getrocknete Krabben (echt Simon, das Rezept willst du haben???? Das glaube ich nie)

Salz

1 EL Zucker

Je 50 g Gurken und Möhren

1 TL Maisstärke, in 1 TL Wasser angerührt

1 Tomate, 1 Scheibe Gurke zum Dekorieren

Zubereitungszeit: 2 ¾ Stunden

1. Die Ente kalt abspülen und trockentupfen. Mit 100 ml Reiswein bestreichen. Hühnerflügel waschen und in Stücke schneiden. Lauch und Ingwer in Scheiben schneiden.
2. 1 EL Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Die Ente bei starker bis mittlerer Hitze anbraten, bis sie gebräunt ist. Das dauert 10 – 15 Minuten. Herausnehmen und die Hühnerflügel im Fett anbraten, ebenfalls herausnehmen, das ausgebratene Fett abgießen.
3. Die Hühnerflügel wieder in den Schmortopf geben, die Ente daraufsetzen. Mit 650 ml Reiswein und 1,5 l Hühnerbrühe begießen. Die Krabben kalt abwaschen und mit dem Lauch, dem Ingwer und etwa 1 TL Salz zu der Ente geben.
4. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. 1 TL Zucker dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen und karamellfarben werden lassen. 50 ml Wasser hinzufügen, den Zucker darin auflösen und zur Ente geben.
5. Die Flüssigkeit aufkochen und die Ente darin zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde 40 Minuten schmoren lassen. Dabei den Deckel möglichst nicht anheben, damit das Aroma gut erhalten bleibt.
6. Kurz vor Ende der Garzeit Gurke wachen, Möhren putzen und schälen. Gurke längs halbieren und entkernen, dann beides in etwa 2 x 2 cm große Rhomben schneiden.
7. Die gegarte Ente aus der Flüssigkeit nehmen, auf einen Teller legen und im Backofen bei 50 Grad warmhalten.
8. Von der Garflüssigkeit ¼ l bis ½ l in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Gemüse hinzufügen und einmal aufkochen. Maisstärke untermischen und die Sauce damit binden. Die Sauce über die Ente gießen. Tomate vierteln, entkernen, die Gurkenschale in Rauten schneiden. Die Ente damit dekorieren.

## Peking-Ente – Bei Jing Kao Ya[[655]](#footnote-656)

Zutaten (für 4 – 5 Portionen)

1 Ente (etwa 2 kg)

2 -3 EL flüssiger Malzzucker (aus dem Asialaden oder ersatzweise flüssiger Honig)

*Für die Mandarin-Pfannkuchen*

200 g Mehl

Sesamöl

Zum Servieren:

2 Bund Frühlingszwiebeln

Hoisin-Sauce

Pflaumensauce

Süße Bohnensauce

Zubereitungszeit: 1 ½ Stunden plus 8 Stunden Trockenzeit

1. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Ente hineingeben und etwa 5 Minuten kochen lassen. Dann herausnehmen und gründlich abtrocknen.
2. Die Ente rundherum mit Malzzucker bestreichen und an einem Fleischerhaken 1 Stunde an einem kühlen Ort zum Trocknen aufhängen. Dann wieder mit Malzzucker einsteichen und noch einmal etwa 7 Stunden zum Trocknen aufhängen.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Ente mit der Brust nach oben auf den Rost über die Fettpfanne legen und in den Backofen (Mitte) geben. Ente etwa 45 Minuten braten, dann wenden und noch einmal 45 Minuten braten.
4. Inzwischen für die Pfannkuchen Mehl mit etwa 100 ml lauwarmem Wasser in einer Schüssel mischen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Er soll glänzen und nicht mehr an den Fingern kleben. Teigkloß mit einem feuchten Tuch bedecken und 10 Minuten ruhen lassen.
5. Teig dann auf einem bemehlten Küchenbrett zu einer Rolle von etwa 2,5 cm Durchmesser formen und in 16 Stücke schneiden. Jeweils 2 Teigstücke mit Öl bestreichen, zusammendrücken und zu runden, dünnen Teigfladen ausrollen.
6. Teigfladen in einer Pfanne, die mit wenig Sesamöl bestrichen wird, bei schwacher Hitze pro Seite etwa 2 Minuten braten. Pfannkuchen warmhalten, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Stücke in Streifen teilen.
7. Gebratene Ente herausnehmen. Zuerst die knusprige Haut ablösen und in Stücke schneiden. Dann das Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Warmhalten.
8. Zum Essen die Pfannkuchen wieder voneinander lösen. Je 1 Mandarin-Pfannkuchen auf den Teller legen. Mit Entenhaut und Entenfleisch, Frühlingszwiebeln und einer Sauce nach Wahl belegen, zusammenklappen oder -rollen und mit den Fingern essen.

Tipp: Für das Gericht immer eine wirklich frische, artgerecht aufgezogene ente kaufen.

Info: Das Rezept ist eine etwas abgewandelte, vereinfachte Form des Originalrezeptes. In China wird diese Ente in einem speziellen Ofen zubereitet und vor dem Garen in vielen Schritten vorbereitet. Chinesische Köche, die auf Peking-ente spezialisiert sind kaufen nur Tiere mit Kopf und Innereien, deren Haut an keiner Stelle verletzt sein darf. Die Ente wird durch eine kleine Öffnung unter dem Flügel ausgenommen und kräftig massiert, damit sich die Haut etwas vom Fleisch löst. Dann bläst man zwischen Haut und Fleisch Luft (mit einer Fahrradpumpe!), damit die Haut beim Garen ganz knusprig, das Fleisch aber zart wird. Doch auch die einfache Variante schmeckt ausgezeichnet, vor allem wenn in der klassischen Verbindung mit Pfannkuchen, Frühlingszwiebeln und Sauce.

## Gebratene Ente[[656]](#footnote-657)

Zutaten (für 6 Portionen):

*Für die Ente*

½ Zwiebel

½ Apfel

Salz, Pfeffer

Majoran

1 Bauernente (ca. 2,5 kg)

1,2 l Brühe

*Für die Sauce*

2 Zwiebeln

1 kleine Karotte

100 g Knollensellerie

1 EL Öl

2 TL Puderzucker

1 EL Tomatenmark

250 ml kräftiger Rotwein

1 TL Speisestärke

1 Majoranzweig

2 Petersilienstiele

Je 2 Scheiben Ingwer und Knoblauch

2 Streifen unbehandelte Orangenschale

20 g kalte Butter

Zubereitung:

1. Für die Ente den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Die Zwiebel schälen und in große Würfel schneiden. Den Apfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Zwiebel- und Apfelstücke vermischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Majoran würzen. Von der Ente die Flügelknochen abschneiden und alle Innereien entfernen. Innen und außen waschen und trocken tupfen.
2. Die Bauchhöhle der Ente mit der Zwiebel-Apfel-Mischung füllen. Die Ente mit der Bauchseite nach oben in einen Bräter legen und die Flügelknochen dazugeben. Die Brühe angießen und die Ente zugedeckt im Ofen auf der untersten Schiene etwa 3,5 Stunden garen, bis die Haut hell und das Fleisch weich ist. Das dabei austretende Fett zwischendurch abschöpfen und beiseitestellen. Die Ente aus dem Bräter nehmen, die Brühe weitgehend entfetten und für die Sauce beiseitestellen.
3. Die Backofentemperatur auf 220 Grad erhöhen. Von der Ente die Brüste und die Keulen auslösen und aus den Keulen die Oberschenkelknochen entfernen. Die Füllung aus der Bauchhöhle entfernen. Entenkarkasse und Flügelknochen mit einer Geflügelschere zerkleinern, auf ein Backblech legen und im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten knusprig braun braten. Ausgetretenes Fett entfernen.
4. Für die Sauce die Zwiebel, die Karotte und den Knollensellerie schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden, Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Den Puderzucker in einem Topf bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Das Tomatenmark unterrühren und leicht anbräunen. Die Hälfte des Rotweins dazugießen und sirupartig einköcheln lassen. Den restlichen Rotwein hinzufügen und ebenfalls einköcheln lassen. Die gebräunten Knochen, das angedünstete Gemüse sowie die beiseitegestellte Brühe bis auf 5 EL unterrühren und alles knapp unter dem Siedepunkt 1 Stunde ziehen lassen.
5. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und auf die Hälfte einköcheln lassen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glattrühren, unter Rühren in die Sauce geben und 2 Minuten leicht köcheln lassen. Majoran, Petersilie, Ingwer, Knoblauch und Orangenschale hinzufügen, kurz ziehen lassen und wieder entfernen. Etwas Bratfett von der Ente und die Butter unter die Sauce rühren und mit Salz abschmecken.
6. Den Backofengrill einschalten. Die Entenbrüste und -keulen mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und die übrigen 5 EL Brühe dazugeben. Das Entenfleisch im Ofen auf der untersten Schiene 10 bis 15 Minuten kross braten. Die Entenbrüste und -keulen mit der Sauce auf den Tellern anrichten. Dazu passen Knödel.

Kommentar: Das könnte ich nie kochen 😊

# Abendbrot

## Eier und Tomaten - Jaja i pomidore[[657]](#footnote-658)

Zutaten (für 2 – 3 Portionen):

1 kg Fleisch- oder Flaschentomaten (sehr gute!)

Etwas Olivenöl

1 TL Salz

1 TL Zucker

4 mittelgroße Eier

Baguette, Ciabatta oder Fladenbrot

Zubereitung:

1. Den Strunk der Tomaten großzügig entfernen und die Tomaten kreuzförmig einschneiden. Um die Tomaten zu häuten, etwa 1,5 l Wasser kochen. Tomaten in einer Schüssel oder einem Topf mit dem kochenden Wasser vollständig übergießen. Etwa 1 Minute im heißen Wasser lassen. Dann in kaltem Wasser abschrecken. Nun lässt sich die Haut leicht abziehen. Tomaten grob schneiden.
2. In einer hohen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Tomaten und je einen TL Salz und Zucker hinzugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 30 bis 40 Minuten köcheln lassen, bis die Soße gut eingedickt ist.
3. Die Eier aufschlagen, nur leicht verkleppern. Man sollte noch gut Eigelb und Eiweiß unterscheiden können. Eier in die Soße geben und vorsichtig unterheben. Bei niedriger Hitze 3 – 5 Minuten stocken lassen. Hin und wieder vorsichtig umrühren. Nicht zu oft, damit größere Stücke Ei erkennbar bleiben.
4. In Schalen verteilen und mit etwas Olivenöl begießen. Man braucht kein Besteck, sondern dippt das Brot ins Gericht.

## Burger Pariser Art mit Brie und Schalotten[[658]](#footnote-659)

Zutaten (für 4 Portionen)

125 g in feine Ringe geschnittene Schalotten

2 EL Olivenöl

700 g Rinderhack

3 EL Semmelbrösel

3 EL Brühe

1 TL grobes Meersalz

½ TL Pfeffer

50 g Brie

4 runde Brötchen

5 EL körniger Senf

2 Handvoll Rucolablätter

1 Grill

Zubereitung:

1. Schalotten und Öl in eine mittelgroße Bratpfanne geben und auf niedriger Stufe unter häufigem Rühren etwa 20 Minuten sanft bräunen. Vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
2. Den Grill für direkte starke Hitze vorbereiten. Zutaten für die Burger in einer großen Schüssel behutsam vermischen und daraus 4 Burger von gleicher Größe und Dicke formen. In die Mitte jedes Burgers eine Vertiefung für den Käse drücken.
3. Die Rinde des Bries nach Belieben abschneiden. In jeden Burger etwa 10 g Käse drücken und gut verschließen. Der Käse sollte oben und unten von mindestens 8 mm Hackfleisch umschlossen sein, damit er beim Grillen nicht ausfließt.
4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Burger über direkter starker Hitze bei geschlossenem Deckel 8 – 10 Minuten grillen, bis sie halb durch sind. Einmal wenden, sobald sie sie sich vom Rost lösen lassen. Während der letzten Grillminute die Brötchen mit der Schnittfläche nach unten über direkter Hitze rösten.
5. Die unteren Brötchenhälften mit Senf bestreichen und mit Rucola, je 1 Burger und Schalotten belegen. Die oberen Brötchenhälften daraufsetzen und die Burger warm servieren.

## Lammburger mit Olivenpaste und Ziegenkäse

Zutaten (für 6 Portionen)

*Für die Olivenpaste*

1 Knoblauchzehe

100 g schwarze Oliven, entsteint

100 g grüne Oliven, entsteint

2 EL kleine Kapern, abgespült

2 EL Olivenöl

½ TL Dijon-Senf

½ TL Kräuter der Provence

Für die Burger:

1 kg Hackfleisch vom Lamm

½ TL Kräuter der Provence

½ TL grobes Meersalz

½ TL schwarzer Pfeffer

150 g Ziegenkäse, zerkrümelt

6 Hamburgerbrötchen

3 Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Zutaten für die Paste pürieren.
2. Den Grill für direkte starke Hitze vorbereiten. In einer großen Schüssel Lammfleisch, Kräuter, Salz und Pfeffer vorsichtig vermengen. Aus der Masse 6 möglichst gleichförmige Burger von 10 cm Durchmesser und 2 cm Dicke formen und mit einem Löffel eine etwa 2,5 cm breite Vertiefung in die Mitte jedes Burgers drücken.
3. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Burger über direkter starker Hitze bei geschlossenem Deckel 8 – 10 Minuten grillen, bis sie halb durch sind. Einmal wenden. Während der letzten Grillminute den Käse auf den Burgern weich werden lassen, gleichzeitig die Brötchen rösten.
4. Die Brötchen mit Tomatenscheiben belegen und die Burger sowie die Olivenpaste darauf anrichten. Warm servieren.

## Klassischer Burger auf Roggenbrot[[659]](#footnote-660)

Zutaten (für 6 Portionen)

3 EL Öl

2 große Zwiebeln, halbiert und in feine Streifen geschnitten

½ TL Zucker

Grobes Meersalz

60 g weiche Butter

12 Scheiben Roggenbrot, ca. 1 cm dick

900 g Rinderhack

2 EL Worcestersauce

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

120 g geriebenen Emmentaler

Senf

1 Grill

Zubereitung:

1. Das Öl in einer großen Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und mit Zucker bestreuen. Bei geschlossenem Deckel 15-20 Minuten braten, bis die Zwiebeln goldbraun und weich sind. Gelegentlich umrühren. Brotscheiben mit Butter bestreichen und beiseitestellen.
2. Den Grill für direkte starke Hitze vorbereiten. In einer Schüssel das Hackfleisch mit der Worcestersauce, 1 TL Salz und dem Pfeffer gut vermischen. Aus der Masse sechs 2 cm dicke Burger formen. Mit einem Teelöffel eine 2,5 cm breite Mulde in jeden Burger drücken.
3. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Burger über direkter starker Hitze bei geschlossenem Deckel 8-10 Minuten grillen, bis sie halb durch sind. Einmal wenden. Die Burger auf eine Arbeitsfläche legen. Die Grilltemperatur auf mittlere Hitze absinken lassen, Die Brotscheiben 1 Minuten über direkter mittlerer Hitze nur auf einer Seite grillen. Das Brot mit der getoasteten Seite nach oben auf eine Arbeitsfläche legen.
4. Die karamellisierten Zwiebeln gleichmäßig auf 6 Brotscheiben verteilen und mit je 1 Burger belegen. Den Käse über die Burger streuen und mit einer weiteren Scheibe Brot, getoastete Seite nach unten, bedecken. Die belegten Brote mit einem breiten Grillwender vorsichtig über direkte mittlere Hitze auf den Rost legen und etwa 1 Minute grillen, bis das Brot unten geröstet ist. Behutsam wenden und von der anderen Seite rösten. Warm servieren.

## Cloud-Bread-Burger-Brötchen[[660]](#footnote-661)

Zutaten (für 4 Stück)

3 Eier (Eiweiß und Eigelb trennen)

100 g Ziegenfrischkäse

Salz

1 gestr. EL Backpulver

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Den Ofen auf 150 Grad vorheizen (keine Umluft). Ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Eigelbe, Frischkäse, 1 Prise Salz und Backpulver mit einem Schneebesen in einer ausreichend großen Schüssel verrühren.
3. Eiweiße und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen. Eischnee unter die Eigelbmasse heben. Masse zu 8 Klecksen auf das vorbereitete Blech geben. Mit dem Löffelrücken ca. 9 cm verstreichen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten backen. Auf dem Blech auf einem Gitter abkühlen lassen.
4. Die abgekühlten Fladen vorsichtig mit einer Palette vom Backpapier lösen. Je nach Rezept weiterverwenden.

## Egg Burger[[661]](#footnote-662)

Zutaten (für 4 Burger)

1 Cloud-Bread-Burger Brötchen

200 g junger Blattspinat

125 g durchwachsener Speck in Scheiben

3 EL Öl

Salz, Pfeffer, Muskat

1 EL Butter

4 Eier

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Ein Cloud-Bread-Bürger-Brötchen zubereiten und abkühlen lassen.
2. Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Speck in einer Pfanne in 2 EL Öl kross anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Spinat und 1 EL Öl ins Speckfett geben und kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In eine Schüssel füllen und abgedeckt warmhalten.
3. Pfanne auswischen, die Butter darin zerlassen und die Eier zu Spiegeleiern braten. Eier salzen.
4. 4 Burger-Fladen auf Teller setzen, je ein Viertel des Spinats darauf verteilen. Mit Speck belegen, Eier daraufsetzen, die übrigen Fladen als Burger-Deckel daraufsetzen und sofort servieren.

## Tortillas mit Hackfleisch mit Tahin und Sumach[[662]](#footnote-663)

Zutaten (für 8 Stück)

8 Mais- oder Weizentortillas (20 cm Durchmesser)

4 EL Olivenöl

1 EL Sumach

*Für die Füllung:*

500 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)

½ Zwiebel, grob gerieben

2 Tomaten, grob gerieben

1 TL gemahlener Piment

90 g Tahin

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 TL Granatapfelkerne

20 g Minze, in feine Streifen geschnitten

80 g gereifter Cheddar, grob gerieben

Salz

Zubereitung:

1. Sämtliche Zutaten für die Füllung, ohne den Käse, in einer großen Schüssel mit 1 TL Salz vermengen. Die erste Tortilla auf die Arbeitsfläche auf die Arbeitsfläche legen und auf einer Hälfte 1/8 der Füllung verteilen, dabei einen 5 mm breiten Rand frei lassen. Die Hackmasse mit etwa 10 g Käse bestreuen und die Tortilla zusammenklappen, sodass ein Halbkreis entsteht. Behutsam, andrücken, damit sich die Füllung darin gleichmäßig und etwa 1 – 1,5 c, dick verteilt. Die restlichen Tortillas ebenso füllen.
2. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, zwei gefüllte Tortillas hineinlegen und 2 – 3 Minuten sanft braten. Umdrehen und weitere 2 – 3 Minuten garen, bis die Tortillas von beiden Seiten goldbraun sind und die Füllung durchgegart ist. Auf einen Teller legen, leicht salzen und beiseitestellen. Die Pfanne sorgfältig mit Küchenpapier auswischen und auf die gleiche Weise in dem restlichen Öl die übrigen Tortillas braten.
3. Den Sumach mit 2 TL Öl verrühren. Die Tortillas leicht mit dem Sumach-Öl besteichen und warm oder kalt servieren.

## Kartoffeltortilla[[663]](#footnote-664)

Zutaten (für 1 Portion)

1 – 2 (vorwiegend) fest kochende Kartoffeln

½ Zwiebel

Einige Stängel Petersilie

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 Eier

2 EL Sahne

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln du die Blättchen fein hacken.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin ca. 5 Minuten braten. Zwiebeln dazugeben und alles ca. 5 Minuten weiterbraten, bis die Kartoffeln weich sind, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Inzwischen die Eier mit Sahne und der Petersilie verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Überschüssiges Öl aus der Pfanne gießen, die Eier über die Kartoffeln geben. Die Hitze reduzieren und die Tortilla abgedeckt in ca. 10 Minuten stocken lassen. Schmeckt warm oder kalt, am besten mit Salat.

## Tomatentortilla[[664]](#footnote-665)

Zutaten (für 1 Portion)

150 g Kirschtomaten

2 Stängel Petersilie

2 Eier

2 EL Sahne

Salz, Pfeffer

1 EL Butter

2EL fein geraspelter Emmentaler

1 Zweig Basilikum

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Die Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Eier mit Sahne und Petersilie verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin ca. 3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier über die Tomaten gießen, mit dem Käse bestreuen und wie bei der Kartoffeltortilla beschrieben stocken lassen.
3. Inzwischen das Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und kurz vor dem Servieren auf der Tortilla verteilen.

## Käse-Salami-Waffeln[[665]](#footnote-666)

Zutaten (für 4 Stück)

40 g Parmesan

75 g Mehl

1 ½ TL Backpulver

70 g Salami

70 g mittelalter Gouda

3 Eier

Salz, Pfeffer

200 g Sahnejoghurt

1-2 EL Öl für das Waffeleisen

500 g Tomaten

½ Bund Schnittlauch

2 EL Weißweinessig

3 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Parmesan fein reiben, mit Mehl und Backpulver mischen. Salami fein würfeln. Gouda grob raspeln.
2. Eier, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer mit dem Mixer 5 Minuten sehr cremig rühren. Joghurt, Mehlmischung, Salami und Gouda gut unterrühren.
3. Den Ofen auf 100 Grad (Umluft 80 Grad) vorheizen. Ein Waffeleisen vorheizen und einölen. Aus dem Teig nacheinander 4 Waffeln backen. Fertige Waffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Ofen auf der mittleren Schiene warmhalten.
4. Inzwischen Tomaten putzen und achteln oder in Scheiben schneiden. Essig, etwas Salz, Pfeffer, 2 EL Wasser und Olivenöl verschlagen, mit Tomaten und Schnittlauch mischen. Tomatensalat mit den Waffeln servieren.

## Eingelegte Kirschtomaten mit Ziegenfeta

Zutaten (für 2 Gläser à 500 ml)

300 g Kirschtomaten

150 g Feta

Saft und fein abgeriebene Schale von 1 Biozitrone

1 EL Fenchelsamen

7 Stiele Oregano

Ca. 500 ml Olivenöl

Zubereitung:

1. Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Feta in Würfel schneiden. Mit Tomaten, Zitronenschale und -saft mischen. Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Blättchen von 3 Stielen Oregano fein schneiden. Mit den Fenchelsamen zu den Tomaten geben. 1 Stunde unter gelegentlichen Schwenken marinieren.
2. In jedes heiß ausgespültes Glas 2 Stiele Oregano geben. Tomaten, Fetawürfel und Marinade auf die Gläser verteilen. Mit Olivenöl aufgießen. Eingelegte Tomaten im Kühlschrank lagern, etwa 2 Stunden vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

## Pfeffer-Zwetschgen zu reifem Camembert

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Zwetschgen

1 TL schwarze Pfefferkörner

100 g Rohrzucker

120 ml Rotweinessig

75 ml Rotwein

75 ml roter Portwein

Meersalz

½ Baguette

3 EL Olivenöl

250 g reifer Camembert

Zubereitung:

1. Zwetschgen waschen, vierteln und entsteinen. Pfefferkörner im Mörser leicht zerdrücken und mit Rohrzucker, Essig, Rotwein, Portwein und 2 Messerspitzen Salz in einer Pfanne sirupartig einköcheln. Die Zwetschgenstücke dazugeben und etwa 2 – 3 Minuten im Sirup garen. Abkühlen lassen und mindestens eine Nacht bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.
2. Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Baguette diagonal in möglichst dünne Scheiben schneiden und auf dem Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln, salzen und einige Minuten im Ofen goldgelb backen. Den Camembert vierteln und mit den Zwetschgen und Brotchips servieren.

Tipp: Wenn man die Pfefferzwetschgen heiß in sterilisierte kleine Gläser füllt, sind sie ca. 5 Wochen haltbar.

## Käseküchle (von Clemens Back, dem Sozialarbeiter aus dem KIOSK im Rieselfeld)

Zutaten (für 4 Portionen):

180 g kernige Haferflocken

Etwas Milch

1 kleine Zwiebel

200 g würzigen, geriebenen Käse (Bergkäse, Gouda…)

1 Ei

Kräuter (Oregano, Majoran, Petersilie)

Salz, Pfeffer

Etwas Brühe

Zubereitung:

1. Die kernigen Haferflocken mit Milch bedecken und ca. eine halbe Stunde einweichen (am besten gleich in der Teigschüssel). Danach eventuell übrige Milch abtropfen lassen. Die Zwiebel reiben oder sehr fein schneiden. Mit dem Käse und dem Ei verrühren und mit frischen oder getrockneten Kräutern und den Gewürzen abschmecken. Bei mittlerer Hitze in Öl je 2 EL ausbreiten und goldbraun braten.
2. Dazu eine bunte Salatschüssel oder Blechkartoffeln reichen.

## Tartiflette (gebackener Käse mit Kartoffeln und Speck) – Überbackene Kalorien😊[[666]](#footnote-667)

Zutaten (für 6 bis 8 Personen)

1 kg Kartoffeln

3 Zwiebeln

Etwas Butter

150 ml Weißwein

150 g Speckwürfel

Salz, schwarzer Pfeffer

300 g Reblochon (oder andere gereifter Weichkäse aus Kuhmilch)

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit Schale im Salzwasser garkochen. Abgießen, abkühlen lassen und schälen. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. In einer Pfanne etwas Butter zergehen lassen, die zwiebeln darin anschwitzen. Salzen und mit Weißwein ablöschen. Pfanne zudecken, die Zwiebeln ungefähr 25 Minuten lang dünsten.
2. In einer anderen Pfanne Speck anbraten, mit den Zwiebeln vermengen, eine großzügige Prise Pfeffer unterrühren. Die Hälfte dieser Mischung in einer Auflaufform verteilen. Die Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in die Form geben, es folgen die restlichen zwiebeln. Käse in Tortenviertel zerteilen und dann längs halbieren. Mit der Schale (die essbar sein sollte) nach oben auf die kartoffel-Zwiebel-Mischung legen. Bei 180°C 30 Minuten lang backen.

Kommentar: Himmlisch – v.a. nach einem harten Skifahrtag! Die Kalorien wären dann wieder da.

## Grilled Cheese – ohne Sandwichmaschine😊[[667]](#footnote-668)

Zutaten (für 2 Portionen)

4 Scheiben Sauerteigbrot

Butter

Ca. 120 g würziger Schnittkäse (Gruyère, alter Cheddar, Bergkäse), schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwei Scheiben Brot mit Butter bestreichen, eine (gusseiserne) Pfanne bei mittlerer Temperatur heiß werden lassen, die Brotscheiben mit der Butter nach unten in die Pfanne legen. Den Käse in Scheiben schneiden und auf den beiden Broten verteilen. Schwarzer Pfeffer darüber geben. Die anderen beiden Brotscheiben darauflegen, mit der Butterseite nach oben. Das Brot ungefähr 4 Minuten lang braten. Die Hitze im mittleren Bereich lassen, das Brot soll langsam Farbe annehmen und nicht schwarz werden. Dann die Brotscheiben wenden und weitere 4 Minuten braten lassen, bis der Käse geschmolzen ist.

## Camembert mit Zitrone aus dem Ofen[[668]](#footnote-669)

Zutaten (für 2-3 Portionen)

1 Camembert (ca. 250 g) – unbedingt einen echten frz. Camembert, sonst funktioniert es nicht😊

Blättchen von 1 Zweig Rosmarin

Schale von 1 Bio-Zitrone (sehr fein gehackt)

1 Knoblauchzehe (in dünne Scheibchen geschnitten)

2 EL Olivenöl

1 EL Weißwein

Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad Umluft heizen. Den Käse in eine ofenfeste Form legen; sie sollte möglichst passgenau sein, falls der Käse ausläuft. Man kann dafür auch die Spannholzform nehmen, in der der Camembert meist verkauft wird.
2. Den Käse sternförmig 1 cm tief einritzen. In die Spalten drückt man Rosmarinblättchen, Zitronenschale, Knoblauchscheibchen möglichst so tief, dass sie nicht mehr herausragen (damit sie nicht verbrennen). Käse mit Olivenöl und Weißwein beträufeln.
3. Den Camembert ungefähr 20 bis 25 Minuten lang im Ofen backen. Zum Schluss schwarzen Pfeffer darüberstreuen.

## Camembert-Pilz-Omelette[[669]](#footnote-670)

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Baguette-Brötchen

40 g Trüffelbutter (weich)

200 g Champignons

150 g kleine Kräuterseitlinge

2 Frühlingszwiebeln

6 Eier

100 g Camembert

3 EL Öl

Salz, Pfeffer

1 EL Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Brötchen mehrmals im Abstand von je 2 cm ein-, aber nicht durchschneiden. Einschnitte leicht aufdrücken und auf beiden Seiten mit etwas Trüffelbutter bestreichen. Brötchen zusammendrücken und einzeln fest in Alufolie wickeln.
2. Champignons und Kräuterseitlinge putzen, Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln, Seitlinge halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in 3 mm breite Ringe schneiden. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz würzen. Käse in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2 – 3, Umluft 160 Grad) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 6 – 8 Minuten backen. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pilze bei starker Hitze 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Frühlingszwiebeln zugeben, weitere 2 – 3 Minuten braten. Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen Teller geben.
4. Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Butter und restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Eier zugeben und bei mittlerer Hitze leicht stocken lassen. Pilze auf dem Omelette verteilen und weitere 2 Minuten stocken lassen. Käse auf eine Omelette-Hälfte streichen, das Omelette halb darüber klappen und 1 – 2 Minuten zu Ende braten. Omelettes mit den Trüffelbutter-Baguettes anrichten.

## Zwiebel-Schinken-Muffins[[670]](#footnote-671)

Zutaten (für 1 Muffinblech)

1 kleine Zwiebel

1 EL neutrales Pflanzenöl

50 g roher Schinken oder Schinkenspeck

150 g Butter

6 EL Milch

1 Ei

100 g geriebener Emmentaler

Salz, Pfeffer

200 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 25 Minuten Backzeit

1. Die Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin unter Rühren anschwitzen.
3. Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Butter zerlassen und mit der Milch und dem Ei aufschlagen. ¾ des Käses, die Zwiebelwürfel und den Schinken unterrühren. Salzen und pfeffern.
4. Mehl und Backpulver auf die Masse sieben, so unterrühren, dass der Teig feucht ist und Klumpen hat. Die Vertiefungen der Form zu 2/3 ihrer Höhe mit Teig füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen.
5. Die Muffins in 20 bis 25 Minuten backen. Die Form aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

## Zwiebel-Muffins für Vegetarier[[671]](#footnote-672)

Zutaten (für 1 Muffinblech)

1 kleine Zwiebel

1 Ei

80 ml neutrales Pflanzenöl

200 g Buttermilch

200 g geriebener Käse

200 g Mehl

2 TL Backpulver

½ TL Natron

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 20 Minuten Backzeit

1. Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Ei schaumig schlagen. Mit Öl und Buttermilch glattrühren. Zwiebelwürfel und ¾ des Käses einarbeiten. Mehl, Backpulver und Natron darauf sieben und so unterheben, dass der Teig feucht ist und Klumpen hat.
3. Die Vertiefungen der Form zu 2/3 ihrer Höhe mit Teig füllen, mit restlichem Käse bestreuen. Die Muffins in 15 bis 20 Minuten fertig backen und dann 10 Minuten auskühlen lassen.

## Spargeltartes[[672]](#footnote-673)

Zutaten (für 6 Tartes)

15 Stangen grüner Spargel

250 g Blätterteig (TK oder aus dem Kühlregal)

1 Ei

150 g Ziegenkäse

150 g Frischkäse

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Gard vorheizen.
2. In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Enden des Spargels abschneiden, Stangen in drei etwa gleich große Stücke zerteilen. Spargel in den Topf geben, zwei Minuten lang kochen lassen, dann herausnehmen.
3. Blätterteig in sechs gleich große Quadrate schneiden, die man auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gibt. Mit einem Messer ringsum einritzen, und zwar einen Zentimeter vom Rand entfernt. Die Randstreifen mit verquirltem Ei bestreichen.
4. Spargel auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. Ziegenkäse mit einer Gabel zerkrümeln oder zerdrücken, Frischkäse unterziehen. Masse auf den Teigquadraten verteilen, je ein paar Spargelstücke darauflegen. Dann die Tartes etwa 25 Minuten lang im Ofen goldbraun backen.

## Brot mit Linsen-Kokos-Creme[[673]](#footnote-674)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Schalotte

½ - 1 Chilischote

15 g frischer Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 rote Paprikaschote

200 g cremige Kokosmilch

100 g rote Linsen

Salz

6 EL Rapsöl

1 Limette

1 -2 fruchtiges Currypulver

½ Chinakohl (ca. 400 g)

1 reife Mango

12 Stiele Koriandergrün

12 Scheiben Toastbrot

40 g Cashewkerne

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Schalotte, Chili mit Kernen und Ingwer grob schneiden. Knoblauch halbieren. Paprika putzen, entkernen und grob in Stücke schneiden. Schalotten, Chili, Ingwer, Knoblauch und Paprika mit dem Zauberstab fein zerkleinern.
2. Paprikamischung mit Kokosmilch in einem kleinen Topf aufkochen. Linsen zugeben, aufkochen und offen bei milder Hitze 15 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren. Linsen vom Herd nehmen und mit dem Mixstab fein pürieren. Püree mit Salz würzen, 3 EL Rapsöl unterrühren und abkühlen lassen.
3. Limette heiß waschen, trocken tupfen, 2 TL Schale fein abreiben und 3 EL Saft auspressen. Limettenschale und -saft mit 2 EL Wasser, Curry und etwas Salz verrühren. Restliches Öl mit dem Schneebesen kräftig unterrühren.
4. Chinakohl putzen, längs halbieren und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Chinakohl und Limettenmarinade mischen. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein, Scheiben in 1 cm kleine Würfel schneiden. Mango unter en Kohl mischen. Korianderblätter von den Stielen zupfen und unterheben.
5. Brotscheiben rösten, dick mit Linsencreme bestreichen, Chinakohlsalat darauf geben. Stullen mit Cashewkernen bestreut anrichten.

## French-Toast-Cordon-Bleu[[674]](#footnote-675)

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g Tomaten

100 g Rettich

3 EL Weißweinessig

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 Scheiben Toastbrot (à 4 cm Dicke)

2 dünne Scheiben Kochschinken

2 Scheiben Gruyère

2 Eier

125 Milch

Chilipulver

10 Halme Schnittlauch

40 g Butter

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Tomaten grob in Stücke schneiden. Rettich schälen und grob raspeln. Essig mit 4 EL Wasser und Öl verrühren. Mit Salz und Pfefferwürzen und über die Tomaten geben.
2. Brote waagrecht mit dem Sägemesser so halbieren, dass die Scheiben nicht getrennt werden. Je 1 Scheibe Schinke und Käse in die Brottaschen legen.
3. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Brotscheiben gut andrücken und mit beiden Seiten so in die Eiermilch tauchen, dass sie leicht getränkt sind.
4. Schnittlauch in feien Röllchen schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Brote darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 – 3 Minuten goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen, diagonal halbieren und mit dem Tomatensalat anrichten. Mit Rettich und Schnittlauch bestreut servieren.

## Crostini mit Spinat-Pesto[[675]](#footnote-676)

Zutaten (für 8 Stück):

8 Scheiben Baguette

100 ml Olivenöl

100 g junger Blattspinat

30 g Parmesan

½ Zwiebel

30 g Walnüsse

40 g Rosinen

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Brote je mit wenig Öl bepinseln und im vorgeheizten Backofen auf einem Backofengitter bei 220 Grad (Gas 3 -4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von untern 8 – 10 Minuten goldbraun backen.
2. Inzwischen Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Käse fein zerkleinern. Zwiebeln grob schneiden und mit Nüssen, Rosinen, Spinat und restlichem Öl fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Brote aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit je 1 TL Pesto bestreichen. Sofort servieren.

## Kräuter-Kaiserschmarren mit Rahmpilzen[[676]](#footnote-677)

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g große Champignons

200 g Kräuterseitlinge

1 Zwiebel

1 Bund glatte Petersilie

1 Bund Schnittlauch

4 Eier

250 ml Milch

130 g Mehl

Salz, Pfeffer, Muskat

4 EL Butterschmalz

150 ml Gemüsebrühe

150 g Crème fraîche

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Champignons und Kräuterseitlinge putzen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
2. Eigelbe, Milch, Mehl, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig verrühren. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Eischnee und je die Hälfte von Petersilie und Schnittlauch unter den Teig heben. 2 EL Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne zerlassen, teig zugeben und 2 – 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Schmarren im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2 -3, Umluft 170 Grad) auf er 2. Schiene vom unten 9 – 10 Minuten backen.
3. Pilze im restlichen Butterschmalz bei starker Hitze anbraten. Zwiebeln zugeben und kurz mitdünsten. Brühe und Crème fraîche zugeben und offen bei starker Hitze kochen.
4. Schmarren mit zwei Holzspateln grob zerzupfen. Pilze mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Schmarren und Pilze mit restlicher Petersilie und restlichem Schnittlauch bestreut servieren.

## Mais-Chaat – Makai ki chaat[[677]](#footnote-678)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Maiskolben oder 2 Dosen Mais abgetropft

2 TL Kreuzkümmelsamen, zerstoßen

25 g Butter

¾ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

½ TL Cayennepfeffer

½ TL Salz

2,5 EL Zitronensaft

½ rote Zwiebel, fein gewürfelt

20 g Koriandergrün, fein gehackt

1 Handvoll Sev (Kichererbsennudeln)

1 Zitronen, geviertelt, zum Servieren

Zubereitung:

1. Vom frischen Maiskolben die Blätter und das Stroh abziehen. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen und due Kolben hineingeben. Etwa 8 Minuten kochen, bis sie gar sind. Abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Mit dem stumpfen ende in eine flache Schale stellen. Die Spitze mit einer Hand sicher festhalten und die Körner mit einem scharfen Messer eng am Kolben entlang nach unten abschneiden.
2. Eine große Pfanne erhitzen und den Kreuzkümmel hineingeben, 1 Minute unter Rühren anrösten, bis er duftet, dann die Butter hinzufügen. Die Temperatur erhöhen und den Mais hineingeben, sobald die Butter leicht raucht. 6 – 8 Minuten braten, dabei nur wenig rühren, damit der Mais karamellisieren kann. Er sollte aber nicht aufplatzen. Wenn der Mais eine kräftige dunkle Farbe hat, Pfeffer, Cayennepfeffer, Salz und Zitronensaft hinzugeben und die Flüssigkeit verkochen lassen.
3. Den Mais auf vier Teller verteilen und rote Zwiebel, Koriander und Sev darauf verteilen. Mit etwas Cayennepfeffer bestreuen und mit einer Zitronenspalte servieren.

Tipp: Dazu passen sehr gut Chapatis.

# Saucen, Dips und Snacks

## Cashewnüsse mit Chili[[678]](#footnote-679)

Zutaten (für 1 Blech):

140 g Cashewnüsse

1 TL Kreuzkümmel

1 Prise Chilipulver

Etwas Zucker

Etwas Salz

20 g zerlassene Butter

1 TL Sonnenblumenöl

Abgeriebene Schale 1 Zitrone

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Zitronenschale in einer Schüssel vermengen. Abschmecken: Fehlt Salz? Fehlt Schärfe? Fehlt Süße? Ihr entscheidet!
2. Nüsse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Bei 160°C backen. Währenddessen ab und zu wenden, sodass sie gleichmäßig bräunen. Ab ca. 12 Minuten genau beobachten und schnell reagieren, nicht dass die Nüsse verbrennen. (Meine Spezialität 😊)
3. Wenn man die Cashew aus dem Ofen herausholt, sind sie noch etwas weich, mit dem Abkühlen erden sie knusprig. Dann ist der Moment gekommen, in dem man den Abrieb der Zitrone unterrührt.

## Salzmandeln[[679]](#footnote-680)

Zutaten für 4 Portionen

400 g abgezogene Mandeln

4 EL Olivenöl

Salz

Rosenscharfes Paprikapulver

Zubereitung:

1. Die Mandeln portionsweise im heißen öl bei mittlerer Hitze goldgelb rösten.
2. Alle gerösteten Mandeln wieder in die Pfanne schütten, mit Salz und Paprika würzen und noch kurz weiterrösten.

## Rani ke chevda – Bombay-Mix[[680]](#footnote-681)

Zutaten (für 500 g):

500 g ungesalzene gemischte Nüsse (z.B. Cashewkerne, Walnusskerne, Pekannüsse, Mandel, Pistazien…)

3 EL Rapsöl

1,5 TL Salz

2 TL Cayennepfeffer

2 TL Garam Masala

1 TL Zucker

¾ TL Kurkuma

2 EL Kichererbsenmehl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150°C vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
2. Die Nüsse mit dem Öl in eine große Rührschüssel geben und gründlich vermengen, bis sie rundum mit dem Öl überzogen sind. In einer zweiten Schüssel die übrigen Zutaten mischen, dann zu den Nüssen geben und alles vermengen.
3. Die Nüsse auf die beiden Bleche verteilen und 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit durchrühren, damit sie gleichmäßig rösten.
4. Die Nüsse aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Info: Kleine Anekdote. Der Daily Telegraph meldete 2013, dass im Buckingham Palast der Haussegen schief hänge, weil auf mysteriöse Weise der persönliche Bombay Mix der Königin dezimiert werde. Die verärgerte Monarchin hat daraufhin beschlossen, ihre Snacks besser im Auge zu behalten 😊

## Karamellisierte Cashewkerne[[681]](#footnote-682)

Zutaten (für 2 Portionen)

150 g Cashewkerne

1 EL Zucker

1 EL Palmzucker

Ca. 3 EL Wasser

½ TL Sesam

1 Prise Salz

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Die Cashewkerne in einer Pfanne oder im Backofen ohne Fett rösten.
2. In einer schweren Pfanne die beiden Zuckersorten mit dem Wasser, ohne zu rühren, langsam erhitzen und karamellisieren lassen. Sobald das Wasser verdunstet ist und der Zucker goldgelb ist, die gerösteten Cashewkerne und den Sesam hinzugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Mit einem Holzlöffel vorsichtig rühren, bis das Karamell die Cashewkerne umhüllt und fest zu werden beginnt. Die Cashewkerne auf ein Backpapier geben und abkühlen lassen. Noch warm mit dem Salz bestreuen.

## Gebrannte Cashews[[682]](#footnote-683)

Zutaten:

350 g ganze ungesalzene Cashewnüsse

1 EL brauner Zucker

1 TL Kumin (im Ganzen oder gemahlen)

¼ TL Cayennepfeffer

2 EL fein gehackter Rosmarin

2 TL Ahornsirup

2 TL Meersalz

Eine gute Prise schwarzer Pfeffer

2 EL Butter

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 170 Grad Umluft heizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Nüsse in eine Schüssel geben. Man kann einen Teil der Cashewnüsse auch durch Walnüsse, Macadamianüsse und Mandeln ersetzen. Den Nüssen fügt man Zucker, Kumin, Cayennepfeffer, fein gehackten Rosmarin, Ahornsirup, Salz und Pfeffer hinzu. Die Butter langsam auf dem Herd zergehen lassen zu den Nüssen gießen. Alles vermengen.
2. Die Nüsse auf dem Backblech verteilen. Für 10 bis 15 Minuten in den Ofen geben, ein- bis zweimal die Nüsse wenden. Am Ende der Garzeit darauf achten, dass die Nüsse nicht zu dunkel werden. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

## Kirschtomaten mit Minze-Ricotta-Füllung[[683]](#footnote-684)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kirschtomaten

Blätter von 5 frischen Minzezweigen

200 g vollfetter Ricotta

Salz, Pfeffer

4 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Von den Kirschtomaten die Deckel abschneiden und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen.
2. Den Großteil der Minze hacken, ein paar ganze Blättchen für die Garnierung beiseitelegen. Die gehackte Minze mit Ricotta und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Ricottafüllung mit dem Teelöffel in die Tomaten füllen. Die gefüllten Tomaten auf einer Servierplatte anrichten und mit den restlichen Minzeblättchen garnieren.

## Gefüllte Cocktailtomaten[[684]](#footnote-685)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Frühlingszwiebel

1 Bund Petersilie

200 g Frischkäse mit Buttermilch

3 EL Sahne

1 EL Weißweinessig

12 große Cocktailtomaten mit Stielansatz

Salz, Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Hälfte der Blättchen fein hacken.
2. Den Frischkäse mit der Sahne und Essig glattrühren. Gehackte Petersilie und Frühlingszwiebel untermischen. Falls die Masse nicht cremig genug ist, etwas Wasser hinzufügen. Die Füllung mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.
3. Die Tomaten waschen und trockenreiben. Von jeder Tomate am Stielansatz einen Deckel abschneiden, die Kerne mit einem Teelöffel vorsichtig entfernen.
4. Die Tomaten mit der Frischkäsefüllung füllen, die Deckel aufsetzen. Tomaten mit restlichen Petersilienblättchen anrichten.

## Geröstete Tomaten mit Balsamcio-Dressing[[685]](#footnote-686)

Zutaten (für 6 – 8 Portionen):

500 g Eiertomaten

8 EL Balsamico-Essig

Olivenöl

Salz

Zubereitungszeit: 1 Stunde 15 Minuten

1. Backofen auf 160 Grad vorwärmen. Eiertomaten längs halbieren. Auf ein beschichtetes Backblech legen und leicht mit Olivenöl bestreichen.
2. Mit Salz bestreuen und mit 2 EL Balsamico-Essig beträufeln.
3. 1 Stunde backen und jede Viertelstunde mit weiteren 2 EL Balsamicoessig beträufeln.

## Sherryzwiebeln[[686]](#footnote-687)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Schalotten (oder kleine Zwiebeln)

Einige Zweige frischer Thymian

2 EL Olivenöl

4 EL Sherryessig

100 ml halbtrockener Sherry

2 TL Honig

Salz

Rosenscharfes Paprikapulver

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 4 Stunden Marinierzeit

1. Die Schalotten schälen, größere einmal durchschneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln mit dem Thymian darin braun anbraten. Mit dem Essig und dem Sherry ablöschen, mit dem Honig, Salz und Paprika abschmecken und zugedeckt etwa 10 Minuten garen.
3. Die Zwiebeln im Sud abkühlen lassen und mindestens 4 Stunden marinieren.

## Knoblauchpilze[[687]](#footnote-688)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Austernpilze

1 Bund Petersilie

6 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 EL grüne entsteinte Oliven

2 EL Balsamico bianco

2 Tomaten

Zubereitung: 30 Minuten plus 4 Stunden Marinierzeit

1. Den Backofen auf 250 Grad (Umluft 220 Grad) erhitzen. Die Austernpile mit Zewa abreiben, Stiele entfernen. Petersilie fein hacken, Knoblauch schälen und in Stifte schneiden.
2. Pilze mit Petersilie, Knoblauch und Öl mischen, salzen und pfeffern und in eine feuerfeste Form oder auf das Backblech legen. Im heißen Ofen (Mitte) etwa 10 Minuten braten oder grillen. Einmal wenden.
3. Die Pilze aus der Form nehmen. Die Oliven grob hacken und mit dem Essig und 2-3 EL Wasser in die Form schütten, den Bratsatz damit lösen. Diese Mischung über die Pilze gießen und mindestens 4 Stunden marinieren.

## Marinierte Paprika[[688]](#footnote-689)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 rote Paprikaschoten (oder je zwei rote und gelbe)

4 Knoblauchzehen

2 EL Weißweinessig (ersatzweise Zitronensaft)

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Petersilie oder Basilikum

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 4 Stunden Marinierzeit

1. Den Backofen auf 250 Grad (Umluft 2220 Grad) vorheizen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Mit den Schnittstellen nach unten auf ein Backblech legen und im heißen Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten garen, bis die Haut schwarze Blasen bekommt.
2. Aus dem Ofen nehmen und die Schoten mit einem feuchten Tuch bedecken, kurz stehen lassen. Den Knoblauch schälen und in feine Stifte schneiden.
3. Die Haut von den Schoten abziehen, das Fruchtfleisch in Streifen von etwa 2 cm Breite schneiden. Knoblauch mit Essig und Öl mischen. Falls sich auf dem Backblech Saft gebildet hat, diesen hinzufügen. Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken du mit den Paprikaschoten mischen. Bei Zimmertemperatur mindestens 4 Stunden marinieren. Bach Belieben mit gehackter Petersilie oder Basilikum bestreuen.

## Essigpilze und Essiggemüse[[689]](#footnote-690)

Zutaten (für 4 – 5 Gläser à 200 ml)

100 g Pilze

900 g Gemüse (Karotten, Knollensellerie, Stangensellerie, Blumenkohl, Mais, Paprika, gelb oder rot)

*Für den Sud*

500 ml Essig

500 ml Wasser

100 g Zucker

5 g Salz

1 Blatt Lorbeer

3 getrocknete Wacholderbeeren

½ TL Senfkörner

3 Scheiben Meerrettich

1 Schale Kresse

1 Stängel Dill

10 Pfefferkörner

50 ml Olivenöl

5 Zweige Thymian

Zubereitung:

Die Zutaten für den Sud alle zusammen kurz aufkochen. Die Pilze putzen, das Gemüse waschen und würfeln, dann blanchieren und kalt abschrecken. Abtropfen lassen, in sterilisierte Einmachgläser füllen und mit dem Essigsud bedecken. Das Olivenöl und die Thymianzweige dazugeben, die Gläser verschließen. Das Gemüse sollte mindestens einen Tag stehen und durchziehen.

## Eingelegte Zwiebeln[[690]](#footnote-691)

Zutaten (für 2 -3 mittelgroße Schraubgläser)

2 große rote Zwiebeln

100 ml Wasser

200 ml Apfelessig

120 g Zucker

1 Lorbeerblatt

5 schwarze Pfefferkörner

3 Nelken

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. In einem Topf Wasser, Essig und Zucker vermengen, Gewürze hinzufügen, alles aufkochen und ungefähr 2 Minuten köcheln lassen. 2 bis 3 Gläser sterilisieren, zum Beispiel 10 Minuten in Wasser köcheln lassen. Die Gläser können noch nass sein, wenn man die heißen Zwiebeln inklusive Sud hineingibt.

## Salz-Zitrone[[691]](#footnote-692)

Zutaten

1 Bio-Zitrone

2 EL grobes Meersalz

Zubereitung:

1. Die beiden Enden der Zitrone entfernen. Die Zitrone längs vierteln, aber nur so weit, dass sie nicht auseinanderfällt. In die Öffnung das Salz drücken. Die Zitrone in ein sterilisiertes Glas geben, fest auf den Boden drücken. Mit fast kochend heißem Wasser auffüllen.
2. Nach vier Wochen ist die Salz-Zitronen fertig (manchmal dauert es auch zwei Wochen länger). Die Schale wird dann klein geschnitten, sie schmeckt toll zu einem Schmorhühnchen mit Oliven und anderen Eintöpfen und in bitteren Salaten wie Radicchio und Endivie.

## Mozzarellabällchen im Pestomantel[[692]](#footnote-693)

Zutaten (für 4 – 6 Personen):

50 g frisches Basilikum

3 EL Pinienkerne

3 EL frisch geriebener Parmesan

2 Knoblauchzehen

80 ml Olivenöl

300 g kleine Mozzarellakugeln

Zubereitungszeit: 2 Stunden und 15 Minuten

1. Basilikum, Pinienlerne, Parmesan und Knoblauch zu einer feinen Masse pürieren. Dann langsam 80 ml Olivenöl zugießen, dabei weiter pürieren, bis sich eine sämige Paste gebildet hat.
2. Das Pesto in einer Schüssel mit 300 g kleinen Mozzarellakugeln mengen abdecken und im Kühlschrank 2 Stunden marinieren lassen.

## Eingelegte Quitten[[693]](#footnote-694)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Quitten (oder feste Birnen)

½ Vanilleschote

5 Gewürznelken

2 Zimtstangen

2 EL gelbe oder braune Rosinen

1 EL klarer Honig

Wer will 1 TL Orangenblütenwasser

1. Das Fruchtfleisch der Quitten in dünne Scheiben schneiden, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und alle Gewürze und die Rosinen hinzufügen. Das Ganze bei geringer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Quitten weich sind (Birnen sind schneller gar). Die Quitten vom Herd nehmen und den Honig unterrühren, bis er sich aufgelöst hat.
2. Nach Belieben dem Salat mit 1 TL Orangenblütenwasser eine extra marrokanische Note verleihen und ihn warm oder kalt servieren.

## Zwiebelringe[[694]](#footnote-695)

Zutaten (für 4 Portiönchen):

250 ml Buttermilch

2,5 EL Weißweinessig

25 g frische Kurkuma oder 1/2 TL gemahlene Kurkuma

325 g Mehl

2 ½ EL Schwarzkümmelsamen

1 Limette, 2 TL Schale abgerieben, dann in Spalten geschnitten

1 Zwiebel, in 2 cm dicke Scheiben geschnitten, dann in Ringe zerlegt

10 Frühlingszwiebeln

900 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren

Salz, Meersalzflocken

*Für den Dip:*

¼ Knoblauchzehe, geschält

5 g frische Kurkuma, geschält und grob gehackt

2 ½ EL süßer Reiswein

1 EL Limettensaft

1 rote Chilischote, fein gehackt

Zubereitung:

1. Für den Dip den Knoblauch mit Kurkuma und 1/8 TL Meersalzflocken im Mörser zu einer groben Paste zerstoßen. Reiswein, Limettensaft und Chili unterrühren. Bis zum Servieren beiseitestellen.
2. Die Buttermilch mit Essig und Kurkuma verrühren. Beiseitestellen. Das Mehl mit Schwarzkümmel. Kümmel, Limettenschale und 1 TL Salz mischen. Portionsweise Zwiebelring und Frühlingszwiebeln erst in die Mehl-, dann in die Buttermilchmischung tauchen. Herausheben und kurz abtropfen lassen, dann noch einmal in das Mehl tauchen und anschließend mit etwas Abstand zueinander auf einem Gitter abtropfen lassen.
3. Das Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Zwiebelringe und Frühlingszwiebeln darin 2-3 Minuten ausbacken, bis sie knusprig und goldbraun sind; nach der Hälfte der Zeit wenden. Mit einem Schaumlöffel auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Blech/Gitter heben. Mit reichlich Meersalzflocken bestreuen. Mit dem Dip und den Limettenspalten servieren.

## Gebackene Zwiebeln - Pyaz ke pakore[[695]](#footnote-696)

Zutaten (für 24 Stück)

1 Stück Ingwer (3 cm), geschält und grob gehackt

1 grüne India-Jwala-Chilischote, entkernt und gehackt

2 TL Kreuzkümmelsamen

Salz

1 kg Gemüsezwiebeln

4 EL Rapsöl

180 g Kichererbsenmehl

40 g Koriandergrün, grob gehackt

½ TL Cayennepfeffer

1 TL gemahlener Koriander

½ TL Kurkuma

1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und zwei Backbleche mit leicht eingeölter Alufolie belegen. Ingwer, Chili und Kreuzkümmelsamen mit 1 kleinen Prise Salz in einen Mörser geben und zu einer groben Paste zerstoßen. Beiseitestellen.
2. Die Zwiebeln schälen und halbieren, dann in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten darin anschwitzen, bis sie glasig sind und sich mit einem Holzlöffel zerteilen lassen.
3. Die Zwiebeln in eine Schüssel geben und die Ingwer-Chili-Paste, Kichererbsenmehl, Koriandergrün, Cayennepfeffer, gemahlenen Koriander, Kurkuma, Zitronensaft und 1,5 TL Salz hinzugeben. Gründlich vermengen und nach und nach bis zu 30 ml Wasser hinzugießen, bis ein sehr dickflüssiger Teig entsteht.
4. Jeweils 1 EL Teig auf das Backblech setzen, dazwischen je 1 – 2 cm Abstand lassen.
5. Etwa 25 - 35 Minuten backen, bis die Fladen knusprig und auf der Oberseite gebräunt sind. Aus dem Ofen nehmen, vorsichtig mit einem Palettmesser von der Folie heben und zum Servieren mit etwas Chutney (Mango-Chutney oder Rote – Beete- Raita) auf einem Teller anrichten.

## Gegrillte Auberginen und Paprika[[696]](#footnote-697)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

1 große Aubergine

2 große rote Paprika

Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Zucker

2-3 EL frisch gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Minuten Zubereitung plus 12 Stunden Marinierzeit

1. Aubergine in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika mit der Innenseite nach unten unter einen heißen Grill oder im Backofen 8 Minuten grillen, bis die Haut blasen wirft und sich schwarz verfärbt. Vom Grill entfernen und mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Sobald sie abgekühlt sind, die Haut abziehen und das Fleisch in dicke Streifen schneiden.
2. Die Auberginenscheiben großzügig mit Olivenöl bestreichen und unter dem Grill oder im Backofen bei Mittelhitze goldbraun backen. Vorsichtig wenden, wiederholen. Je länger die Bräunung dauert, desto besser karamellisiert der in der Aubergine enthaltene Zucker. Nun das Gemüse in einer Schüssel mit den zerdrückten Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, eine Prise Zucker und 2 - 3 EL gehackter frischer Petersilie mengen. Abdecken und im Kühlschrank über Nacht marinieren. Bei Zimmertemperatur servieren.

## Grüne Mango[[697]](#footnote-698)

Zutaten (für 2 Portionen)

1 unreife grüne Mango

1 TL Zucker

1 TL Salz

½ TL Chiliflocken

Zubereitung:

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Die Hälften in Stücke schneiden.
2. Zucker, Salz und Chiliflocken miteinander mischen. Die Mangostücke damit bestreuen oder sie in diese Zuckermischung dippen.

Info: Schmeckt interessant.

## Eingelegte Hibiskus-Zwiebeln[[698]](#footnote-699)

Zutaten:

120 ml Weißweinessig

2 TL Zucker

2 Beutel Hibiskustee

1 Limette, die Schale in dünne Streifen geschnitten

1 Knoblauchzehe, mit Schale, mit einer Messerklinge leicht zerdrückt

1 rote Zwiebel

Alle Zutaten in einer Schüssel mit ½ TL Salz mischen. Mindestens 2 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

## Weiße Bohnen in rauchigem Cascabel-Chili-Öl[[699]](#footnote-700)

Zutaten (für 6 Portionen)

1 Glas große weiße Bohnen (700g) abgetropft

Meersalzflocken

*Für das Öl*

4 getrocknete Chilischoten, grob in zwei Hälften geteilt

5 Knoblauchzehen, ungeschält und in mit einer Messerklinge zerdrückt

2 Chilischoten, längs in Streifen geschnitten (entkernt)

1 Limette, 5 Streifen Schale, 1 EL Saft

1 Zitrone, 5 Streifen Schale, 1 EL Saft

½ EL Korianderkörner, geröstet

1 TL Kreuzkümmelsamen, geröstet

400 ml Olivenöl

Zubereitung:

1. Eine große beschichtete Pfanne bei hoher Temperatur vorheizen (denkt ans Lüften😊). Sobald die Pfanne raucht, die Hitze etwas herunterstellen. Chilis, Knoblauch, Chilischoten, Limetten- und Zitronenschale hineingeben und rösten, bis die Zutaten stellenweise sehr dunkel sind und einen kräftigen Duft verströmen. Das dauert ca. 3 Minuten bei den Zitrusschalen, 4 Minuten beim Knoblauch und 9 Minuten bei den Chilis. Die Zutaten herausnehmen, wenn sie soweit sind.
2. Sämtliche geröstete Zutaten in einem mittelgroßen Topf mit Koriander und Kreuzkümmel, Limetten- und Zitronensaft, Olivenöl und 2 TL Meersalzflocken vermengen und bei niedriger Temperatur etwa 4 Minuten erhitzen, bis das Öl leicht zu sieden anfängt. Vom Herd nehmen und die Zutaten in dem Öl mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen, damit sie Aroma und Öl abgeben, Die Bohnen unterrühren und beiseitestellen.
3. Nach dem Abkühlen alles in ein großes Einmachglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Bohnen mindestens noch 2 Stunden oder über Nacht durchziehen lassen.

Kommentar: Dazu passt Brot. Mit gehackten Kräutern und Rucola wird daraus ein Salat.

## Polenta-Chilies [[700]](#footnote-701)

Zutaten (für 6 Portionen)

330 g milde, ganze Chilischoten im Glas

60 g geriebener Cheddar oder mittelalter Gouda

100 g weicher Frischkäse

40 g Mehl

2 Eier, leicht verquirlt

110 g Stärkemehl

80 g Semmelbrösel

Öl zum Frittieren

Vorbereitungszeit: 30 Minuten plus 2 Stunden Kühlzeit; Backzeit: 2-3 Minuten pro Portion

1. Zwölf große Chilies gleicher Größe aus dem Glas nehmen. Gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer der Länge nach einschneiden. Kerne und weiße Trennwände herausschneiden. Dann Käse und Frischkäse mischen. Die Chilies mit der Käsemischung füllen.
2. Mehl auf einen großen Teller und die verquirlten Einer in eine kleine Schüssel geben. Das Maismehl (Polenta) mit Semmelbröseln mischen und auf einen großen Teller geben. Jede Chilischote in Mehl wälzen, abklopfen, in Ei tauchen und anschließend in der Stärkemehl-Semmelbrösel-Mischung wälzen. Anschließend erneut in Ei tauchen und in den Bröseln wälzen. Dann nochmals 1 Stunde kaltstellen.
3. Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Einen kleinen Brotwürfel hineingeben: wenn er in 30 Sekunden braun ist, hat das Öl die richtige Temperatur. Chilischoten portionsweise goldgelb frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Nachos[[701]](#footnote-702)

Zutaten (für 4 Portionen)

440 g Kidneybohnen aus der Dose, abgespült und abgetropft

4 EL Tomatensalsa (geht auch als Fertigprodukt)

250 g Tortillachips

250 g Cheddar oder mittelalter Gouda

Zusätzlich 375 g Tomatensalsa (wie oben)

4 EL saure Sahne

Vorbereitungszeit: 20 Minuten, Kochzeit: 3-5 Minuten

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Bohnen und Salsa mischen; auf vier kleine Auflaufformen verteilen. Mit Tortillachips bedecken und mit geriebenem Käse bestreuen. 3-5 Minuten im Backofen überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.
2. Vor dem Servieren zusätzliche Salsa auf den zerlaufenen Käse geben anschließend einen Klecks saure Sahne darübergeben.

Tipp: …. und dazu noch eine Guacamole und die Waage zeigt locker 1 kg mehr an 😊

## Geröstete Tomatenbrote (Bruschetta)[[702]](#footnote-703)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 reife aromatische Tomaten

Salz, Pfeffer

2 Knoblauchzehen

1 Zweig frischer Oregano (oder ¼ TL getrockneter)

2 EL Olivenöl

4 Scheiben Bauernbrot

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Die Tomaten kreuzweise einritzen und kurz in kochendes Wasser legen. Kalt abschrecken, enthäuten und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen, das Fruchtfleisch mit einem großen Messer fein hacken und in eine Schüssel geben.
2. Leicht salzen und aus der Mühle pfeffern. Die Knoblauchzehe durch die Presse dazudrücken. Die Oreganoblättchen abzupfen, fein hacken und untermischen. Das Olivenöl einrühren.
3. Die Bauernbrote halbieren, im Toaster oder im Backofen knusprig rösten. Mit der Tomatenmischung bestreichen, nochmals aus der Mühle pfeffern und heiß servieren.

Oder

1. Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen. Fruchtfleisch grob zerkleinern, abtropfen lassen.
2. Sauerteigbrotscheiben halbieren, im Toaster oder unterm Backofengrill von beiden Seiten anrösten (oder in der Pfanne mit wenig Olivenöl).
3. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die frisch gerösteten Brote damit kräftig einreiben, je 1 EL Olivenöl darüber träufeln.
4. Tomatenfruchtfleisch mit einer Gabel auftragen und etwas zerdrücken. Salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Sofort servieren.

## Bruschetta di Peperoni grigliati[[703]](#footnote-704)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 große gelbe Paprikaschote

1 große rote Paprikaschote

8 EL Olivenöl

3 TL Balsamicoessig

1 EL Paniermehl

1 EL Kapern

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Die Paprikschoten waschen und für ca. 20 Minuten bei 180 Grad im Backofen blanchieren. schälen und alle Samen und Trennwände auslösen. In 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch, Petersilie und Kapern zusammenhacken. Paniermehl und 3 – 4 EL Olivenöl und den Essig dazugeben. Alles gut vermischen. Paprikaschoten damit gut würzen und auf geröstetem Weißbrot servieren.

## Masala papad – Papadams mit Tomaten Masala[[704]](#footnote-705)

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für das Tomatensalsa:*

500 g reife Tomaten

½ rote Zwiebel

1 ½ grüne India-Jwala-Chilischoten

15 g Koriandergrün

1 TL Salz

3 EL Limettensaft

*Für die Papadams*

250 g Kichererbsenmehl, plus Mehl zum Verarbeiten

2 TL Schwarzkümmelsamen

¾ TL Gemahlener schwarzer Pfeffer

¾ TL Salz

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL Cayennepfeffer

3 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Tomaten, Zwiebel, Chilis und Koriander fein hacken. Mit Salz und Limettensaft in eine Schüssel geben und gut durchrühren. Bis zur Verwendung kaltstellen (wird mit der Zeit nur besser).
2. Für die Papadams den Backofen auf 160 Grad vorheizen und zwei Backbleche mit leicht eingeölter Alufolie belegen. Das Mehl mit Schwarzkümmel, Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer in eine Schüssel geben. Gründlich mischen, dann das Öl hinzufügen und die Masse mit den Fingern zu einem fein krümeligen Teig verarbeiten.
3. Eine Mulde in die Mitte drücken und unter Rühren nach und nach 100 ml Wasser dazugießen. Den Teig kneten, bis er sich zu einer Kugel formen lässt und sich leicht klebrig anfühlt. Aus der Schüssel heben, fest in Frischhaltefolie einschalen und 30 Minuten ruhen lassen.
4. Die Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Teig in vier Kugeln teilen. Die erste Kugel zwischen den Händen flach drücken und beiderseits bemehlen. So groß wie möglich ausrollen und mit mehr Mehl bestäuben, wenn der Teig klebt. Es ist nicht leicht, runde Papadams zu formen, aber so ist es halt.
5. Die ausgerollten Papadams auf die Bleche legen. Wenn nicht alle in den Ofen passen, den übrigen Teig abdecken und erst unmittelbar vor dem Backen ausrollen, damit er nicht austrocknet. 20 Minuten goldbraun backen, bis die Papadams sich beim Klopfen hart anfühlen.

## Trockenes Brot mit Belag – Dáko[[705]](#footnote-706)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Roggenbaguette vom Vortag

300 g Tomaten

150 g rote Zwiebeln

8 El Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 EL Zitronensaft

200 g Feta

1 knapper TL getrockneter Oregano

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Baguettebrot teilen, quer halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in den Backofen (Mitte) legen. Backofen auf 150 Grad (Gas 1) einstellen und das Brot etwa 15 Minuten trocknen, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Brothälften einmal kurz in Wasser tauchen, ruhen und durchweichen lassen.
2. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze herausschneiden und das Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Brothälften nebeneinander auf eine Platte legen, mit 4 EL Olivenöl gleichmäßig beträufeln.
3. Tomaten und Zwiebeln auf die Brothälften häufen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft und 2 EL Olivenöl beträufeln. Käse grob zerbröckeln und darauflegen, mit 2 EL Öl beträufeln und mit Oregano bestreut servieren.

Tipp: Soweit ich noch weiß, gibt es in Griechenland im Backofen getrocknetes dunkles und helles Brot. Auf dem Dorf haben früher manche – wahrscheinlich v.a. Frauen – es noch selbst im Steinofen hergestellt. Damals brach sich jeden bei Tisch mit dem Gabelzinken einen Brocken vom belegten Brot ab. Und dazu natürlich ROTWEIN.

## Grissini (oder Focaccia) (von der Mama von Giulia und Pietro aus Uganda)

Zutaten:

500 g Mehl

300 ml Wasser

1 TL Hefe

Knapp 1 TL Salz

1 TL Zucker

6 EL Öl

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten vermischen, Wasser hinzufügen und backen.

## Käsegebäck[[706]](#footnote-707)

Zutaten

200 g Mehl (Typ 550)

½ TL Salz

200 g Butter

200 g Bergkäse

3 Eigelb

1-2 TL Schwarzkümmel und/oder Fenchelsamen

Zubereitung:

1. Mehl und Salz vermengen, Butter würfeln und mit den Fingern in das Mehl kneten. Bergkäse fein reiben und untermengen. Man sollte in einen guten Käse investieren, am besten einen, der würzig ist, wie einen Bergkäse oder Gruyère. Alles zu einem Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und für 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

2. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche den Teig etwa 4 mm dick ausrollen. Je nach Käsesorte kann es sein, dass der Teig beim Ausrollen zu klebrig ist. Dann knetet man nach und nach mehr Mehl hinein.

1. Plätzchen ausstechen, entweder mit einem Ausstecher oder einem Glas. Die Plätzchen mit Eigelb bepinseln. Eventuell ein paar Fenchelsamen oder etwas Schwarzkümmel darüberstreuen (ohne schmeckt es aber auch). Man braucht wahrscheinlich zwei Backbleche. Bei 160 Grad Umluft etwa 15 Minuten lang backen. Man sollte die Plätzchen während des Backens im Auge behalten, sie dürfen nicht zu braun werden. Auskühlen lassen, dann schmecken sie am besten.

Kommentar: Ein Gebäck für Simon 😊

## Käsegebäck (Gougères)[[707]](#footnote-708)

Zutaten (für 1 Blech):

250 ml Wasser

100 g Butter

Salz

150 g Mehl

4 große Eier

180 g Käse (Emmentaler, Appenzeller, Bergkäse o.ä.)

Pfeffer

Zubereitung:

1. Man heizt den Ofen auf 200°C Umluft vor. Dann stellt man einen Brandteig her: Man gibt Wasser und Butter in einen Topf, salzt etwas und bringt die Flüssigkeit zum Kochen. Wenn das Wasser sprudelt, Mehl dazu schütten, sofort kräftig umrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Das dauert nur wenige Minuten. Den Topf vom Herd nehmen.
2. Eier einzeln aufschlage und in den Teig rühren. Den Käse reiben oder in etwa ½ cm große Würfel schneiden und unter den Teig heben. Diesen pfeffern.
3. Mit zwei Teelöffeln aus dem Teig Knödel in der Größe einer Walnuss formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Dabei genügend Abstand zwischen den einzelnen Windbeuteln lassen, denn sie gehen auf und verdoppeln ihr Volumen.
4. Windbeutel 25 bis 30 Minuten lang im Ofen backen, dabei aufpassen, dass sie nicht zu braun werden. Danach noch ungefähr 5 Minuten lang bei geöffneter Tür im ausgeschalteten Backofen lassen.

Tipp: Die Gougères verspeist man am besten, wenn die Sonne langsam untergeht und man mit dem Trinken eines leckeren Rotweins beginnen kann 😊 Hat man sich dafür entschieden, den Käse in Würfel zu schneiden statt zu reiben, wird man beim Essen auf das stoßen, was man vielleicht Käseinseln nennen könnte 😊

## Parmesan-Tütchen[[708]](#footnote-709)

Zutaten (für 36 Stück):

150 g Parmesan, feingerieben

1 Prise Paprikapulver

150 g Ricotta

2 TL Zitronensaft

1,5 EL Milch

2 TL frischer Schnittlauch, gehackt, plus längere Halme zum Garnieren

3 Scheiben Prosciutto

2 frische Feigen, kleingeschnitten

Zubereitungszeit: 40 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

1. Den Backofen auf 220 Grad (Gas 3-4) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Mit Hilfe einer Ausstechform Kreise (Mit Durchmesser 7 cm) auf das Papier zeichnen. Dann umdrehen. Die Ausstechform wieder auf die Kreise setzen, Paprika und Parmesan mischen und je 3 TL der Mischung gleichmäßig auf jeden Kreis verteilen.
2. Je 3 – 4 Kreise ca. 3 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Mit einem Spatel lösen und um eine Schillerlocke zu einer Tüte wickeln. Abkühlen lassen. Erhärten due Parmesankreise zu schnell, nochmals ca. 10 Sekunden in den Backofen stellen.
3. Ricotta, Zitronensaft und Milch in einer Schüssel zu einer glatten Masse verquirlen. Den gehackten Schnittlauch zugeben und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
4. Prosciutto knusprig grillen. Abkühlen lassen, dann in 2 cm lange Stücke brechen. Vorsichtig 2 Teelöffel der Käsemischung in jedes Tütchen füllen. Die Enden mit je 1 Stück Feige, Prosciutto und Schnittlauch garnieren.

## Parmesankekse[[709]](#footnote-710)

Zutaten (für ca. 20 Stück):

55 g Mandeln

100 g kalte Butter

30 g frisch geriebener Parmesan

1 EL gehackter frischer Thymian

125 g Mehl (gerne Typ 550)

Etwas Salz

Etwa 20 blanchierte Mandeln zum Dekorieren

Zubereitung:

1. Man röstet dafür zunächst Mandeln ohne Fett in der Pfanne, Mandeln dann hacken. In einer Schüsselwerden klein gewürfelte Butter, Parmesan, Thymian, Mehl und etwas Salz vermengt. Die Krümel, die so entstehen, fügt man zu einem Teig zusammen, der kurz geknetet wird. Teig 5 mm dick ausrollen und Kreise mit ungefähr 4 cm Durchmesser ausstechen. Die Kekse verteilt man auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech. Eine Mandelhälfte auf jeden Keks geben, dann 15 bis 20 Minuten bei 150°C backen.
2. Bevor man die Kekse serviert, kann man sie im Ofen noch einmal kurz aufwärmen.

Tipp: Passt gut zu Champagner und anderen festlichen Aperitifgetränken

## Parmesan-Chips[[710]](#footnote-711)

Zutaten (für 2 Personen):

100 g Parmesan

Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus Kühlzeit

1. Ofen auf 200 g Vorheizen. Parmesan fein reiben und mit etwas Cayennepfeffer mischen.
2. Jeweils 1 EL Parmesan im Abstand von 5 cm auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und etwas flach drücken. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten goldbraun backen. Vollständig auf dem Blech abkühlen lassen.

## Tex-Mex-Käsecracker[[711]](#footnote-712)

Zutaten für 80 Stück

215 g Mehl

1 TL Chilipulver

1 TL Knoblauchsalz

½ TL Paprikapulver

200 g Butter, zerkleinert

1 Ei, leicht geschlagen

200 g Cheddar, gerieben

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Kühlzeit plus 12 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 210 Grad (Gas 3) vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.
2. Mehl, Chili, Knoblauchsalz und Paprika in eine große Schüssel geben. Butter zugeben. Mit den Fingerspitzen zu einer krümeligen Mischung verreiben. Ei und Käse einrühren, bis sich die Zutaten verbinden. Auf einer leicht bemehlten Fläche zu einer Kugel formen. In Frischhaltefolie gewickelt 20 Minuten kaltstellen.
3. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen. Mit einer Ausstechform (z.B. Sternchen) Formen ausstechen und mit ausreichendem Abstand zueinander auf die Backbleche legen. 12 Minuten goldbraun und knusprig backen. 2 Minuten ruhen lassen, bevor man die Cracker zum Abkühlen auf ein Kuchengitter legt.

## Rosmarin-Käse-Plätzchen[[712]](#footnote-713)

Zutaten (für 50 Stück)

125 g Mehl

100 g Butter, zerkleinert

1 EL Sauerrahm

60 g Cheddar, gerieben

65 g Parmesan, gerieben

3 TL frischer Rosmarin, gehackt

3 TL frischer Schnittlauch, gehackt

Zubereitungszeit: 10 Minuten und Kühlzeit plus 20 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 180 Grad (Gas 2-3) vorheizen. 2 Backbleche leicht mit zerlassener Butter oder Öl einfetten. Das Mehl mit etwas Salz und gemahlenem schwarzen Pfeffer in eine große Schüssel sieben. Die Butter zugeben und mit den Fingerspitzen zu einer feinen, krümeligen Masse verreiben.
2. Sauerrahm, Käse und Kräuter zugeben und mit einem breiten Messer mischen. Dann die Zutaten mit den Fingern zu einem glatten Teig verarbeiten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 15 Minuten kaltstellen.
3. Gestrichene Teelöffel des Teigs zu Kugeln formen und auf die vorbereiteten Backbleche legen; dabei; dabei zum Aufgehen ausreichend Platz zwischen den Plätzchen lassen. Mit einer bemehlten Gabel leicht flach drücken.
4. 15-20 Minuten goldgelb backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

## Käseplätzchen - Kalizúnia[[713]](#footnote-714)

Zutaten (für 40 Stück für 2 große Bleche):

3 Eier

80 ml Olivenöl

125 g Zucker

100 g Joghurt

500 g Mehl und Mehl zum Ausrollen

Salz

1 Päckchen Backpulver

1 Eigelb zum Einpinseln

100 g Sesamsamen zum Bestreuen

*Für die Füllung:*

700 g Frischkäse, ungesalzen (z.B. Ricotta)

150 g Zucker

2 EL Honig

1 knapper EL Zimtpulver

Butter für das Blech

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 1 Stunde Ruhen plus 1 Stunde Backen

1. Eier, Olivenöl, Zucker und Joghurt mit dem Mixer gründlich verquirlen. Mehl mit Salz und Backpulver vermischen, einen Teil unterrühren, den Rest unterkneten. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung Frischkäse durch ein Sieb drücken und geschmeidig rühren. Zucker, Honig und Zimt gründlich untermischen. Backofen auf 180 Grad (Gas 2) vorheizen. Den Teig in 4 – 5 Teile schneiden. Während ein Teil dünn ausgerollt wird, den anderen Teig wieder einpacken, damit er nicht austrocknet.
3. Mit einem Glas 10 cm Durchmesser große Kreise ausstechen. In die Mitte 1 TL Füllung geben, leicht verstreichen. Zwei Seiten je 2 2 cm über die Füllung klappen, sodass in der Mitte 2 cm frei bleiben. Die beiden anderen Seiten genauso nach innen klappen, sodass Quadrate entstehen. Auf diese Weise alle Plätzchen formen.
4. Ein großes Backblech einfetten und den ersten Teil der Plätzchen im Abstand von etwa 2 cm darauflegen. Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen, die übergeklappten Teigränder einpinseln und mit Sesam bestreuen. Die in der Mitte sichtbare Käsefüllung bleibt frei. Die Plätzchen im Ofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen, bis sie sich goldgelb zu färben beginnen. Dann die restlichen Plätzchen genauso backen.

## Käsebällchen[[714]](#footnote-715)

Zutaten für 4 Portionen

1 großes Bund Minze

2 Frühlingszwiebeln

1 kleine rote Chilischote

200 g Feta

200 g Frischkäse

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. Minze waschen und fein hacken. Frühlingszwiebeln und Chili putzen und ebenfalls sehr fein zerkleinern.
2. Den Schafskäse mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Frischkäse, Frühlingszwiebeln, Chili, einem Viertel der Minze und Kreuzkümmel verkneten.
3. Aus der Masse kleine Bällchen rollen, in der übrigen Minze wälzen. 2 Stunden kühl stellen.

## Kardamom-Käse-Stangen (tja, woher? Keine Ahnung)

Zutaten (für 8 Portionen)

2 Platten TK-Blätterteig

1 Eigelb

1 EL Milch

60 g Ziegenkäse

Salz

13 Kapseln Kardamom, fein gemörsert

Zubereitung:

1. Für die Käsestangen den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Blätterteigplatten auf die jeweils doppelte Größe ausrollen. Eigelb und Milch verquirlen. Eine Teigplatte dünn mit der Hälfte davon einpinseln.
2. Ziegenkäse darüber bröseln, mit Salz würzen und die Hälfte des Kardamoms darüberstreuen. Zweite Teigplatte darauflegen. Teige mit dem Nudelholz zusammenwalzen. Die Oberseite der Teigplatte mit übrigem Eigelb bepinseln und restlichen Kardamom darüberstreuen.
3. Teig in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Die enden so gegeneinander verdrehen, dass eine korkenzieherartige Form entsteht. Auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten goldgelb backen.

## Gebratene Käsescheiben[[715]](#footnote-716)

Zutaten (für 12 Stück):

250 g Kefalograviera oder Kefalotiri (griechischer Hartkäse)

2 EL Mehl

60 ml Olivenöl

½ TL getrockneter Oregano

½ Zitrone, in Spalten geschnitten zum Servieren

Zubereitungszeit 10 Minuten plus 5 Minuten Kochzeit

1. Den Käse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die genaue Größe der Stücke ist nicht wichtig.
2. Das Mehl in einer flachen Schale verteilen und kräftig mit zerstoßenem Pfeffer würzen. Den Käse in Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Den Käse darin 1 Minute braten, bis er unterseits braun und knusprig ist. Vorsichtig wenden, um die andere Seite zu braten. Auf einen Teller heben und mit Oregano bestreuen. Heiß mit Zitronenspalten und frischem Brot servieren.

## Käsewürfel à la Espana

Zutaten:

300 g Manchego am Stück

1 Ei

4 EL Semmelbrösel

2 EL gemahlene Mandeln

3 EL Mehl

Olivenöl zum Ausbacken

Je 100g entsteinte grüne und schwarze Oliven

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

1. Den Käse entrinden und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Das Ei verquirlen, mit Semmelbröseln und Mandeln mischen.
2. Die Käsewürfel zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt in der Brösel-Mandel-Mischung wenden.
3. Etwa 1 cm hoch Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Käse darin bei mittlerer Hitze rundherum goldgelb ausbacken. Jeweils 1 Olive mit einem Holzspießchen auf 1 Käsewürfel stecken.
4. Warm servieren.

## Mais- oder Rettichplätzchen[[716]](#footnote-717)

Zutaten (für ca. 12 Stück)

1 frischer Maiskolben oder 250 g Maiskörner aus der Dose

Salz

125 g Reismehl

125 g Weizenmehl

½ TL Backpulver

½ TL Salz

1 Prise Zucker

2 Eier

1 EL Fischsauce

1 TL rote Currypaste

200 ml Erdnussöl zum Ausbacken

Zubereitung:

1. Den Maiskolben einige Minuten in Salzwasser abkochen, dann die Körner mit einem großen Messer abschneiden.
2. Reismehl, Weizenmehl, Backpulver, Salz und Zucker in eine Schüssel geben, die Eier von Hand einrühren und gut vermischen. Fischsauce und Currypaste in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren, dann mit dem Schneebesen unter den Teig rühren. Die Maiskörner darunterziehen.
3. Das Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Mit einem großen Löffel den Teig in Plätzchenform in das Öl gleiten lassen und knusprig ausbacken, dabei immer wieder wenden. Die Plätzchen mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Zewa abtrocknen lassen.

## Knusprige Kartoffelchips mit Chili-Käse-Salsa[[717]](#footnote-718)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

6 Kartoffeln (1,2 kg)

Öl zum Frittieren

*Chili-Käse-Dip*

1 EL Öl

1 kleine Zwiebel, feingehackt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 TL mildes Chilipulver

200 ml saure Sahne

250 g geriebener Cheddar

Zubereitungszeit: 1 Stunde 45 Minuten

1. Den Backofen auf 210 Grad vorheizen.
2. Die Kartoffeln schrubben und gründlich abtrocknen. Nicht schälen. Jede Kartoffel mit der Gabel zweimal einstechen. 1 Stunde backen, bis sie innen gar und außen knusprig sind. Während des Backens einmal wenden. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Die Kartoffeln halbieren und so aushöhlen, dass eine etwa 5 mm dicke Schicht in der Schale bleibt. Jede Kartoffelhälfte in 3 Stücke schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelchips portionsweise vorsichtig ins nicht zu heiße Öl geben. 1-2 Minuten goldgelb und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit dem Dip servieren.
5. Für den Dip Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel 2 Minuten bei mittlerer Temperatur glasig dünsten. Knoblauch und Chilipulver hinzugeben und 1 Minute unter Rühren braten. Mit saurer Sahne ablöschen und unter Rühren erhitzen, bis die Sahne leicht dünnflüssig wird. Den Käse hinzufügen und rühren, bis er geschmolzen ist und die Mischung glatt ist. Heiß servieren.

## Cracker mit Olivenöl[[718]](#footnote-719)

Zutaten (für ungefähr 50 Stück)

130 g Weißmehl

130 g Dinkelvollkornmehl

Reichlich Olivenöl

1 TL Salz

Salzflocken zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einer Schüssel mit der Hand beide Mehlsorten, 120 ml Wasser, 1 EL Olivenöl und Salz zu einem Teig vermengen. Eventuell muss man noch 1 TL Wasser dazugeben. Mit den Knethaken eines Rührgeräts die Masse sehr gut kneten, ungefähr 7 Minuten lang (nicht schummeln😊) Der Teig sollte eine fast elastische Konsistenz haben. Wenn er zu klebrig erscheint, kann man 1 TL Mehl unterkneten.
2. Die Schüssel mit Klarsichtfolie bedecken, 1 Stunde lang bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Auf einem Blech Backpapier auslegen, Teig in vier Teile teilen.
3. Den ersten Teil auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem ebenso bemehlten Nudelholz sehr dünn ausrollen (ungefähr 2 mm dick). An dieser Stelle staunt man, warum der Teig so reißfest ist. ich weiß es nicht, akzeptieren wir das Wunder einfach 😊. Mit einem scharfen Messer Teig in Rechtecke schneiden, zum Beispiel 2 cm breit und 15 cm lang, oder man schneidet kleinere Quadrate. Auf sdas Backblech legen, großzügig auf beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln. Die Oberseite mit Meersalzflocken bestreuen (vielleicht auch zusätzlich mit schwarzem Pfeffer, Oregano, was einem halt so einfällt).
4. Im Ofen 10 bis 12 Minuten lang backen, bis die Cracker etwas Farbe angenommen haben. Herausnehmen und komplett abkühlen lassen.
5. Mit den anderen drei Teigteilen ebenso verfahren. Man kann die Cracker ein paar Tage lang aufbewahren und kurz vor dem Servieren noch mal 5 Minuten lang im Ofen erhitzen.

## Leinsamen-Chips[[719]](#footnote-720)

Zutaten

75 g Leinsamen (ungeschrotet)

15 g Speisestärke

Ein Prise Salz

265 ml Wasser

Sauerrahm

Meersalz

Zubereitung:

Die Zutaten mit einem Schneebesen trocken verrühren und mit etwa 250 ml kochendem Wasser übergießen. 30 Minuten quellen lassen. Die Masse portionsweise nach und nach auf Backpapier geben, flach ausstreichen, mit Klarsichtfolien abdecken und dann mit einem Nudelholz möglichst dünn ausrollen. Backpapier auf ein Blech ziehen und bei 150 Grad etwa 40 Minuten backen. Als Dip dazu Sauerrahm mit etwas Meersalz.

## Mini-Scones mit Zwiebeln und Parmesan[[720]](#footnote-721)

Zutaten (für 24 Stück):

30 g Butter

1 kleine Zwiebel

250 g Mehl

4 TL Backpulver

1 Prise Salz

50 g Parmesan, fein geraspelt

125 ml Milch

125 ml Wasser

Cayennepfeffer zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus Backzeit 12 Minuten

1. Backofen auf 210 °C vorheizen. Ein Backblech mit Öl oder zerlassener Butter bepinseln. Butter in einem kleinen Topf zerlassen; die Zwiebel darin bei schwacher Hitze 2-3 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen.
2. Mehl, Backpulver, Salz und Parmesan in einer Schüssel mischen. Eine Vertiefung in die Mitte drücken; die Zwiebeln und den größten Teil der Mich-Wasser-Mischung hineingeben. Mit einem Messer zu einem weichen Teig verarbeiten; eventuell mehr Flüssigkeit angießen.
3. Den Teig kurz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kneten und zu einer 2 cm dicken Lage flachdrücken. Dann mit einer bemehlten, runden Ausstechform von 3 cm Durchmesser 24 Teigkreise ausstechen und auf das Blech legen. Mit Cayennepfeffer bestreuen. In 10-12 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Teig für Scones darf nicht zu lange geknetet werden, sonst wird das Gebäck zäh. Die Flüssigkeit am besten mit dem Messer einarbeiten.

## Scones mit Schnittlauch und Käse[[721]](#footnote-722)

Zutaten (für 9 Stück):

250 g Mehl

4 TL Backpulver

1 Prise Salz

30 g Butter, in kleine Stücke geschnitten

60 g geriebener Cheddar oder mittelalter Gouda

3 EL Parmesan, geraspelt

2 EL Schnittlauch, gehackt

125 ml Milch

125 ml Wasser

Zusätzlich 3 EL geriebener Cheddar oder mittelalter Gouda

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Backzeit 12 Minuten

1. Backofen auf 210°C vorheizen. Ein Backblech mit Öl oder zerlassener Butter bepinseln. Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben. Dann die Butter mit den Fingerspitzen einarbeiten. Käse und Schnittlauch einrühren. Eine Vertiefung in die Mitte drücken, Milch und fast das gesamte Wasser angießen. Mit einem Messer zu einem weichen Teig verarbeiten; eventuell noch mehr Flüssigkeit zugeben.
2. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einer 2 cm dicken Lage flach drücken. Mit einem bemehlten Ausstecher von 5 cm Durchmesser Teigkreise ausstechen und auf das Blech geben. Dann mit zusätzlichem Käse bestreuen. In 12 Minuten goldgelb backen.

## Mexikanische Taco-Chips mit Bohnendip

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Dose weiße Bohnen (400 g)

3 EL Joghurt

2 EL Ketchup

1 TL Currypulver

2 EL Zitronensaft

Cayennepfeffer

200 g Taco-Chips

Salz

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

1. Die Bohnen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Bohnen im Mixer fein pürieren. In eine Schüssel füllen.
2. Joghurt, Ketchup und Curry unter das Bohnenpüree rühren. Mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Den Bohnendip mit den Taco-Chips anrichten.

## Zwetschgenröster[[722]](#footnote-723)

Zutaten:

800 g Zwetschgen

130 g Zucker

1 Zimtstange

1 Msp. Gemahlene Nelken

Evtl. 1 EL Speisestärke

Zubereitung:

Zwetschgen halbieren, entsteinen und in einem Topf mit Zucker und Gewürzen erhitzen. Ungefähr 20 Minuten ohne Deckel bei niedriger Hitze schmoren, bis die Früchte anfangen zu zerfallen. Der Röster sollte sämig sein. Wenn er zu flüssig ist und man sich daran stört, kann man in wenig Wasser aufgelöste Speisestärke dazugeben und das Ganze 2 Minuten lang weiterschmoren lassen.

Kommentar: Ein Röster ist kein Kompott, keine Konfitüre, eben ein Röster. Passt z. B. zu Kaiserschmarrn oder zum Müsli…

## Gegrillte Trauben[[723]](#footnote-724)

Zutaten:

320 kernlose dunkle Trauben, von den Rispen gezupft

2 EL Sherry-Essig

3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1,5 TL Zucker

1 TL Fenchelsamen, geröstet und leicht zerstoßen

¼ TL Meersalzflocken

Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Trauben mit allen anderen Zutaten gut mischen. Dann auf Spieße stecken (ca. 5 – 6 Stück je Spieß)
2. Die Traubenspieße portionsweise in eine knallheiße Pfanne geben und jeweils etwa 2 – 3 Minuten grillen; nach der Hälfte der Zeit wenden.

## Ka’ach Bilmalch[[724]](#footnote-725)

Zutaten (für 30-40 Stück)

500 g Mehl

100 ml Sonnenblumenöl

100 g weiche Butter, in Würfel geschnitten

1 TL Trockenhefe

1 TL Backpulver

1 TL Zucker

1,5 TL Salz

½ TL Kreuzkümmel

1,5 EL Fenchelsamen, geröstet und grob zerstoßen

1 EI

Je 1 TL weiße und schwarze Sesamsamen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Das Öl hineingießen, Butter, Hefe, Backpulver, Zucker, Salz und Gewürze dazugeben und die Zutaten vermengen. Nach und nach etwa 100 ml Wasser unterrühren, bis der Teig glatt ist. Anschließend einige Minuten durchkneten.
3. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig kleine Kugel formen und auf der Arbeitsfläche zu etwa 1 cm dicken und 12-15 cm langen Steigen rollen. Zu Ringen formen und im Abstand von etwa 2 cm auf die Bleche legen. Mit dem verquirlten Ei bepinseln, mit Sesam bestreuen und 30 Minuten gehen lassen.
4. Die Kekse in den Backofen schieben und 22 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen und in einem Schraubglas aufbewahren. Das Gebäck ist maximal 10 Tage haltbar.

## Gefüllte Weinblätter – Dolmadákia[[725]](#footnote-726)

Zutaten (für 6 Portionen):

300 g eingelegte Weinblätter

200 g Langkornreis

200 g mittelgroße Zwiebeln

5 EL Olivenöl

4 EL Pinienkerne, geschält

4 EL Korinthen

Salz

1 Msp. Zucker

Pfeffer

1 Msp. Pimentpulver

½ Bund Petersilie

½ Bund Dill

2 Zweige frische oder 1 gehäufter TL getrocknete Minze

Saft von 1 Zitrone

1 unbehandelte Zitrone

Außerdem: frische Weinblätter zum dekorieren

Zubereitungszeit; 1 ¼ Stunde, puls 1 ¼ Stunde Garen plus 1 Stunde Ruhezeit

1. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Weinblätter vorsichtig auseinandernehmen und 5 – 8 Minuten vorgaren. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und auf einem Tuch auslegen.
2. Reis in einem Sieb abwaschen, Wasser abschütteln. Zwiebeln schälen. In ein Schüsselchen reiben. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Pinienkerne und Korinthen kurz anbraten. Reis und Zwiebeln untermischen und bei mittlerer Hitze glasig werden lassen.
3. 375 ml Wasser, Salz, Zucker, 1 Prise Pfeffer und Piment untermisch. Reis zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten fast garkochen. Gelegentlich umrühren.
4. Inzwischen Kräuter abspülen, trockenschütteln, Blättchen fein hacken und unter den fast garen Reis rühren. Weinblätter auf die Arbeitsfläche legen und Stiele abschneiden. Auf die breite Seite jedes Blattes 1 TL Reis geben.
5. Erst die breite Seite, dann die beiden Seiten rechts und links etwas über die Füllung klappen.
6. Das Ganze zur Spitze hin aufrollen. Röllchen mit dem Blattenden nach unten, dicht nebeneinander in einen Topf mit breitem Boden legen. Zitronensaft und 2 EL Öl darübergießen.
7. Röllchen mit einem umgedrehten Teller beschweren. So viel heißes Wasser dazugießen, dass sie bedeckt sind. Bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde köcheln, dann im Topf etwa 1 Stunde kalt werden lassen. Auf frischen Weinblättern anrichten und mit Zitronenscheiben garniert servieren.

## Gefüllte Teigtaschen - Bureka[[726]](#footnote-727)

Zutaten (für 18 Stück)

500 g Blätterteig

1 Ei, verquirlt

*Für die Ricottafüllung:*

60 g Hüttenkäse

60 g Ricotta

90 g Feta, zerkrümelt

10 g Butter zerlassen

*Für die Pecorinofüllung*

50 g Ricotta

70 g Pecorino, gerieben

50 g Cheddar, gerieben

1 Stange Lauch, in 5 cm lange Stücke geschnitten, blanchiert und fein gehackt

1 EL gehackte glatte Petersilie

½ TL Pfeffer

*Zum Verzieren:*

1 TL Schwarzkümmelsamen

1 TL Sesamsamen

1 TL gelbe Senfsamen

1 TL Kümmelsamen

½ TL Chiliflocken

Zubereitung:

1. Den Teig zu zwei 3 mm dicken Quadraten mit einer Seitenlänge von 30 cm ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Das Blech anschließen d 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. In zwei Schüsseln die Zutaten für die Füllungen verrühren. Die Samen in einer dritten Schüssel mischen.
3. Aus den Teigquadraten jeweils neun 10 cm große Quadrate ausschneiden und die Füllungen jeweils zur Hälfte auf diese verteilen. Dabei 1 Löffel Füllung in die Mitte setzen. Zwei aneinanderstoßende Seiten am, Rand mit Ei bepinseln und die nicht bestrichenen Seiten darüberschlagen, sodass ein Dreieck entsteht. Die Luft herausdrücken und die Ränder fest zusammenpressen, damit sie sich bei Backen nicht öffnen. Die Burekas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Inzwischen den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
4. Die kurzen Seiten der Burekas mit Ei bepinseln und etwa 2 mmm tief in die Samenmischung tauchen. Den nicht mit Samen bedeckten Teil der Burekas mit ei bepinseln.
5. Die Gebäckstücke im Abstand von etwa 3 cm auf das Blech legen und 16-17 Minuten goldbraun backen. Die Burekas warm servieren.

## Blätterteigrollen mit Spinatfüllung[[727]](#footnote-728)

Zutaten:

*Für die Füllung:*

300 g Spinat

1 Zwiebel

50 ml Pflanzenöl

½ TL Salz

Paprikapulver

Pfeffer

*Für die Sauce:*

2 Eier

3 EL Joghurt

100 ml Pflanzenöl

150 ml Milch

1 EL Sesam

1 Packung türkischer Blätterteig (12-16 Blätter, dreieckig)

Zubereitung:

1. Den Spinat waschen, abtropfen lassen, klein schneiden und in eine Schüssel geben. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebel schälen, klein hacken und anschwitzen. (Wer will, brät ein bisschen Knoblauch mit an). In die Schüssel zum Spinat geben und mit Salz, Paprika und Pfeffer abschmecken. Die Blätterteig-Dreiecke nebeneinander auslegen.
2. In einer Schüssel Eier, Joghurt, Öl und Milch verquirlen. Je ein Teigdreieck mit dieser Mischung bestreichen und ein anderes Dreieck darauflegen. Jetzt auf dem spitzen Drittel der Dreiecke jeweils etwas von der Spinat-Zwiebel-Mischung verteilen. Die anderen beiden Ecken des Dreiecks einschlagen und von der Spitze her einrollen.
3. Auf ein gefettetes Backblech legen. Die übrige Sauce auf die Böreks streichen, mit Sesam bestreuen und im auf 200°C vorgeheizten Backofen ungefähr 15 Minuten goldbraun backen.

## Schinken-Oliven-Empanadillas[[728]](#footnote-729)

Zutaten (für 15 Stück)

2 hartgekochte Eier, grob gehackt

40 g gefüllte grüne Oliven, zerkleinert

100 g Kochschinken, feingehackt

30 g Cheddar, gerieben

3 Blätterteige, fertig ausgerollt

1 Eigelb, leicht geschlagen

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Kühlzeit plus 25 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 220 Grad (Gas 3-4) vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Eier Oliven, Schinken und Cheddar in einer Schüssel mischen.
2. Aus jedem Blätterteig ca. 5 Kreise (Durchmesser 10 cm) ausstechen. In die Mitte jedes Kreises 1 EL Füllung geben, den Teig darüberfalten, die Ränder zusammenpressen und leicht wellen.
3. Die Teigtaschen mit einem Abstand von 2 cm auf die Backbleche legen. Mit Eigelb einstreichen und 15 Minuten goldbraun backen. Nach 10 Minuten die Bleche austauschen. Locker mit Alufolie abdecken, wenn die Oberfläche zu dunkel wird. Heiß servieren.

## Empanadas[[729]](#footnote-730)

Zutaten (für 48 Stück):

Öl zum Braten

1 kleine Zwiebel, feingehackt

1 kleine, grüne Paprikaschote, feingehackt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

350 g Rinderhack und 200 g Schweinehack oder eben 550 g Rinderhack

185 g Passata oder Tomaten aus der Dose, zerkleinert

100 g grüne Oliven, entkernt und zerkleinert

8 Fertig-Mürbeteige, gerollt

Zubereitungszeit: 45 Minuten und Abkühlzeit plus 1 Stunde Kochzeit

1. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen; die Zwiebel bei schwacher Hitze 3 Minuten weich dünsten. Erst die Paprika zugeben und nochmals 3 Minuten dünsten, dann den Knoblauch 1 Minute mitgaren. Das Fleisch zugeben und rundum anbraten, größere Stücke mit der Gabel zerkleinern.
2. Passata und Oliven untermischen. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren. 10 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist. Gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen, würzen und vollkommen abkühlen lassen.
3. Aus jeden Teigblatt 6 Kreise (Durchmesser 8 cm) ausstechen. 2 gehäufte TL Füllung auf jeden Kreis geben; den Teig über die Füllung falten, die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken.
4. In einer tiefen Pfanne 2 cm Öl auf 180 Grad erhitzen. Das Öl hat die richtige Temperatur, wenn ein Brotwürfel in 15 Sekunden goldbraun wird. Die Empanadas portionsweise knusprig und goldgelb braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Oder bei 200 Grad (Gas 3) 20-25 Minuten im Backofen goldgelb braten.

## Pizza frittata[[730]](#footnote-731)

Zutaten (für 20 Stück):

20 g Butter

60 g Champignons, feingehackt

1 kleine Tomate, ohne Haut und Kerne, feingehackt

1 kleine rote Paprika, ohne Kerne, feingehakt

1 kleine rote Zwiebel, feingehakt

1 Kabanossi, feingehakt

1TL getrocknete Basilikumblätter

4 Eier

170 ml Sahne

100 g Parmesan, gerieben

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Den Backofen auf 180 Grad (Gas Stufe 2-3) vorheizen. Die Butter in einem Topf erhitzen. Pilze. Tomaten, Paprika, Zwiebel, Kabanossi und Basilikum zugeben und dünsten, bis das Gemüse gar ist.
2. Eier, Sahne und Parmesan mischen. Das Gemüse zufügen und alles in eine gefettete Auflaufform (Durchmesser 20 cm) füllen. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen und zum Servieren in kleine Stücke schneiden.
3. Statt Kabanossi kann man auch geschnittenen Schinken oder Salami verwenden.

## Schinken-Pilz-Kroketten[[731]](#footnote-732)

Zutaten (für 36 Stück)

90 g Butter

1 kleine Zwiebel, feingehackt

100 g Champignons, feingehackt

90 g Mehl

250 ml Milch

185 ml Hühnerbrühe

100 g Kochschinken, feingehackt

60 g Mehl, zusätzlich

2 Eier, leicht geschlagen

50 g Paniermehl

Öl zum Frittieren

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Kühlzeit plus Kochzeit 20 Minuten

1. Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen, die Zwiebel 5 Minuten glasig dünsten. Champignons zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze 1 Minute das Mehl unterrühren, bis die Masse trocken und krümelig ist und beginnt, die Farbe zu ändern.
2. Vom Herd nehmen. Nach und nach Milch und Brühe einrühren. Wieder auf den Herd stellen und unter stetigem Rühren erwärmen, bis die Masse aufkocht und sehr dick wird. Den Schinken und etwas schwarzen Pfeffer untermischen, dann in eine Schüssel füllen und ca. 2 Stunden abkühlen lassen.
3. Jeweils 1 EL der vollkommen abgekühlten Masse zu einer Krokette formen. Das zusätzliche Mehl, die geschlagenen Eier und das Paniermehl in 3 flache Schüsseln geben. Die Kroketten zuerst in das Mehl, dann in die Eier tunken; überschüssiges Ei abtropfen lassen. Zum Abschluss im Paniermehl wenden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Einen tiefen, gusseisernen Topf zu 1/3 mit Öl füllen und das Öl auf 180 Grad erhitzen. Es hat die richtige Temperatur, wenn ein Brotwürfel in 15 Sekunden goldbraun wird. Die Kroketten portionsweise ca. 3 Minuten frittieren, bis sie rundum braun und durchgewärmt sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm oder heiß servieren.

## Eingelegter Fetakäse[[732]](#footnote-733)

Zutaten (für 6-8 Personen):

350 g Feta

1 EL getrockneter Oregano

1 TL Koriandersamen

125 g getrocknete Tomaten in Öl

4 kleine, frische rote Chilis

3-4 frische Rosmarinzweige

Olivenöl

Zubereitungszeit: 10 Minuten und 1 Woche Kühlzeit

1. Den Fetakäse mit Küchenpapier trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Oregano, Koriander und 1 EL grob gemahlenen, schwarzem Pfeffer bestreuen.
2. Die getrockneten Tomaten über einer Schüssel abtropfen lassen, sodass das Öl aufgefangen wird. Dann mit Fetakäse, Chillies und Rosmarin in ein sterilisiertes Einmachglas (750 ml) legen. Mit dem aufgefangenen Öl bedecken (es sollten ca. 3 EL sein) und mit Olivenöl aufgießen. Das Einmachglas fest verschließen Mindestens 1 Woche kaltstellen. Zimmerwarm servieren.

Tipp: Zum Sterilisieren das Einmachglas mit kochendem Wasser ausspülen und dann zum Trocknen in einen warmen Backofen stellen.

Das Öl kann sich im Kühlschrank zum Teil verfestigen, wird dann aber wieder flüssig, sobald es Zimmertemperatur erreicht.

## Ziegenkäse -Brioche[[733]](#footnote-734)

Zutaten (für 12 Stück):

1 kleine Rolle Ziegenweichkäse (200 g)

12 Scheiben Brioche (ersatzweise Toastbrot)

2 EL Butter (weich)

2 – 3 EL Feigensenf

12 kleine Thymianzweige

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ziegenkäse in 12 Scheiben schneiden. Aus den Brioche-Scheiben Kreise (à 5,5 cm) ausstechen. Kreise auf Backblech setzen und dünn mit Butter bestreichen.
2. Im Backofen auf der 2. Schiene von unten ca. 5 Minuten leicht bräunen, herausnehmen. Je 1 Käsescheiben in die Mitte der Kreise setzen. Weitere 3 – 5 Minuten backen, bis der Käse zerläuft. Brioches je mit etwas Feigensenf und 1 Thymianzweig garnieren.

## Frühlingsrollen[[734]](#footnote-735)

Zutaten für 20 Stück

4 getrocknete chinesische Pilze

1 EL Öl

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 EL frischer Ingwer, gerieben

150 g gebratener Tofu, in Streifen geschnitten

1 große Karotte, in Julienne geschnitten

70 g Wasserkastanien, gehackt

6 Frühlingszwiebeln, gehackt

150 g Chinakohl, geraspelt

1 EL Sojasauce

1 EL Speisestärke

10 große Frühlingsrollen-Hüllen

Öl zum Frittieren

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Einweichzeit plus 20 Minuten

1. Die getrocknete Pilze 20 Minuten in kochendem Wasser quellen, dann abtropfen lassen. Überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Die Köpfe in Scheiben schneiden, die Stiele wegwerfen.
2. In einem großen Wok 1 EL Öl erhitzen; vorsichtig schwelen, um es an Boden und Seiten verteilen. Knoblauch, Ingwer, Tofu, Karotten und Kastanien bei sehr starker Hitze unter Rühren 30 Sekunden anbraten. Zwiebeln und Chinakohl zugeben. 1 weitere Minute dünsten, bis der Kohl leicht zusammenfällt. Mit Sojasauce, etwas Salz, weißem Pfeffer und Zucker abschmecken und abkühlen lassen. Die in Scheiben geschnittenen Pilze zugeben.
3. Speisestärke in 2 EL Wasser auflösen. Da die Rollen aus 2 teigschichten bestehen, je 2 Teighüllen übereinander auf ein Brett legen (die restlichen Frühlingsrollen währenddessen mit einem feuchten Tuch abdecken). Das große Quadrat in 4 kleine zerschneiden. Die Ränder jedes Quadrats mit etwas Speisestärke einstreichen, in die Mitte ca. 1 EL Füllung setzen. Ausgehend von der nach vorn weisenden Ecke die Frühlingsrolle fest aufrollen, dabei die Seiten einschlagen. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren.
4. Einen tiefen, gusseisernen Topf zu 1/3 mit Öl füllen und das Öl auf 180 Grad erhitzen. Es hat die richtige Temperatur, wenn ein Brotwürfel darin in 15 Sekunden goldbraun wird. Etwa 4 Frühlingsrollen gleichzeitig 3 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Feurige Tortilla-Dreiecke[[735]](#footnote-736)

Zutaten (für 24 Stück)

2 runde Weizentortillas (Durchmesser 23 cm)

60 ml Öl

*Für den Belag:*

1 Zwiebel, feingehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 kleine rote Chillies, feingehackt

425 g Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft und grob zerdrückt

250 ml dickflüssige Salsasauce

2 EL frische Korianderblätter, gehackt

90 g Cheddar, gerieben

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 5 Minuten Kochzeit

1. Die Tortillas vierteln, und jedes Viertel in 3 Dreiecke schneiden.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Dreiecke portionsweise je Seite 30 Sekunden knusprig und goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gegebenenfalls mehr Öl zugeben.
3. Für den Belag in einem mittelgroßen Topf 1 EL Öl erhitzen; Zwiebel, Knoblauch und Chillies bei mittlerer Hitze 3 Minuten unter Rühren weich dünsten. Die Kidneybohnen, Salsa und frischen Koriander einrühren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Den Belag auf den Dreiecken verteilen, dabei einen ausreichenden Rand frei lassen. Mit Cheddar bestreuen. 1 Minute grillen, bis der Käse zerlaufen ist.

Übrigens: Statt die Tortillas zu braten und zu grillen, kann man sie auch im Ofen backen. Dafür auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2-3) 5 Minuten knusprig backen. Den Belag darauf verteilen und nochmals 3-5 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen lassen.

## Schinkenkapjes

Zutaten (für 40 Stück)

300 g Blätterteig

150 g gekochter Schinken

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

2 EL Crème Fraîche

1 Eiweiß

150 g Pikantje von Antje

Pfeffer, Oregano, Salz

1 Eigelb

Zubereitung:

1. Blätterteig auftauen lassen.
2. Für die Füllung Schinken, Zwiebel und Petersilie sehr fein hacken. Mit Crème fraîche, Eiweiß und frisch geriebenen Pikantje mischen. Mit Pfeffer, Oregano und Salz würzen.
3. Teig in 5 Teile schneiden und jeweils in einem Rechteck (15x35 cm) auswellen. Mit der Füllung bestreichen. Von der langen Seite her aufrollen.
4. Die Rolle in 2 – 3 cm dicke Scheiben schneiden und diese aufs Blech setzen. Die Seiten mit verquirltem Eigelb bestreichen. Bei 200 Grad 15 – 18 Minuten backen.

## Sausage Rolls

Zutaten:

Blätterteig

Eier

Würstchen

Zubereitung:

Blätterteig ausrollen, mit Ei bestreichen, Würstchen reinlegen. Zusammenrollen und im Ofen (230 Grad) 15 Minuten backen.

## Kabanossi im Schlafrock[[736]](#footnote-737)

Zutaten (für 25 Stück):

2 Fertig-Mürbeteige, ausgerollt

2 EL französischer Senf

5 Kabanossi

1 Eigelb, verquirlt

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Backzeit 20 Minuten

1. Den Backofen auf 200 Grad (Gas 3) vorheizen. Jedes Teigblatt halbieren, dann in Dreiecke mit einer Grundlinie von 6 cm schneiden. 1 kleinen Klacks Senf an der Grundlinie jedes Dreiecks verteilen. Die Kabanossi in 7 cm lange Stücke schneiden und auf den Senf legen.
2. Die Spitzen der Dreiecke mit etwas Wasser befeuchten. Von der Grundlinie beginnend die Würstchen in den Dreiecken einrollen. Die Spitze leicht festdrücken, damit sie sich nicht löst.
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen; das Eigelb mit 2 TL kaltem Wasser mischen und den Teig damit einstreichen. 15-20 Minuten goldbraun backen.

## Dörrpflaumen mit Speck[[737]](#footnote-738)

Zutaten (für 12 Stück):

12 Dörrpflaumen ohne Kerne

4 Scheiben Frühstücksspeck (oder Schwarzwälder Schinken)

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus Ruhezeit plus 6 Kochzeit

1. 12 Holzspieße 30 Minuten in Wasser einweichen. Vom Speck die Schwarte entfernen, und jede Scheibe in 3 Stücke schneiden. Jeweils 1 Stück Speck um 1 Pflaume wickeln und mit einem Spieß feststecken.
2. Unter einen vorgeheizten Grill unter gelegentlichem Wenden garen, bis er knusprig ist.

## Paprika-Röllchen[[738]](#footnote-739)

Zutaten (für 20 Stück)

1 große rote Paprika

60 g Cheddar, gerieben

30 g Parmesan, gerieben

2 EL Mayonnaise

2 EL frische Petersilie, gehackt

1 EL frischer Thymian. Gehackt

1 TL frischer Oregano, gehackt

2 Tropfen Tabascosauce

10 Scheiben frisches Toastbrot

50 g Butter, zerlassen

Paprikapulver

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Kühlzeit plus 12 Minuten Backzeit

1. Paprika halbieren, Samen und Rippen entfernen. Mit der Außenseite nach oben im Backofen unter den heißen Grill legen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. In einem Gefrierbeutel abkühlen lassen, dann die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch würfeln. In einer Schüssel mit dem Käse, Mayonnaise, Kräutern und Tabasco mischen; salzen und pfeffern. Vom Brot die Kanten abschneiden. Die Scheiben mit einem Nudelholz flach rollen und beidseitig mit Butter einstreichen.
2. Die Paprikamasse darauf verteilen, dabei einen 1 cm breiten Rand lassen. Die Scheiben aufrollen und mit einem Spießchen zusammenstecken. Abgedeckt mindestens 2 Stunden kalt stehen.
3. Den Backofen auf 180 Grad (Gas 2-3) vorheizen. Die Rollen halbieren; erneut mit Spießchen feststecken. Ca. 10-12 Minuten auf einem Blech leicht knusprig-goldgelb backen. Mit Paprikapulver bestreut warm servieren.

## Rucola-Ricotta-Törtchen[[739]](#footnote-740)

Zutaten (für 12 Stück):

50 g Pinienkerne

80 g Rucola

1 Knoblauchzehe

1 Ei

3 Eigelb

400 g Ricotta

Salz

Cayennepfeffer

40 g Butter (flüssig)

4 Blätter Filoteig

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Etwas Rucola beiseitelegen. Restlichen Rucola hacken. Knoblauch fein würfeln. Ei trennen. Eiweiß steif schlagen. Rucola, Knoblauch, alle Eigelbe und Ricotta pürieren. Eiweiß unterheben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
2. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Filoteig in 24 Quadrate (12x12 cm) schneiden. Mit Butter bepinseln. Je 2 Blätter übereinander in die Milden drücken. Ricotta darauf verteilen. Im Ofen auf der untersten Schiene 18-20 Minuten backen. Nach 5 Minuten mit Alufolie bedecken. Nach 10 Minuten mit Pinienkerne bestreuen, abdecken und fertigbacken.

## Ziegenkäse und Rosmarin-Törtchen[[740]](#footnote-741)

Zutaten (für 6 Stück)

½ Packung TK-Blätterteig (3 Platten à 75 g)

2 rote Zwiebeln

1 Zweig Rosmarin

150 g Ziegenkäserolle

3 dünne Scheiben Frühstücksspeck

1 EL Pinienkerne

1 EL Honig

Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Blätterteig auftauen lassen. Platten halbieren, Kreise (ca. 8 cm Durchmesser) ausstechen. Ofen auf 225 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Auf der 2. Schiene von unten 8 – 9 Minuten vorbacken.
2. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln hacken. Käse in 6 Schieben schneiden. Speck quer halbieren. Zwiebeln, Käse, Rosmarin, Speck, Pinienkerne auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Honig darüber träufeln, mit Pfeffer würzen. Weitere 8 – 10 Minuten backen.

## Roquefort mit Weintrauben-Törtchen[[741]](#footnote-742)

Zutaten (für 6 Stück):

½ Packung TK-Blätterteig (3 Platten à 75 g)

100 g kernlose blaue Weintrauben

2 Stangen Staudensellerie

150 g Roquefort

Schwarzer Pfeffer

½ Radicchio

2 EL Walnusskerne

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Blätterteig auftauen lassen. Platten halbieren, Kreise (ca. 8 cm Durchmesser) ausstechen. Ofen auf 225 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Auf der 2. Schiene von unten 8 – 9 Minuten vorbacken.
2. Trauben halbieren. Sellerie putzen, in feine Scheiben schneiden. Käse zerbröseln.
3. Sellerie, Trauben und Käse auf dem Teig verteilen, mit Pfeffer würzen. 8 – 10 Minuten backen.
4. Radicchio in feine Streifen schneiden und wie auch die Walnüsse auf den Häppchen verteilen.

## Amaretti und Himbeer-Törtchen[[742]](#footnote-743)

Zutaten (für 24 Stück):

½ Packung TK-Blätterteig (3 Platten à 75 g)

1 Ei

2 EL Milch

40 g Amaretti

4 EL Mascarpone

100 g Himbeermarmelade

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Blätterteig auftauen lassen. Teigplatten überlappend nebeneinanderlegen, zum Rechteck ausrollen. Ei und Milch verquirlen. Teig damit bestreichen. Backofen auf 225 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.
2. Kekse zerbröseln, mit Mascarpone und Himbeermarmelade verrühren. Creme auf den Teig streichen, aufrollen, in Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Auf der 2. Schiene von unten 15 – 18 Minuten backen.

## Gorgonzola und Birne-Törtchen[[743]](#footnote-744)

Zutaten (für 24 Stück):

½ Packung TK-Blätterteig (3 Platten à 75 g)

1 Ei

2 EL Milch

75 g Gorgonzola

1 EL Mascarpone

Schwarzer Pfeffer

1 Stange Staudensellerie

½ Birne

1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Blätterteig auftauen lassen. Teigplatten überlappend nebeneinanderlegen, zum Rechteck ausrollen. Ei und Milch verquirlen. Teig damit bestreichen. Backofen auf 225 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.
2. Gorgonzola und Mascarpone mischen, mit Pfeffer würzen und auf den Teig streichen. Sellerie in Würfel schneiden. Birne schälen und in Würfel schneiden. Grünen Pfeffer abtropfen lassen und hacken. Alles auf dem teig verteilen.
3. Aufrollen, in Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Auf der 2. Schiene von unten 15 – 18 Minuten backen.

## Spinat und Ricotta-Törtchen[[744]](#footnote-745)

Zutaten (für 24 Stück)

150 g TK-Blattspinat

½ Packung TK-Blätterteig (3 Platten à 75 g)

1 Ei

2 EL Milch

3 getrocknete Tomaten in Öl

Salz

Pfeffer

50 g Ricotta

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Spinat und Blätterteig auftauen lassen. Teigplatten überlappend nebeneinanderlegen, zum Rechteck ausrollen. Ei und Milch verquirlen. Teig damit bestreichen. Backofen auf 225 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.
2. Tomaten abtropfen lassen, 1 EL Öl auffangen. Spinat im Öl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat ausdrücken. Tomaten fein hacken, mit Spinat und Ricotta auf den Teig geben. Aufrollen und in Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Auf der 2. Schiene von unten 15 – 18 Minuten backen

## Apfel und Cheddar-Törtchen[[745]](#footnote-746)

Zutaten (für 6 Stück):

½ Packung TK-Blätterteig (3 Platten à 75 g)

3 Zwiebeln (in Ringe geschnitten)

1 EL Butter

Schwarzer Pfeffer

3 EL Majoranblättchen

1 säuerlicher Apfel

125 g geriebener Cheddar

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Blätterteigplatten auftauen lassen und halbieren. Zwiebelringe in Butter braten, mit Pfeffer würzen, Majoran dazu geben. Apfel in dünne Spalten schneiden. Apfelspalten und Zwiebeln auf dem Teig verteilen. Käse darüberstreuen.
2. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 – 28 Minuten backen.

## Apfel und Walnuss-Törtchen[[746]](#footnote-747)

Zutaten (für 3 Stück):

½ Packung TK-Blätterteig (3 Platten à 75 g)

50 Kumquats

200 g Marzipanrohmasse

3 EL Crème fraîche

2 EL Zucker

2 - 3 Äpfel (ersatzweise TK-Kirschen)

2 EL Walnüsse

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Blätterteigplatten auftauen lassen und etwas ausrollen. Kumquats 1 Minuten kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
2. Marzipan, Crème fraîche und Zucker verrühren, auf den Teig streichen. Apfel mit einem Ausstecher entkernen, in Ringe schneiden und auf der Creme verteilen. Kumquats auf die Apfelscheiben geben. Walnüsse hacken und darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 225 Grad (Umluft 200 Grad) 15 – 18 Minuten backen.

## Thunfisch und Zwiebel-Törtchen[[747]](#footnote-748)

Zutaten (für 6 Stück):

½ Packung TK-Blätterteig (3 Platten à 75 g)

1 rote Chilischote

3 Stiele Thymian (gehackt)

2 rote Zwiebeln

1 EL Olivenöl

180 g Thunfischfilet (in Scheiben)

6 Orangenfilets

1 EL Kapern

50 Parmesan oder Pecorino gerieben

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Blätterteig auftauen lassen. Platten halbieren, Kreise (ca. 8 cm Durchmesser) ausstechen. Ofen auf 225 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Auf der 2. Schiene von unten 8 – 9 Minuten vorbacken.
2. Chili hacken, mit Thymianblättchen mischen. Zwiebeln in Ringe schneiden, mit Öl mischen. Thunfisch, Orangen, Kapern, Zwiebeln und Chilimischung auf dem Teig verteilen. Pecorino darüberstreuen. 8 Minuten backen.

## Rhabarber und Kokos-Törtchen[[748]](#footnote-749)

Zutaten (für 6 Stück):

½ Packung TK-Blätterteig (3 Platten à 75 g)

150 g TK-Rhabarber (ersatzweise Orangen)

4 EL Zucker

3 EL Kokosraspeln (oder Kokoschips)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Blätterteig auftauen. Platten halbieren. Ofen auf 225 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Auf der 2. Schiene von unten 8 – 9 Minuten vorbacken.
2. Rhabarber auftauen, mit 2 EL Zucker mischen, Saft ziehen lassen. Rhabarber abtropfen lassen, auf Häppchen verteilen, mit Kokos und restlichem Zucker bestreuen. Ca. 8 Minuten backen

Tipp: Beim Vorbacken sollte Blätterteig in der Mitte beschwert werden, damit er flach bleibt, der Rand sich aber etwas wölbt. Klappt mit einer umgestürzten Espressotasse mitten auf dem Teig wunderbar.

## French Dressing[[749]](#footnote-750)

Zutaten:

1 Stiel Estragon

2 Stiele glatte Petersilie

5 EL Weißweinessig

60 g Crème fraîche

4 EL Milch

1 TL Dijon Senf

4 EL Walnussöl

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Estragon und Petersilienblätter von den Stielen zupfen und sehr fein schneiden.
2. Essig mit Crème fraîche, Milch, Senf, Walnuss- und Olivenöl verrühren, Estragon und Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Eignet sich als Rohkost-Dip, für gemischte Salate und Kartoffelsalat

## Italian Dressing[[750]](#footnote-751)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kleine Knoblauchzehe

2 Stiele Thymian

6 EL Aceto Balsamico

100 ml Olivenöl

Salz, Zucker, Pfeffer

Zubereitung:

1. Knoblauch sehr fein hacken. Thymianblättchen von den Stängeln zupfen und sehr fein schneiden.
2. Essig mit Öl, Salz und 1 Prise Zucker verrühren. Thymian und Knoblauch zugeben, mit Pfeffer würzen.

Tipp: Ideal für alle Blattsalate, grüne Bohnen und Tomatensalat

## Thousand-Island-Dressing[[751]](#footnote-752)

Zutaten:

80 g rote Paprika

1 Schalotte

1 kleine Gewürzgurke

150 g Salatmayonnaise

21/2 EL Tomatenketchup

1 EL Weißweinessig

2 EL Gewürzgurkenwasser

1 TL Worcestershiresauce

Salz

Pfeffer

Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Paprika putzen, vierteln und entkernen. Paprika, Schalotte und Gurke in sehr feine Würfel schneiden. Mayonnaise, Ketchup, Essig, Gurkenwasser und Worcestershiresauce verrühren. Paprika, Schalotten und Gurken zugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken.

Tipp: Perfekt zum Krabbencocktail (hihi – man weiß nie, ob man das nicht mal braucht…), Eiersalat und auf Sandwiches.

## Tomaten-Vinaigrette[[752]](#footnote-753)

Zutaten (für 6 Portionen)

250 g reife Tomaten

3 Frühlingszwiebeln

1 Orange (Saft und Schale)

1 kleine Chilischote

3 EL Weißweinessig

8 El Olivenöl

Salz

Pfeffer

2 EL Ahornsirup

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, Tomaten klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. 1 TL Orangenschale fein abreiben.
2. Orange halbieren, 3-4 EL Saft auspressen. Chili mit Kernen in feine Ringe schneiden. Alles mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Sirup verrühren.

Tipp: Passt gut zu Fisch, Fleisch, Geflügel, Gemüse und Blattsalaten.

## Pesto-Vinaigrette[[753]](#footnote-754)

Zutaten (für 6 Portionen)

30 g Pinienkerne

1 Knoblauchzehe

20 g Basilikumblätter

Grobes Meersalz

Pfeffer

1 EL Zitronensaft

100 ml Olivenöl

½ TL fein abgerieben Zitronenschale

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dann abkühlen lassen und grob hacken. Knoblauch pellen und grob hacken. Basilikumblätter grob hacken.
2. Knoblauch, Basilikum, ½ TL Meersalz, etwas Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl gut mixen/pürieren. Pinienkerne und die Zitronenschale untermischen. Eventuell nachwürzen.

## Kräutervinaigrette[[754]](#footnote-755)

Zutaten (für ca. 100 ml):

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 EL Dijon Senf

1 EL Rotweinessig

1 EL Weißweinessig

½ TL Zucker

1 große Prise Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Rapsöl, kaltgepresst

2 EL mildes Olivenöl

Frische Kräuter z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Dill, Borretsch

Zubereitung:

1. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Senf mit Rotwein- und Weißweinessig und Zucker verrühren. Salz und Pfeffer hinzugeben und einige Minuten ziehen lassen.
3. Die beiden Ölsorten mit dem Schneebesen nacheinander einrühren, sodass eine sämige Emulsion entsteht. Schalotte und Knoblauch dazugeben.
4. Die Kräuter fein hacken. Kurz vor dem Servieren an die Salatsauce geben.

Tipp: Schmeckt zu allen Blattsalaten, aber auch Gurken und Rettich

## Kräuter-Vinaigrette

Zutaten (für 500 ml)

Je 10 Stiele Petersilie, Kerbel, Basilikum, Estragon und Sauerampfer

100 ml Weißweinessig

70 ml Geflügelfond

1 EL Dijon-Senf

Salz

Pfeffer

20 g Zucker

300 ml Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Kräuter waschen, trockenschleudern, Blätter von Stielen zupfen und grob hacken. Kräuter im Mixer mit Essig, Fonds, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker feinpürieren und alles zu einer sämigen Sauce mixen.

## Walnussdressing[[755]](#footnote-756)

Zutaten:

1 kleine Schalotte

1 kleine Zehe Knoblauch

3 EL Apfelessig

1 große Prise Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 EL Olivenöl

2 EL Walnussöl

50 g gehackte Walnüsse

Zubereitung:

1. Schalotte und Knoblauch fein hacken und in eine Schüssel geben.
2. Essig, Salz und Pfeffer hinzugeben, verrühren und einige Minuten rühren lassen.
3. Die beiden Ölsorten nacheinander mit dem Schneebesen kräftig einrühren.
4. Nüsse im Ofen bei 150°C etwa 10 Minuten rösten, abkühlen lassen und unter das Dressing mischen.

Tipp: Schmeckt lecker zu Feldsalat, Chicorée, Radicchio, Rohkostsalaten z.B. Kohlrabi.

## Pesto-Vinaigrette[[756]](#footnote-757)

Zutaten (für ca. 6 Portionen):

30 g Pinienkerne

1 Knoblauchzehe

20 g Basilikumblätter (ca. ½ Bund)

½ TL grobes Meersalz

Pfeffer

1 EL Zitronensaft

100 ml Olivenöl

½ TL fein abgeriebene Zitronenschale

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dann abkühlen lassen und grob hacken. Knoblauch pellen und grob hacken. Basilikumblätter grob hacken.
2. Knoblauch, Basilikum, ½ TL Meersalz, etwas Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl mi dem Mixstab gut durchmixen. Pinienkerne und die Zitronenschale untermischen. Eventuell nachwürzen.

## Ezme (pikantes Dressing)[[757]](#footnote-758)

Zutaten

*Für das Dressing:*

1 kleiner Granatapfel

2 – 3 EL Tomatenmark

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 EL Agavendicksaft

Saft von 1 Zitrone

100 ml Olivenöl

1 EL scharfes Paprikapulver

1 TL Chiliflocken

Pfeffer, Meersalz

*Für den Dip (oder auch als Salat)*

4 große reife Tomaten

2 kleine Landgurken

1 rote und 1 grüne Paprikaschoten

1 – 2 lange rote Peperonischoten

½ Bund Petersilie

1 mittelgroße rote Zwiebel

80 g Pinienkerne

Zubereitung:

1. Für das Dressing die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Alle Dressingzutaten dazugeben und zu einer glatten Mischung pürieren.
2. Die Tomaten und die Gurken entkernen und fein hacken. Salzen und 30 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen. Die Paprika- und Peperonischoten, die Petersilie und die Zwiebel sehr fein hacken und zusammen mit den Tomaten, den Gurken und den Pinienkernen in das Dressing geben. Alles gut mischen und zugedeckt mindestens einige Stunden, am besten jedoch über Nacht in den Kühlschrank stellen. Nach Geschmack als Salat servieren oder weiter zerkleinern und als Dip reichen. Nach Bedarf mit 1 – 2 EL Tomatenmark eindicken.

## Estragon-Senf[[758]](#footnote-759)

Zutaten (für 1 Glas (300 ml))

100 g gelbe Senfkörner

50 ml trockener Weißwein

50 ml Apfelessig

2 TL getrockneter Estragon

40 g milder Honig

½ TL Kurkuma

Salz

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 2 Tage Einweichzeit plus 1 Tag Ziehzeit.

1. Senfsaat in einer Schüssel mit Wasser bedecken und abgedeckt 2 Tage im Kühlschrank einweichen.
2. Senfsaat in ein nicht zu feines Sieb abgießen, gut abtropfen lassen. Mit Wein, Essig, Estragon, Honig, Kurkuma und 1 TL Salz nicht ganz fein mixen. Dabei Senfmasse mit dem Teigspatel 2–3-mal nach unten schieben. Senf mit Salz abschmecken. In ein sauberes Schraubglas füllen, mindestens 1 Tag im Kühlschrank reifen lassen.
3. Der Senf hält sich gut verschlossen und sauber abgefüllt mindestens 1 Monat.

## Aprikosensenf[[759]](#footnote-760)

Zutaten für ca. 3 Gläser à 200 ml

2 frische Lorbeerblätter

1 Schalotte

5 Nelken

300 ml Cider

150 ml Apfelessig

90 g getrocknete Aprikosen

1 EL Koriandersaat

Grobes Meersalz

50 g gelbe Senfsaat

80 g Senfmehl

Zubereitung:

1. Lorbeer mehrmals einschneiden. Schalotte in feine Würfel schneiden, mit Lorbeer und Nelken in einen Einmalteebeutel geben und verschließen. Mit Cider und Essig zugedeckt aufkochen, bei milder Hitze 30 Minuten kochen lassen.
2. Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Koriander und 1 TL Salz fein zerkleinern. Senfsaat dazugeben und grob hacken.
3. Topf von der Herdplatte nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen. Gewürzbeutel entfernen. Nacheinander Senfmehl, Senfmischung und Aprikosen unterrühren. Senf in 3 saubere Gläser füllen und verschließen. Senf mindestens 2 Tage durchziehen lassen.
4. Der Senf hält sich gut verschlossen und sauber abgefüllt mindestens 1 Monat.

## Zitronen-Aioli [[760]](#footnote-761)

Zutaten für 6 Portionen

1 vorwiegend fest kochende Kartoffel

150 ml Sonnenblumenöl

1 Ei

1 Knoblauchzehe

150 g griechischer Sahnejoghurt

1 TL fein abgerieben Zitronenschale

1 – 2 TL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus 20 Minuten Garzeit plus 30 Minuten Kühlzeit

1. Die Kartoffel mit Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze mindestens 20 Minuten garen. Kartoffel pellen, mit einer Gabel grob zerdrücken und anschließend durch ein feines Sieb streichen. Vollständig abkühlen lassen.
2. Öl, Ei und geschälten Knoblauch in einen hohen schmalen Rührbecher geben. Pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Joghurt und die Kartoffelmasse unter die Mayonnaise rühren. Mit Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer würzen.

## Zitronen – Aioli Nr. 2[[761]](#footnote-762)

Zutaten (für ca. 6 Portionen):

2 kleine Knoblauchzehen

1 Zitrone

2 Eier

1 TL Senfpulver

Salz

Cayennepfeffer

200 ml Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Knoblauch im Mörser zur Paste reiben, Zitrone waschen, trocken tupfen, die schale fein abreiben und zugeben. Zitronen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Zitronenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, den Saft dabei auffangen.
2. Knoblauch, Eier, Senf, 1 EL Zitronensaft, Salz, etwas Cayenne und Öl in den Rührbecher gehen und zu einem leicht cremigen Aioli pürieren.

## Passionfruit-Mayonnaise[[762]](#footnote-763)

Zutaten (für ca. 6 Portionen):

5 Passionfruits

50 ml Orangensaft

20 g frischer Ingwer

3 Eigelb

½ TL scharfer Senf

150 ml Rapsöl

1 TL Sesamöl

1 TL Honig

Salz

Pfeffer

½ TL Currypulver

Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Passionsfruits halbieren, Kerne mit dem Löffel auskratzen. Mark und Orangensaft in einem kleinen Topf kurz aufkochen und durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Ingwer in feine Würfel schneiden und in den heißen Saft geben. Abkühlen lassen und erneut durch ein feines Sieb streichen.
2. Eigelbe und Senf in einer Schüssel verrühren. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen Raps- und Sesamöl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zugeben und zu einer cremigen Mayonnaise rühren. Honig und Passionfruitssaft unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Cayenne abschmecken.

## Tapenade [[763]](#footnote-764)

Zutaten

*Für schwarze Tapenade*

250 g schwarze Oliven ohne Stein

3 EL Kapern

1 Handvoll glatte Petersilie, grob gehackt

2 Knoblauchzehen, grob gehackt

100 ml Olivenöl

*Für die grüne Tapenade:*

250 g grüne Oliven ohne Stein

3 EL Kapern

1 Handvoll frische Basilikumblätter, gehackt

1 EL frischer Zitronensaft

1 EL Dijonsenf

100 ml Olivenöl

Zubereitung:

Alle Zutaten für eine Sorte Tapenade außer dem Olivenöl fein hacken und zu einer groben Paste verarbeiten. Die Masse in ein Gläschen abfüllen und großzügig mit Olivenöl bedecken. Eingeschlossene Luftbläschen sanft herausrühren.

## Roter Hummus[[764]](#footnote-765)

Zutaten für 6-8 Portionen

250 g junge Rote bete

Salz, Pfeffer

1 gehäufter TL Kreuzkümmelsaat

1 große Dose Kichererbsen

2 Knoblauchzehen

120 g weiße Tahini

3-4 EL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

¼ TL Cayennepfeffer

4 Stiele glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 1 Stunde 15 Minuten

1. Rote Bete putzen und in kochendem Salzwasser 45-60 Minuten garen, in ein Sieb abgießen und ausdämpfen lassen. Noch warm pellen und grob schneiden (gibt rote Hände…)
2. Kreuzkümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duftet, abkühlen lassen und im Mörser grob mahlen. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Lake auffangen.
3. Rote Bete, Kichererbsen, Knoblauch, Tahini, Zitronensaft, 2 EL Öl Kreuzkümmel, Cayenne und Salz fein pürieren. Gegebenenfalls etwas Kichererbsenlake dazugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
4. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, fein hacken. Hummus mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit Petersilie bestreuen und fertig.

## Hummus mit Pilzen und Knoblauch[[765]](#footnote-766)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage):

*Für den Hummus*

2 Knoblauchknollen, oberes Fünftel abgeschnitten, sodass die Zehen frei liegen

2 EL Olivenöl

2 EL Tahin

300 g gegarte Kichererbsen (oder aus dem Glas)

2 EL Zitronensaft

3 EL eiskaltes Wasser

Salz, Meersalzflocken, Pfeffer

*Für die Pilze:*

140 g braune Champignons, geviertelt

120 g Shiitakepilze, halbiert

1 Knoblauchzehe mit einer Messerklinge zerdrückt

60 ml Olivenöl

1 Zitrone, 3 Streifen Schale abgeschnitten, dann 2 EL Saft ausgepresst

5 g Thymianzweige

1,5 EL Ahornsirup

1 getrocknete Chilischote

1 EL grob gehackter Dill

½ EL fein gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die Knoblauchknollen mit 1 TL Öl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Fest in Alufolie wickeln und 40 Minuten im Ofen backen, bis die Zehen weich und goldbraun sind. Die Folie entfernen und, sobald die Knollen etwas abgekühlt sind, die weichen Zehen aus der Schale drücken.
3. Für die Pilze eine große Grillpfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Die Pilze hineingeben und verteilen. Etwa 8 Minuten grillen, dabei immer wieder wenden, bis überall dunkle Streifen zu sehen sind. Die Pilze mit zerdrücktem Knoblauch, Öl, Zitronenschale und -saft, Thymian und Ahornsirup, 1,5 TL Meersalzflocken und 1 kräftigen Prise Pfeffer in eine Schüssel geben und alles gut mischen.
4. Die getrockneten Chilis in die Grillpfanne geben und 4 Minuten grillen, bis sie duften. Grob hacken und mitsamt den Kernen in die Schüssel mit den Pilzen geben. Das Ganze 1-2 Stunden ziehen lassen.
5. Für das Hummus den konifierten Knoblauch mit ¾ TL Meersalzflocken sowie den restlichen Zutaten für das Hummus glatt pürieren.
6. Das Hummus in eine Schale verstreichen. Eine Mulde eindrücken. Dill und Petersilie unter die Pilze geben. Die Pilze mitsamt ihrem Öl und den Aromaten in die Mulde löffeln.

## Hummus mit Zitrone, Knoblauch und Chili[[766]](#footnote-767)

Zutaten (für 4 Portionen):

Für den Hummus:

300 g gegarte Kichererbsen (oder aus dem Glas)

10 g Ingwer, geschält und gerieben

1 EL Olivenöl

1 EL Tahin

1 kleine Knoblauchzehe, zerstoßen

2 Bio-Zitronen, 1 EL Schale gerieben, 3 EL Saft ausgepresst

2 EL eiskaltes Wasser

Meersalzflocken

*Für die Aromate:*

90 ml Olivenöl

3 rote Chilischoten, entkernt und in feine Streifen geschnitten

15 g Ingwer, geschält und in feine Streifen geschnitten

3 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten

2 Zimtstangen

15 g Korianderstängel, in 4 cm lange Stücke geschnitten

1. Sämtliche Zutaten für das Hummus mit ¾ TL Meersalzflocken glatt pürieren.
2. Für die Aromate das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, Chili, Knoblauch, Ingwer und die Zimtstangen hineingeben und 4-5 Minuten frittieren, bis der Knoblauch allmählich Farbe annimmt. Ab und zu umrühren, damit die Scheibchen nicht zusammenkleben. Die Korianderstängel unterrühren und 1 Minute mitgaren, bis der Knoblauch goldbraun ist. Die Aromate mit einem Schaumlöffel auf einen mit Zewa bedeckten Teller legen und großzügig mit Meersalzflocken bestreuen.
3. Das Hummus auf einem großen Teller verstreichen und in die Mitte mit dem Löffelrücken eine Mulde drücken. Das aromatische Öl in die Mulde gießen und die Aromate auf dem Hummus verteilen.

Kommentar: Dieses Hummus passt super in eine Mezze-Auswahl. Es schmeckt aber auch warm sehr gut.

## Hummus[[767]](#footnote-768)

Zutaten (für 6 Portionen)

250 g Kichererbsen

1 TL Backnatron

270 g helles Tahini

4 EL Zitronensaft

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 ½ TL Salz

100 ml eiskaltes Wasser

Zubereitung:

1. Am Vortag die Kichererbsen gründlich waschen, in eine große Schüssel füllen, mit der doppelten Menge Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
2. Die Kichererbsen am nächsten Tag abgießen. Mit dem Backnatron in einen mittelgroßen Topf geben und bei starker Hitze etwa 3 Minuten unter Rühren erhitzen. 1 ½ l Wasser angießen, zum Kochen bringen und abschäumen. Je nach Sorte und Alter der Kichererbsen beträgt die Kochzeit zwischen 20 und 40 Minuten. Die Kichererbsen sollten anschließend sehr weich sein und sich mühelos zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrücken lassen.
3. Die Kichererbsen abgießen (das Gewicht sollte jetzt etwa 600 g betragen) und pürieren. Währenddessen Tahini, Zitronensaft, Knoblauch und Salz hinzufügen. Zum Schluss das Eiswasser langsam dazugießen und das Ganze etwa 5 Minuten verrühren, bis eine glatte, cremige Paste entstanden ist. In eine Schüssel füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Wenn es nicht sofort verbraucht wird, im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Servieren rechtzeitig herausnehmen.

## Erbsenpasta - Fáva[[768]](#footnote-769)

Zutaten (für 4 Portionen):

300 g getrocknete gelbe Schälerbsen

1 Lorbeerblatt

1 mittelgroße weiße (!) Zwiebel

Salz

Pfeffer

4 EL Olivenöl

Saft von ½ Zitrone

½ Bund Petersilie

1 Knoblauchzehe

1 kleine rote Paprikaschote

3 Frühlingszwiebeln (etwa 150 g)

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 1 Stunde garen

1. Erbsen in ein Sieb schütten, kalt abbrausen und mit dem Lorbeerblatt in einen Topf geben. So viel Wasser dazu gießen, dass sie bedeckt sind.
2. Zwiebel schälen, Würfel und hinzufügen. Erbsen aufkochen und den Schaum abschöpfen. Dann die Erbsen bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde zugedeckt kochen lassen bis sie fast zerfallen.
3. Erbsen in ein Sieb geben und Lorbeerblatt entfernen. Pürieren.
4. Mit Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl und mit 3 EL Zitronensaft abschmecken. Dann Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen hacken. Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und mit der Petersilie untermischen.
5. Paprikaschote halbieren, putzen, abspülen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln von harten Röhren und Wurzeln befreien, waschen und in Stücke schneiden. Die Erbsenpaste auf einen Teller geben und mit 1 EL Öl beträufeln. Mit dem Gemüse garniert servieren.

## Kartoffel – Knoblauch – Paste - Skordália me patátes[[769]](#footnote-770)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Kartoffeln festkochend

3 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

6 – 7 EL Gemüsebrühe

Saft von 1 Zitrone

Salz

Herz von 1 Römersalat

50 g schwarze Oliven

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 35 Minuten Garzeit

1. Kartoffeln waschen, mit Wasser bedeckt in 30 Minuten garen, abgießen, mit kaltem Wasser kurz abschrecken und noch heiß pellen. Dann durch die Spätzlepresse in eine Schüssel drücken.
2. Knoblauch schälen und mit der Knoblauchpresse zu den Kartoffeln drücken. Olivenöl, Brühe, Zitronensaft und etwas Salz unter die Paste rühren und diese abschmecken.
3. Die Salatblätter trennen, vorsichtig waschen, trockenschütteln und die Blätter auf einem runden Teller auslegen. Die Kartoffel-Knoblauch-Pasta in die Mitte geben. Oliven kalt abbrausen, abtropfen lassen und die Paste damit garnieren.

Tipp: Man kann auch noch 2 EL geschälte, geriebene Mandeln mit 2 – 3 EL zusätzlicher Brühe unter die Paste rühren, dann schmeckt sie noch feiner.

## Frühlingszwiebel-Mayonnaise[[770]](#footnote-771)

Zutaten (für 4 Portionen)

5 Frühlingszwiebeln

120 g Mayonnaise (50% Fett)

1 TL mittelscharfer Senf

30 ml Zitronensaft

Salz

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trockentupfen und auf dem heißen Grill direkt von jeder Seite 4-5 Minuten dunkelbraun, fast schwarz grillen. Abkühlen lassen.
2. Mayonnaise mit Senf, Zitronensaft und Salz abschmecken.
3. Gebrannte Frühlingszwiebeln fein schneiden und unter die Mayonnaise rühren.

## Rouille[[771]](#footnote-772) (Knoblauch-Safran-Sauce)

Zutaten (für 8 Portionen als Dip):

1 mittelgroße Kartoffel

Salz

2 Knoblauchzehen

100 g Mayonnaise

100 g Joghurt

15 g Dijon-Senf

½ TL Zucker

0,2 g Safranpulver

Cayennepfeffer

Weißweinessig

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Kartoffel schälen, halbieren, in kochendem Salzwasser weichkochen, abgießen und gut ausdämpfen lassen. Knoblauch feinhacken. Alle Zutaten in einen Rührbecher geben und zu einer feinen Creme pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und mit einem Spritzer Essig abschmecken.

Tipp: Traditionell wird Rouille mit Paprika gemacht. Sie verleiht dem Klassiker die rote Farbe (rouille = Rost). Diese Version hier ist safrangelb.

## Pistou (Kräuterpaste)[[772]](#footnote-773)

Zutaten (für 8 Portionen als Dip):

Je ½ Bund Basilikum, Rucola und Sauerampfer

1 Knoblauchzehe

1 TL Pinienkerne

2 TL Haselnusskeren

40 g Parmesan

1 kleiner Apfel

40 g ziegenfrischkäse

½ TL Dijon-Senf

1 EL Zitronensaft

150 ml Sonnenblumenöl

Salz

Zucker

1 Msp. Piment d’Espelette (oder Cayennepfeffer)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Kräuter waschen, trockenschleudern, Blätter von den Stielen zupfen, Knoblauch klein schneiden. Pinienkerne und Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und grob hacken. Käse reiben. Apfel vierteln, entkernen, klein schneiden.
2. Kräuter, Knoblauch, Pinienkerne und Haselnüsse, geriebenen Käse, Ziegenkäse, Senf, Zitronensaft und 75 ml Öl im Mixer pürieren. Restliches Öl zulaufen lassen und alles cremig mixen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Piment d’Espellete abschmecken.

## Linsencreme[[773]](#footnote-774)

Zutaten (für 8 Portionen)

2 Schalotten

5 EL Olivenöl

30 g Soft-Aprikosen

150 g rote Linsen

450 ml Gemüsefond

2 TL Koriandersaat

1 Zitrone

3-4 EL weiße Tahini (Sesampaste)

Salz

Pfeffer

1 TL Schwarzkümmel

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Schalotten fein würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Aprikosen grob würfeln. Mit den Linsen u den Schalotten geben. Gemüsefond zugießen und zugedeckt 15 Minuten kochen lassen.
2. Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duftet. Abkühlen lassen. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen. 2 TL Schale fein abreiben und 4 EL Zitronensaft auspressen. Koriandersaat im Mörser mit der Zitronenschale fein zerstoßen.
3. Die gegarten Linsen fein pürieren. Zitronensaft, Tahini und Koriandersaat unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt abkühlen lassen. Mit Schwarzkümmel bestreuen, mit restlichem Öl beträufeln und servieren.

## Koriander-Joghurt[[774]](#footnote-775)

Zutaten für 4 Portionen

75 g Zwiebeln

Salz

400 g griechischer Joghurt

8 Stiele Koriandergrün

3 EL Olivenöl

2 – 3 EL Zitronensaft

Zucker

Pfeffer

1 TL Schwarzkümmelsaat

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Kühlzeit mindestens 1 Stunde

1. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, mit ½ TL Salz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen.
2. Joghurt cremig rühren. Koriander mit den zarten stielen fein schneiden und zugeben. 2 EL Öl Zitronensaft, 1 Prise Zucker und die Zwiebeln mit dem ausgetretenen Saft untermischen. Abgedeckt mindestens 1 Stunde kaltstellen.
3. Kurz vor dem Servieren Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schwarzkümmel bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

## Gurkenjoghurt[[775]](#footnote-776)

Zutaten:

2 Minigurken

500 g Joghurt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 Prise Cayennepfeffer

1 EL getrocknete Minze

2 EL Frisch gehackte Minze

2 EL Zitronensaft

½ TL Salz

¼ TL weißer Pfeffer

Zubereitung:

Die Gurken schäle und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die übrigen Zutaten verrühren, die Gurke dazugeben und noch einmal abschmecken. Den Gurkenjoghurt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen und gut gekühlt servieren.

## Tzatzíki[[776]](#footnote-777)

Zutaten (für 4 Portionen):

600 g Schafmilchjoghurt (6 – 8% Fett, ersatzweise auch Bulgaro-Joghurt)

3 kleine Gurken oder 1 große Gurke (ca. 400 g)

Salz

2 – 3 Knoblauchzehen

1 EL Weißweinessig

2 EL Olivenöl

2 Zweige frische Minze

Zubereitungszeit; 25 Minuten plus 10 Minuten Kühlzeit

1. Eine große Kaffeefiltertüte in ein Spitzsieb stecken und den Joghurt hineingeben. Sieb über eine Schüssel hängen und den Joghurt etwa 20 Minuten abtropfen lassen, bis er ziemlich fest ist.
2. Inzwischen Gurken waschen. Stiel- und Blütenansätze abschneiden. Die Gurken mit Schale grob raspeln. 1 TL Salz untermischen und etwa 10 Minuten stehen lassen, damit sie Wasser ziehen. Gurken in ein Sieb geben und etwas ausdrücken. Knoblauch schälen.
3. Joghurt und Gurken in eine Schüssel geben. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse dazu drücken. Essig und Olivenöl hinzufügen und alles gründlich vermischen. Tzatziki mit Salz abschmecken und etwa 10 Minuten kühlstellen. Mit Minzeblättchen garniert servieren.

## Grüne Salsa[[777]](#footnote-778)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 EL Koriandersaat

1 EL Fenchelsaat

2 – 3 Limetten

½ Bund Koriandergrün

2 grüne Paprikaschoten (à 150 g)

3 grüne Tomaten (à 50 g)

1 rote Zwiebel

1 reife Mango

1 EL Agavendicksaft

Meersalz

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Koriander- und Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2 -3 Minuten unter Rühren anrösten, abkühlen lassen und im Mörser zerstoßen. 40 ml Limettensaft auspressen. Korianderblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Paprika waschen, halbieren, entkernen, in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze herausschneiden. Zwiebel fein würfeln. Mangofruchtfleisch vom Stein schneiden, schälen, fein würfeln.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit Salz abschmecken und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die Salsa zu den gegrillten Hähnchenoberkeulen servieren.

## Salsa Roja[[778]](#footnote-779)

Zutaten:

2 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

½ rote Zwiebel, fein gewürfelt

1,5 TL Kreuzkümmelsamen, geröstet und zerstoßen

3 Eiertomaten, geviertelt

½ TL Oregano

1 EL rote Paprikaflocken

1,5 getrocknete Chilischoten

2 TL Tomatenmark

1,5 TL Zucker

Zubereitung:

1. Das Öl in einen großen Topf geben. Knoblauch und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 7-9 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Die restlichen Zutaten, 400 ml heißes Wasser und ¾ TL Salz hinzufügen. Alles etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten ganz weich sind.
2. Die Sauce glatt pürieren.

## Kokos-Gurken-Salsa[[779]](#footnote-780)

Zutaten:

1 Salatgurke, geraspelt

15 g Koriandergrün, fein gehackt

25 g Ingwer, geschält und fein gehackt

200 g Kokoscreme

2 EL Limettensaft

Zubereitung:

1. Soviel Wasser wie möglich aus den Gurkenraspeln drücken. Es sollten 180 g ausgedrückte Raspeln übrig bleiben.
2. In eine große Schüssel geben und die restlichen Zutaten sowie 1/3 TL Salz unterrühren. Bis zum Servieren kalt stellen.

Tipp: Passt gut zum Ottolenghi-Ratatouille

## Mango-Tomaten-Salsa[[780]](#footnote-781)

Zutaten (für ca. 6 Portionen):

3 aromatische Tomaten

1 kleine Mango (ca. 300 g)

1 rote Chilischote

2 kleine rote Zwiebeln

5 El milder Weißweinessig

Salz

Zucker

6 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Tomaten in feine Würfel schneiden, Stielansätze dabei entfernen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in feine Würfel schneiden. Chili putzen, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Tomaten, Mango, Chili und Zwiebeln mit Essig, Salz und Zucker würzen. Öl vorsichtig unterrühren.

## Pico-de-Gallo-Salsa[[781]](#footnote-782)

Zutaten (für 400 g):

4 Tomaten, halbiert

2 rote Paprikaschoten, halbiert, Stiele und Kerne entfernt

½ Zwiebel, in Würfel geschnitten

½ grüne Jalapeno-Chilischote, fein gehackt (Stiele und Kerne entfernt)

1 Handvoll frischer Koriander, gehackt

Saft von ½ Limette

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 6) vorheizen.
2. Tomaten, Paprika mit den Schnittflächen nach unten auf ein Backblech legen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie leicht geschwärzt sind. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Wenn sie kühl genug sind, um sie mit den Händen anzufassen, Tomaten und Paprika häuten und das Fruchtfleisch pürieren, dann die restlichen Zutaten einrühren. Nach Belieben abschmecken.
3. Die Salsa hält sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank mehrere Wochen.

Tipp: Passt gut zu Tacos etc. und zum mexikanischen Frühstücksalat.

## Joghurt-Dip[[782]](#footnote-783)

Zutaten (für 6 Portionen):

4 Stiele Oregano

4 Stiele Minze

300 g griechischer Joghurt

Grobes Meersalz

Zucker

3 EL Mineralwasser mit Kohlensäure

2 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Oregano- und Minzblättchen von den Stielen zupfen, grob schneiden. Joghurt mit Salz, 1 Prise Zucker. Mineralwasser. Olivenöl und den Kräutern verrühren.

## Avocado-Dip[[783]](#footnote-784)

Zutaten (für 6 Portionen):

1 reife Avocado

2 Stiele Koriandergrün

1 Tomate

250 g Speisequark (20% Fett)

3 EL Orangensaft (gern frisch gepresst)

2 EL Olivenöl

Grobes Meersalz

Pfeffer

1-2 TL Ahornsirup

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Avocado längs halbieren, den Kern entfernen. Avocadohälften auf den Schnittseiten auf dem Grill (oder in einer beschichteten Grillpfanne) 10 Minuten bei nicht zu starker Hitze grillen. Etwas abkühlen lassen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Korianderblättchen abzupfen und grob schneiden. Tomate waschen, vierteln, entkernen und kleine schneiden. Avocado mit Quark, Koriander, Tomate, Orangensaft und Olivenöl mischen, mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken.

## Auberginen-Dip[[784]](#footnote-785)

Zutaten (für 5 Portionen):

6 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

2 Auberginen (à 300 g)

120 g Joghurt (10% Fett)

1 -2 TL Ducca

1 -2 TL Zitronensaft

1 TL Chiliflocken

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Ein Backblech mit 3 EL Olivenölbeträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Auberginen waschen, putzen, trocken tupfen, längs halbieren und auf den Schnittseiten auf das Backblech legen. Die runden Auberginenseiten mit einer Nadel mehrmals einstechen.
2. Auberginen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2, Umluft 170 Grad) 30 – 35 Minuten 40 Minuten garen.
3. Auberginen aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen und in den Rührbecher geben. Joghurt, restliches Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben und fein pürieren. Mit Ducca und Zitronensaft abschmecken. Dip in eine Schale füllen und mit Chili bestreut zu den Inside-out-Sandwichs servieren.

## Joghurt-Limetten-Dip[[785]](#footnote-786)

Zutaten (für 8 Portionen):

2 EL helle Sesamsaat

1 Limette

5 Stiele Minze

500 g griechischer Joghurt

2 EL geröstetes Sesamöl

Zucker

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Limette heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Minzblätter abzupfen und fein hacken.
2. Joghurt mit Limettensaft, -schale, Minze, Sesamöl, 1 Prise Zucker, 1 gestrichenen TL Salz, Pfeffer und der Hälfte vom Sesam verrühren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit dem restlichen Sesam bestreut servieren.

## Avocado-Dip[[786]](#footnote-787)

Zutaten (für 6 Portionen):

1 reife Avocado

2 Stiele Koriandergrün

1 Tomate

250 g Speisequark (20 % Fett)

3 EL Orangensaft

2 EL Olivenöl

Grobes Meersalz

Pfeffer

1 – 2 TL Ahornsirup

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Avocado längs halbieren, den Kern entfernen, Avocadohälften auf den Schnittseiten auf dem Grill (oder in einer beschichteten Grillpfanne) 10 Minuten bei nicht zu starker Hitze grillen. Etwas abkühlen lassen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Korianderblättchen abzupfen und grob schneiden. Tomate vierteln, entkernen und klein schneiden. Avocado mit Quark, Koriander, Tomaten, Orangensaft und Olivenöl mischen, mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken.
3. Schmeckt toll zu Röstbrot

## Erdnussbutter-Kokos-Dip

Zutaten:

4 EL Erdnussbutter (oder Mandelmus)

120 ml Kokosmilch

Ausgepresster Saft von 1 Limette

½ TL gemahlener Koriander

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Dip in einen kleinen Topf geben und bei geringer Hitze unter Rühren erwärmen, bis sich alles gut verbunden hat. In eine kleine Schüssel umfüllen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Der Dip passt gut zu Satayspießen (kann man mit Hühnchen oder eben auch mit Tofu machen). Gut schmeckt auch folgende Variante:

250 g Fleisch/Tofu und ½ kleine Papaya/Ananas/Pfirsich (geschält und von Kernen befreit) in möglichst gleich große Stücke schneiden. 2 EL Sojasauce, 2 EL Ahornsirup und 1 TL frischer Ingwer (gerieben) in einer ausreichend großen Schüssel miteinander verrühren und die Fleischstücke/Tofu in die Marinade legen. Die Stücke mehrmals in der Marinade wenden und 10 Minuten durchziehen lassen. Die Papaya/Ananas/Pfirsich- und Fleisch/Tofustücke auf Spieße stecken (falls man Holzstücke nimmt, diese zuvor ein paar Minuten in Wasser legen), entweder abwechselnd oder separat.

Die Spieße in der Pfanne auf jeder Seite kurz anbraten, dabei gelegentlich mit der restlichen Marinade beträufeln.

## Dip aus gerösteten Paprika – Muhammara[[787]](#footnote-788)

Zutaten (für 4 Portionen)

3 rote Paprikaschoten

Etwas Olivenöl

Salz

80 g Walnüsse

1 TL Kreuzkümmelsamen

2 Scheiben Weißbrot

2 TL Tomatenmark

1 EL Aceto Balsamico

1 EL dunkler Honig

1 TL Chiliflocken

Saft von ½ Zitrone

Weißbrot zum Servieren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Paprikaschoten halbieren, Stiel und Kerne entfernen, Paprikahälften vierteln, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit Olivenöl benetzen, salzen und im heißen Ofen ungefähr 25 Minuten lang backen.
3. Währenddessen Walnüsse und Kreuzkümmel ungefähr 5 Minuten lang in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Weißbrot toasten (man kann auch welches vom Vortag nehmen, dann entfällt das Toasten), grob zerbröseln. Paprika aus dem Ofen holen.
4. Zusammen mit den Walnüssen, dem Kreuzkümmel und dem zerbröselten Brot in eine hohe Schüssel geben. Tomatenmark, Balsamico, Honig, Chili, Zitronensaft, etwas Salz und 4 EL Olivenöl dazugeben. Alles zu einer glatten Masse pürieren.
5. In der Pfanne in etwas Olivenöl ein paar Scheiben Weißbrot von beiden Seiten goldbraun rösten und zum Dip servieren.

Kommentar: Diese Paste wird vor allem in Syrien, im Irak, im Libanon und in der Türkei gegessen. Für Muhammara verwendet man Granatapfelsirup, der süß und fast so sauer wie Essig schmeckt und nicht mit der Art von Sirup zu tun hat, die man mit Wasser trinkt. Die Islamisierung des Abendlandes ist aber noch nicht so weit vorangeschritten, dass es hier in jedem Supermarkt Granatapfelsirup gibt. Alternativ kann man daher Balsamico und Honig verwenden.

Der Dip lässt sich auch gut mit Bohnenpüree kombinieren.

## Dip aus Butternusskürbis und Tahini[[788]](#footnote-789)

Zutaten (für 6-8 Portionen):

1 Butternusskürbis, geschält und in Stücke geschnitten (1 kg)

3 EL Olivenöl

1 TL Zimt

70 g helles Tahini

120 g Joghurt

2 kleine Knoblauchzehen, zerdrückt

Je ½ TL helle und dunkle Sesamsamen (oder nur helle)

1,5 TL Dattelsirup

2 EL gehacktes Koriandergrün

Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Die Kürbisstücke in einer ofenfesten Form oder in der Fettpfanne des Backofens verteilen, mit dem Olivenöl beträufeln und mit Zimt und ½ TL Salz bestreuen. Das Ganze gut durchmischen, mit Alufolie abdecken und den Kürbis für 70 70 Minuten in den Backofen schieben. Die Stücke nach der Hälfte der Zeit wenden. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Den Kürbis mit Tahini, Joghurt und Knoblauch grob pürieren, mit der mit Gabel oder dem Kartoffelstampfer zerdrücken.
4. Den Dip auf einer Servierplatte anrichten und mit einem Wellenmuster verzieren. Die Oberfläche mit Sesamsamen bestreuen, mit dem Sirup beträufeln und nach Belieben mit Koriander garnieren.

## Auberginendip mit Knoblauch, Zitronen und Granatapfelkerne[[789]](#footnote-790)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 große Auberginen

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

Abgeriebene Schale einer Biozitrone

2 EL Zitronensaft

5 EL Olivenöl

2 EL gehackte glatte Petersilie

2 EL gehackte Minze

Kerne von ½ Granatapfel

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Auberginen im Backofen rösten, dabei zunächst mehrfach mit einem Messer einige Zentimeter tief einstechen. Dann auf ein Backblech legen und für 1 Stunde unter den heißen Backofengrill schieben, bis sie aufplatzen und zerfallen. Die Auberginen dabei etwa alle 20 Minuten wenden.
2. Die Auberginen etwas abkühlen lassen. Eine Öffnung hineinschneiden, das Fruchtfleisch herauslösen und mit den Händen in lange dünne Streifen zerteilen. Die Schalen wegwerfen. Das Fruchtfleisch mindestens 1 Stunde in einem Sieb abtropfen lassen, um ihm die Flüssigkeit möglichst vollständig zu entziehen. Danach sollten etwa 500 g Fruchtfleisch übrig sein.
3. Das Fruchtfleisch in einer mittelgroßen Schüssel mit Knoblauch, dem größten Teil der Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl, ½ TL Salz sowie frisch gemahlenem Pfeffer vermengen. Anschließend mindestens 1 Stunde bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.
4. Unmittelbar vor dem Servieren den größten Teil der Kräuter untermischen und das Püree noch einmal abschmecken. Kuppelförmig auf einer Servierplatte anrichten, zum Schluss mit der restlichen Zitronenschale, den Granatapfelkernen und den übrigen Kräutern bestreuen.
5. Oder einfach Baba Ganoush kaufen und mit Zitronenschale, Granatapfelkernen und Kräutern dekorieren😊

## Auberginenpüree[[790]](#footnote-791)

Zutaten für zwei Schälchen:

4 mittelgroße Auberginen

2 Knoblauchzehen

Saft von 1 – 2 Zitronen

2 TL Salz (oder nach Geschmack)

3 EL Tahina

2 EL griechischer Joghurt

Olivenöl

*Optional zum Verzieren:*

Gehackte Petersilie, Pinienkerne, Sumach, Granatapfelkerne

Zubereitung:

1. Die Auberginen je viermal einstechen und bei 200 Grad Umluft auf einem Blech unter gelegentlichem Wenden ca. 45 Minuten backen, bis sie weich und schlaff sind. In einem Sieb 10 Minuten abkühlen lassen; wenn dabei etwas Wasser abläuft: umso besser.
2. Den Stängel abschneiden und von dort ausgehend die Haut in Streifen abziehen und zusammen mit den Samen aus dem Fruchtfleisch wegwerfen. Dann das Fruchtfleisch mit einem Messer fein hacken und in eine große Schale legen.
3. Zitronensaft, Salz, gepressten Knoblauch und zwei TL Tahina dazugeben und alles zusammen mit einer Gabel pürieren.
4. Das Mutabbal auf zwei Schälchen verteilen: In das eine kommen jetzt noch 1 – 2 EL griechischer Joghurt, in das andere der verbliebene Löffel Tahina. Olivenöl darübergießen, fertig. Das Ganze mit Pita- oder Fladenbrot essen.

Kommentar: Araber sind die Italiener Westasiens: ein Gericht ist für sie nur authentisch, so wie Oma es kocht. Aber natürlich kocht jede Oma anders … ihr kennt ja das rauchige Auberginenpüree, das unter den orientalischen Vorspeisen nie fehlt? Hier fängt es schon mit dem Namen an. Die einen sagen Mutabbalm die anderen Baba Ghanoush. Manche glauben, Mutabbal heiße Baba Ghanoush, wenn neben Tahina auch Joghurt mit im Spiel ist. Andere schwören: Joghurt hat in Baba Ghanoush nichts zu suchen! Es gibt auch die Vorstellung, dass es sich im Baba Ghansoush handelt, wenn es feiner püriert ist. Oder der Koch Nordafrikaner. Oder Linkshänder vielleicht? Einigkeit ist absolut nicht herzustellen. Also einfach testen und beide Varianten zubereiten. Die Version mit Joghurt ist säuerlicher und milder, die ohne nussiger und kräftiger. Viel Spaß!

## Parmesan-Kresse-Dip

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

2 EL Pinienkerne

1 extrafrisches Eigelb

1 TL Senf

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

75 ml Sonnenblumenöl

Fein abgeriebene Schale einer Bio-Zitronen

50 g Joghurt

25 g frisch geriebener Parmesan

50 g Brunnenkresse

Zubereitung:

Pinienkerne ohne Fett anrösten. Eigelb, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen Rührbecher geben. Sonnenblumenöl zugießen, alles zügig mit dem Pürierstab zu einer Mayonnaise mixen. Etwas Zitronenschale, den Joghurt und den Parmesan unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Brunnenkresse verlesen, Blätter grob hacken und unter die Mayonnaise rühren. Mit Pinienkernen bestreuen.

## Dip aus weißen Bohnen mit Fenchelsamen[[791]](#footnote-792)

Zutaten für 4 Portionen

1,5 TL Fenchelsamen

1 Dose weiße Bohnen (400 g)

1 Knoblauchzehe

1 TL Zitronenschale

2 TL Zitronensaft

1 TL Salz

50 ml Olivenöl

Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett die Fenchelsamen rösten, bis sie duften. Das dauert ungefähr 1 bis 2 Minuten. Man sollte auf keinen Fall bis zur Rauchentwicklung warten. In einem Mörser fein zerstoßen. In einer Schüssel Fenchelsamen, abgetropfte Bohnen, Knoblauch (wenn man will), Zitronenschale und -saft zu einer Masse pürieren. Dann langsam das Öl hinzugießen du dabei den Pürierstab weiterlaufen lassen. Zum Schluss abschmecken mit Salz, schwarzem Pfeffer und Zitronensaft.
2. Zu Weißbrot und Rohkost (Karotte, Gurke…) ist der Dip eine gute Vorspeise

## Pesto[[792]](#footnote-793)

Zutaten (für 4 Portionen):

Ca. 50 g frische Blätter von jungem Basilikum

30 g Parmesankäse

30 g gut gealterter Pecorino

1 große Knoblauchzehe

12 EL Olivenöl

15 g Pinienkerne

5 g Walnusskerne

1/2 TL grobes Salz

Zubereitung:

1. Basilikumblätter abzupfen, waschen und mit Küchenpapier abtropfen. Parmesan, Pecorino und die Knoblauchzehe in Stücke schneiden und zusammen mit den Pinienkernen, den Walnusskernen, Salz und Basilikumblätter sorgfältig zerkleinern (pürieren). Olivenöl nach und nach dazufügen und gut vermengen.

Info: Das wahre Pesto wird mit dem Mörser gemacht. Man beginnt mit dem Zerstoßen von Basilikumblättern und Knoblauch. Diese zerquetscht man, bis sie zu Brei geworden sind. Dann Pinienkerne und Salz hinzufügen und fortfahren. Nach und nach Öl dazugießen. Vervollständigt wird die Soße mit dem Käse. So habe ich es auch von den Italienern während meiner Zeit in Luxemburg gelernt

## Pesto rosso[[793]](#footnote-794)

Zutaten (für 4 – 5 Portionen)

120 g getrocknete Tomaten

20 g Pinienkerne

20 g Pecorino

2 Knoblauchzehen

3 Basilikumblätter

1 Prise Chilipulver

5 – 6 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Zutaten grob zermahlen und die erhaltene Mischung mit Öl und Chili vermengen.

## Basilikum-Pesto[[794]](#footnote-795)

Zutaten (für 8 Portionen):

30 g Pinienkerne

1 kleine Knoblauchzehe

1 Bund Basilikum

1 TL Fleur de Sel

200 ml Olivenöl

40 g Parmesan

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Knoblauch grob hacken.
2. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und mit Fleur de Sel und Knoblauch fein zerkleinern. 180 ml Olivenöl nach und nach zugießen, dabei die Masse gut durchmixen. Pinienkerne zugeben und fein zerkleinern.
3. Käse fein reiben und mit einem Löffel unterrühren. Pesto bis zum Servieren in 1 -2 heiß ausgespülte Schraubgläser füllen, die Oberfläche mit dem restlichen Olivenöl bedecken und kalt stellen.

## Pesto aus frischen Tomaten und Mandeln[[795]](#footnote-796)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Knoblauchzehe

Etwas Salz

1 Bund frisches Basilikum

100 ml Olivenöl

100 g Mandeln

600 g reife Cherry-Tomaten

3 EL geriebener Parmesan

1 EL Zitronensaft

Pasta

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen. Im Mörser Knoblauch, Salz und Basilikumblätter zerstoßen (Ungewöhnlich, aber ohne Weiteres möglich).
2. Die Mischung in eine Schüssel geben, mit Olivenöl vermengen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett 4 Minuten lang rösten. Man kann die Mandeln vor dem Rösten schälen, indem man sie kurz in kochendes Wasser gibt, unter kaltem Wasser abschreckt und dann aus der Schale drückt. Die Mandeln im Mörser zerstoßen, bis ein grobes Mehl entsteht. In die Schüssel mit der Knoblauch-Salz-Basilikum-Masse geben. Tomaten waschen, halbieren und unterrühren. Eventuell noh mehr Olivenöl dazugießen, falls due Soße noch nicht soßig genug ist. Geriebenen Parmesan hinzufügen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Soße unter die heißen Mandeln rühren und sofort servieren.

Tipp: Man kann auch statt des Mörsers einen Pürierstab nehmen 😊

## Tomatenpesto[[796]](#footnote-797)

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g getrocknete Tomaten, nicht eingelegt

2 EL Weißweinessig

1 Tomate

1 kleine Knoblauchzehe

1 EL Mandelblättchen, geröstet

1 EL geriebener Parmesan

4 EL Olivenöl

Salz

½ -1 TL Zucker

1 EL Basilikumblätter

Zubereitung:

1. Die getrockneten Tomaten in einem Topf mit 500 ml Wasser mit dem Essig knapp unter dem Siedepunkt 30 Minuten ziehen lassen. In ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Tomate kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel in Filets schneiden. Die Kerne auf einem Sieb ausdrücken, dabei den Saft auffangen. Den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
3. Die weichen Trockentomaten mit den Tomatenfilets und dem -saft, Knoblauch, Mandeln, Parmesan und Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Zucker und Chilipulver abschmecken. Zuletzt das Basilikum unterrühren.

## Tomaten-Pesto Nr. 2[[797]](#footnote-798)

Zutaten (für 6 – 8 Personen):

1 ½ EL Mandelblätthen

1 Knoblauchzehe

70 g getrocknete Tomaten in Öl

3 Stiele Basilikum

1 TL Tomatenmark

½ TL Dijon-Senf

1 TL Honig

100 ml Olivenöl

1 Tomate

Salz

Tabasco

1 EL Weißweinessig

1 Msp. Mildes Currypulver

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Knoblauch grob hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, grob schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Alles mit Tomatenmark, Senf, Honig und 80 ml Öl im Mixer fein pürieren.
2. Tomate vierteln, entkernen und fein würfeln. Restliches Öl und Tomatenwürfel unter den Pesto rühren, mit Salz, Tabasco, Essig und Curry abschmecken.

## Frankfurter Soße als Pesto[[798]](#footnote-799)

Zutaten für 4 Portionen

130 g Kräuter für Grüne Soße (Petersilie, Kresse, Schnittlauch, Sauerampfer, Borretsch, Pimpinelle, Kerbel)

100 g Parmesan

50 g Sonnenblumenkerne

120 ml Olivenöl

Etwas Salz

Pfeffer

700 g Kartoffeln

4 Eier

Zubereitung:

1. Zur Vorbereitung zunächst die Blätter von den Stängeln der Kräuter zupfen, waschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und grob hacken. Den Parmesan fein reiben. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett ein paar Minuten lang anrösten, sie dabei nicht dunkel werden lassen. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer Masse zerkleinern.
2. Das Pesto kann man zu Spaghetti essen, zu gegrilltem Fleisch oder Fisch (also ich aber nicht). Am besten lässt sich das Dressing aber für eine Kartoffelsalat verwenden. Dazu die Kartoffeln mit Schale kochen, dann schälen und in Scheiben schneiden. In einer Salatschüssel das Pesto umrühren und alles eine Weile ziehen lassen. Dazu wachsweiche Eier servieren.

Info: In eine Frankfurter Soße darf niemals Dill. Ist eine Frage der Ehre!

## Kräuter-Pesto[[799]](#footnote-800)

Zutaten (für 4 Portionen)

30 g gehackte Mandeln

1 Bund Basilikum

8 Stiele Thymian

5 Stiele Oregano

5 Stiele glatte Petersilie

1 TL fein abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

50 g frisch geriebener Hartkäse

8 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Die Kräuter waschen und trockentupfen. Blättchen von den Stielen zupfen, insgesamt 50 g Kräuter abwiegen.
2. Kräuter mit Mandeln, der abgeriebenen Zitronenschale und 50 g frisch geriebenem Käse fein zerkleinern.
3. Anschließend 8 EL Olivenöl mit einem Löffel unterrühren. Pesto in ein sauberes wieder verschließbares Glas füllen. Mit 2 EL Olivenöl auffüllen und verschließen.

Tipp: Restliches Pesto im Glas im Kühlschrank aufbewahren. Dabei darauf achten, dass das Pesto stets mit Öl bedeckt ist. Ca. 1 Woche haltbar

## Cranberry-Nuss-Pesto[[800]](#footnote-801)

Zutaten für 2 Portionen:

1 Orange

60 g getrocknete Cranberrys

50 ml Traubenkernöl

80 g Walnüsse oder Pekannüsse

1 TL Chiliflocken

Salz

1. Orange auspressen. Cranberrys in dem Saft und im Traubenkernöl ungefähr 10 Minuten lang marinieren.
2. Währenddessen Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Nüsse mit Cranberrys, Chiliflocken und einer Prise Salz pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. Am Ende mit Salz und Chili abschmecken.
3. Passt ganz gut zu herbstlichen Ofengemüse.

Kommentar: Das einzig Komplizierte an diesem Rezept ist, dass man die Zutaten finden und besorgen muss 😊

## Pistazienpesto[[801]](#footnote-802)

Zutaten für 2-3 Portionen

200 g geschälte, ungesalzene Pistazien

30 g Parmesan

Saft von ½ Zitrone

½ Knoblauchzehe

100 ml Olivenöl

100 ml Wasser

5 Basilikumblätter

1 Prise Salz

1 Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. In einer beschichteten Pfanne die Pistazien kurz anrösten, wieder aus der Pfanne nehmen und einen Augenblick abkühlen lassen. Parmesan reiben, mit den Pistazien und den restlichen Zutaten zu einer glatten Paste pürieren.

Problem: Dieses Pesto sieht so zartgrün aus wie der Frühling, nur liegt das nicht an der Frische der Zutaten, die kommen fast alle aus dem Vorratsschrank, sondern an den Pistazien. Man nimmt nämlich statt Pinienkernen die noch teureren Nüsse 😊

## Hackfleischsoße nach toskanischer Art – Il Ragu [[802]](#footnote-803)

Zutaten (für 5 – 6 Portionen)

200 g gehacktes Kalbsfleisch

50 g gehacktes Schweinefleisch (oder 2 toskanische Würste)

1 Hühnerleber

1 EL Tomatenmark

150 g geschälte Tomaten

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ Möhre

1 Stückchen Staudensellerie

1 Basilikumblatt

2 Petersilienstängel

½ Glas Rotwein

5 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel, Möhre, Staudensellerie, Petersilie und die Knoblauchzehe sehr fein hacken. Basilikumblatt zerzupfen und alles in einem Topf mit gut warmem Öl andünsten. Sobald die Zutaten eine goldige Farbe angenommen haben, das gehackte Kalbs- und Schweinefleisch und die gründlich gesäuberte in kleine Stücke geschnittene Hühnerleber hinzugeben. Das Fleisch sollte gut mit dem angedünsteten Gemüse vermischt und öfters umgerührt werden. Es ist fertig, sobald es anfängt an der Oberfläche eine Art Schaum zu bilden. Dann Salz, Pfeffer und den Wein hinzufügen. Sobald der Wein komplett verdampft ist, die abgetropften und zerkleinerten Tomaten zusammen mit dem Tomatenmark in den Topf geben. Das Ganze bei schwacher Hitze 1 Stunde köcheln lassen, ab und zu umrühren.

1. Sollte die Sauce zu flüssig sein, noch weiter kochen lassen. Ist sie zu fest, etwas Brühe hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Pestosauce aus Paprikaschoten – La Peperotta[[803]](#footnote-804)

Zutaten (für 2 Gläser à 250 g)

800 – 900 g rote Paprikaschoten (ca. 3 Stück)

10 g Knoblauch (2 Zehen)

1 kleine Zwiebelscheibe

20 frische Basilikumblätter

30 g Pinienkerne

30 g Pecorino

40 g Parmesan

4 EL Olivenöl

1 Prise Salz

Zubereitung:

Paprikaschoten für 15 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben, bis die Haut beginnt, sich abzulösen. Paprikaschoten häuten, von allen Kernen und weißen Sehnen befreien. Alle Zutaten miteinander pürieren. (Auch hier kann man sich mit dem Mörser langsam vorarbeiten)

## Soße aus rohen, frischen Tomaten für Bruschetta -La Poverella[[804]](#footnote-805)

Zutaten (für 5 Scheiben Bruschette):

5 Scheiben Weißbrot

4 große Tomaten

1 Knoblauchzehe

15 Blättchen Basilikum

Olivenöl

Eine Prise Oregano

Salz

Zubereitung:

Die Tomaten in Stücke schneiden und gut abtropfen lassen. Mit einer fein zerkleinerten Knoblauchzehe, ca. 10 frischen zerzupften Basilikumblättern, einer Prise Salz und Oregano vermengen. Alles für 30 Minuten ruhen lassen. Danach den Saft abschütten. Mit reichlich Olivenöl würzen. Mit einem Löffel auf die gerösteten Brotscheiben verteilen.

## Tomatensauce – La Pomarola[[805]](#footnote-806)

Zutaten (für 4 -5 Portionen)

500 g frische, gut reife oder geschälte Tomaten

½ Mohrrübe

½ kleine Zwiebel

1 kleines Stück Staudensellerie

Einige Petersilienblätter

2 Knoblauchzehen

2 – 3 Blätter Basilikum

4 EL Olivenöl

1 TL Salz

1 TL Zucker

Zubereitung:

In einem mittelgroßen Topf Öl, Tomaten und das in kleine Stücke geschnittene Gemüse außer der Petersilie und dem Basilikum, Salz und Zucker vermischen. Deckel aufsetzen und alles für 30 Minuten bei sehr niedriger Temperatur köcheln. Ab und zu umrühren. Topf vom Herd nehmen und Soße abkühlen lassen. Püriere. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Info: Diese Sauce ist in der Toskana die Königin der Saucen. Wenn man sie zubereitet, dann in großen Mengen, um sie aufzubewahren und bei jeder Gelegenheit zur Verfügung zu haben.

## Tomatensauce mit Rosmarin – La Rosmarina[[806]](#footnote-807)

Zutaten (für 4 – 5 Portionen)

500 g reife Tomaten oder geschälte aus der Dose

Nadeln von einem Rosmarinzweig (10 cm)

5 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

2 getrocknete scharfe Chilischoten

1 TL Zucker

Zubereitung:

1. In einer Pfanne oder einen größeren Topf Knoblauchzehen und Chilischoten in Öl anrösten, ohne dass der Knoblauch Farbe annimmt. Dann Rosmarinnadeln dazugeben, schnell vermischen und sofort die in kleine Stücke geschnittenen Tomaten und den Zucker dazugeben. Mit Salz abschmecken und alles weiter 15 – 20 Minuten kochen lassen.

2. Sauce dann pürieren

## Tomatensauce[[807]](#footnote-808)

Zutaten (für ca. 1 Liter):

2 EL Olivenöl

1 gelbe Zwiebel, fein gehackt

2 Zehen Knoblauch, fein gehackt

½ TL getrocknete Chilischoten

3 Dosen geschälte Tomaten à 400 g

5 Zweige Basilikum, Blätter abgezupft

Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Chilischoten hinzugeben und ein paar Minuten goldbraun braten.

2. Die Tomaten, den Basilikum, Salz und Pfeffer unterrühren. Mit einem Holzkochlöffel die Tomaten zerdrücken. Hitze reduzieren, zudecken und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Entweder sofort verwenden oder in einem luftdicht verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren (ca. 1 Woche)

## Soße aus Frühlingszwiebeln und Ingwer[[808]](#footnote-809)

Zutaten (für 2 Portionen)

50 g Frühlingszwiebeln

20 g Ingwer

120 ml Erdnussöl (kaltgepresst)

½ TL Salz

Etwas Sojasoße zum Abschmecken

Zubereitung:

Die äußere, trockene Schicht um die Frühlingszwiebeln entfernen. Frühlingszwiebeln erst in sehr schmale Ringe schneiden, dann noch feiner hacken. Dabei auch einen Teil des dunklen Grüns verwenden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Erdnussöl und Salz in einer Schüssel vermengen. Mit Sojasauce abschmecken.

Info: Passt zu geröstetem Gemüse, gebratenem Fleisch, Tofu, Spiegelei…

## Scharfe Kräutersoße „Zhug“ aus dem Jemen[[809]](#footnote-810)

Zutaten (für 3 Personen):

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Kreuzkümmelfrüchte

½ TL Kardamonsamen

2 Bund frischer Koriander

2 Knoblauchzehen

½ kleine frische rote Chili

8 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Gewürze in der Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen und im Mörser fein mahlen. Koriander waschen, Blätter abzupfen, Stiele klein schneiden. Stiele und Blätter in eine hohe Schüssel geben. Knoblauchzehen schälen. Die Chilihälfte von Kernen befreien und waschen. Gewürze, Knoblauchzehen, Chilischote und Olivenöl zum Koriander geben und alles pürieren. Wenn die Soße zu trocken wird, mehr Öl hinzufügen.

Tipp: Diese Sauce schmeckt gut zu gegrilltem Lamm und Rind, zu gegrilltem Gemüse, Spiegelei und Omelette und als Dressing mit etwas Zitronensaft zu geriebenen Karotten.

## Pfeffer-Orangen-Sauce[[810]](#footnote-811)

Zutaten (für ca. 6 Portionen)

2 EL getrocknete, grüne Pfefferkörner

1 EL Szechuan-Pfeffer (was auch immer das ist😊)

8 Pimentkörner

300 g Schalotten

4 Knoblauchzehen

2 Orangen

6 EL Öl

160 g brauner Rohrzucker

120 ml Balsamicoessig bianco

120 ml Worcestershiresauce

Salz

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Pfeffer und Piment im Mörser fein zerstoßen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Orange waschen, trocken tupfen und 1 TL Schale fein reiben. Orangen auspressen und 180 ml Saft abmessen.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Pfeffermischung zugeben und 2 – 3 Minuten mitdünsten. Zucker zugeben und unter Rühren schmelzen. Mit Essig ablöschen und mit Worcestershiresauce, Orangensaft und 150 ml Wasser auffüllen. Offen bei mittlerer Hitze 40 Minuten einkochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Orangenschale dazugeben. Sauce mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

## Klassische Sauce, Kalbsjus oder Bratensauce[[811]](#footnote-812)

Zutaten (für 400 Milliliter)

3 kg Kalbs- oder Hähnchenknochen

1 Karotte

½ Sellerie

3 mittelgroße Zwiebeln

1/2 Knolle Knoblauch

2 EL Sonnenblumenöl

1 EL Tomatenmark

600 ml Rotwein

6 schwarze Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

2 Pimentkörner

Thymianzweige

Petersilienstängel

Rosmarinzweige

1 EL Speisestärke

50 ml Portwein

1 EL kalte Butter

1 Prise Salz

Vorbereitungszeit: 30 Minuten, Kochzeit: 48 Stunden (kein Scherz😊)

1. Die Knochen bei 180°C in einem Bräter oder auf dem Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben und ca. 30 Minuten goldgelb anrösten. Karotte, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen, in 2 cm, große Würfel schneiden und in einem Topf mit Öl etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Tomatenmark hinzugeben und 1 Minute lang mitrösten.
2. Knochen aus dem Ofen nehmen und hinzugeben, einmal gut durchrühren. Mit 200 ml Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Den Vorgang zweimal wiederholen.
3. Knochen und Gemüse mit kaltem Wasser so auffüllen, dass diese etwa 1 cm bedeckt sind. Gewürze und Kräuter dazugeben und die Sauce einmal aufkochen. Dabei den auftretenden Schaum sorgfältig mit einer Schaumkelle abschöpfen. Die Sauce nun 48 Stundenbei schwacher Hitze sanft ohne Deckel köcheln lassen.
4. Knochen und Gemüse herausnehmen. Die Sauce nun durch ein feines Sieb mit Tuch passieren. Die gewonnene Sauce auf dem Herd langsam auf 1/3 der Menge einköcheln lassen.
5. Speisestärke im Portwein anrühren und mit dem Schneebesen in die Sauce rühren. Die kalte Butter ebenso einrühren. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Tipp: 48 Stunden kochen sind kein lustiges Unterfangen. Am besten die Sauce auch über Nacht schlummern lassen und dann die fertige Sauce in eine eiswürfelform gießen und einfrieren. So hat man immer einen Würfel Sauce parat.

## Zitronensauce[[812]](#footnote-813)

Zutaten:

2 Schalotten

1 EL Olivenöl

50 ml Weißwein

1 Zitrone: Schale fein angerieben und Saft

150 ml Sahne

2 EL klassische Sauce oder Fond aus dem Glas

1 TL Speisestärke

1 EL Weißwein oder Sekt

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen und auf 1/3 reduzieren. Die Sahne hinzugeben und diese ebenso auf 1/3 herunterköcheln lassen.
2. Sofern vorhanden 2 EL Klassische Sauce hinzugeben und einmal aufkochen.
3. Die Speisestärke in Weißwein oder Sekt einrühren und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer sowie der fein abgeriebenen Zitronenschale abschmecken.

Tipp: Passt hervorragend auch zu gebratenem Hähnchen oder Schnitzel.

## Balsamico-Rotweinsauce[[813]](#footnote-814)

Zutaten:

2 Schalotten

1 Zehe Knoblauch

1 EL Olivenöl

100 ml Rotwein

50 ml Aceto Balsamico

200 ml Gemüsebrühe

1 TL Speisestärke

60 g Butter gewürfelt

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, in der zuvor das Fleisch angebraten wurde. Erst die Schalotten und etwas später den Knoblauch hinzugeben und anschwitzen.
2. Mit Rotwein ablöschen und diesen auf 1/3 reduzieren. Mit Aceto Balsamico ablöschen und ebenso auf 1/3 reduzieren. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und alles leicht köchelnd auf etwa 1/3 reduzieren.
3. Durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, mit Balsamico angerührter Speisestärke leicht abbinden und mit Butter aufrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie etwas Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Diese Sauce eignet sich besonders gut für kurz gebratenes Fleisch wie Steaks oder Schnitzel. Der Bratensatz aus der Pfanne ist die perfekte Basis für diese Sauce. Das Fleisch kann während der Zubereitung im Backofen bei 75°C warmgehalten werden.

## Orangensauce[[814]](#footnote-815)

Zutaten:

1 Liter Bio-Orangensaft

1 Orange

1 El Olivenöl

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Orangensaft in einem Topf aufkochen und auf ca. 1/5 reduzieren.
2. Währenddessen die Schale der Orange mit einer reibe fein abreiben und hinzugeben.
3. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tomaten-Chili-Sauce[[815]](#footnote-816)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Dose geschälte Tomaten (400 g)

2 EL Olivenöl

½ - 1 EL Harissa

1 kleine getrocknete Chilischote

1 Zimtstange

1 – 2 EL Honig

Salz, Pfeffer

1 TL getrocknete Minze

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 45 Minuten Garzeit

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und das Hellgrüne sehr fein schneiden. Das Dunkelgrüne schräg in dünne Ringe schneiden und mit einem feuchten Tuch abgedeckt kaltstellen.
2. Knoblauch sehr fein hacken. Tomaten waschen, trocken tupfen und grob hacken.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Harissa, Chili und Zimt zugeben, kurz mitdünsten. Honig, Tomaten und 500 ml Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce bei mittlerer Hitze 20 Minuten zugedeckt garen. Deckel entfernen und die Sauce 25 Minuten offen einkochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Minze zugeben. Zimt und Chili entfernen. Abgedeckt kaltstellen.
4. Kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen.

## Kokos-Mango-Sauce[[816]](#footnote-817)

Zutaten (für ca. 6 Portionen):

80 g Schalotten

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

2 EL Öl

1 TL Currypulver

2 TL brauner Zucker

80 ml trockener Wermut (z.B. Noilly Prat)

200 ml Kokosmilch

Salz

Pfeffer

1 reife Mango (ca. 400 g)

1 Limette

10 Stiele Koriandergrün

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Chili putzen, entkernen und sehr fein hacken.
2. Öl in einem kleinen topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Curry und Zucker zugeben, kurz andünsten und mit Wermut ablöschen. Mit Kokosmilch auffüllen, offen bei mittlerer Hitze 10 Minuten einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und grob in Stücke schneiden. Limette waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen. Mango, Limettensaft und -schale in den Kokossud geben, kurz aufkochen, Topf vom Herd nehmen, Sauce mit dem Zauberstab sehr fein pürieren.
4. Korianderblätter von den Stielen zupfen, sehr fein hacken und in die Kokos-Mango-Sauce geben.

## Piri-Piri-Sauce[[817]](#footnote-818)

Zutaten (für 600 ml)

1 rote Paprikaschote

3 rote Pfefferschoten

1 Zwiebel

180 ml Olivenöl

5 Knoblauchzehen

90 ml Rotweinessig

75 ml Zitronensaft

1 TL Cayennepfeffer

2 TL getrockneter Oregano

3 TL Paprikapulver (edelsüß)

Salz

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Paprika waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unterm vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad 6-8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika in einen Gefrierbeutel geben, 5 Minuten ausdämpfen lassen, schälen und klein schneiden. Pfefferschoten längs halbieren, nach Belieben entkernen und klein schneiden. Zwiebel grob würfeln.
2. Paprika mit dem ausgetretenen Saft, Pfefferschoten, Zwiebeln, Öl, Knoblauch, Essig, Zitronensaft, Cayenne, Oregano, Paprikapulver und 1,5 TL Salz fein pürieren.
3. Die Sauce in ein heiß ausgespültes Schraubglas füllen und bis zur Verwendung kaltstellen. Mit der Sauce kann man gut Hühnchenbrüste marinieren oder die Sauce eben als Dip servieren.

## Avocadosauce[[818]](#footnote-819)

Zutaten (für ca. 500 ml)

5 Stiele glatte Petersilie

3 Stiele Minze

5 Stiele Basilikum

3 Stiele Estragon

2 reife Avocados

1 Limette

100 ml Gemüsefond

1 EL Rotweinessig

2 EL Olivenöl

1 EL körniger Senf

1 TL geriebener Meerrettich

½ TL Chiliflocken

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Petersilien-, Minz-, Basilikum- und Estragonblätter von den Stielen zupfen. Avocados halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale lösen. Limette heiß abspülen, trocken tupfen. 1 TL Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
2. Petersilie, Minze, Basilikum, Estragon, Avocado, Gemüsefond, Limettensaft und Limettenschale und Essig fein pürieren. Olivenöl, Senf, Meerrettich und Chili unterrühren. Avocadosauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Minzsauce – Poodina[[819]](#footnote-820)

Zutaten (für 6 Portionen)

50 g frische Minze

200 g Joghurt

Salz

½ TL Kreuzkümmelpulver

¼ TL Chilipulver

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Frische Minze waschen, trockenschütteln und kleinhacken.
2. Minze in eine Schüssel geben. Joghurt, Salz, Kreuzkümmel und Chilipulver hinzufügen und alles gut verrühren. Sauce kaltstellen.

## „Cheddar“-Sauce[[820]](#footnote-821)

Zutaten:

60 g Cashewkerne

½ rote Paprikaschote

1 EL Olivenöl

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

2 TL weiße Miso

1 TL Hefeflocken (Nährhefe)

1 TL Zwiebelpulver

1 Msp. Knoblauchpulver

½ TL Meersalz

1 Msp. Paprikapulver

1 Msp. Kurkuma

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus 30 Minuten Einweichzeit

Die Cashewkerne 30 Minuten in reichlich Wasser einweichen. Die Paprikaschoten von Samen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Die Cashewkerne in ein Sieb abgießen und zusammen mit allen anderen Zutaten und 50 ml Wasser zu einer glatten Creme pürieren.

## Erdnuss-Sauce[[821]](#footnote-822)

Zutaten (für 2 Portionen)

1 kleine Zwiebel

1 EL Öl

1 Knoblauchzehe

1 TL Currypulver

100 ml Kokosmilch

2 EL Sojasauce

75 g stückige erdnusscreme

1 TL Limettensaft

2 TL Limettenschale (unbehandelt)

Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Die Zwiebel fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauchzehe dazu pressen und kurz mitdünsten. 1 gehäuftem TL Currypulver, Kokosmilch, 5 EL Wasser und 2 EL Sojasauce zugeben und aufkochen. Die Erdnusscreme, die Limettenschale und den Limettensaft zugeben und mit Cayennepfeffer pikant abschmecken.

## Grüne Tahinsauce[[822]](#footnote-823)

Zutaten (für 4 Portionen):

80 g Tahin

15 g Petersilie, grob gehackt

1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt

3 EL Zitronensaft

Meersalzflocken

Zubereitung:

Tahin, Petersilie und Knoblauch kurz pürieren, bis die Mischung grün ist. Dann 80 ml Wasser, den Zitronensaft und ¼ TL Meersalzflocken hinzufügen. Weiterpürieren, bis eine glatte, grüne, dickflüssige Sauce entstanden ist.

## Tahinisauce[[823]](#footnote-824)

Zutaten (für 350 ml):

150 g helles Tahini

2 EL Zitronensaft

1 mittelgroße Knoblauchzehe, zerdrückt

1/45 TL Salz

Zubereitung:

Die Paste mit 120 ml Wasser, Zitronensaft, Knoblauch und Salz in einer mittelgroßen Schüssel zu einer dicken Sauce verrühren, die in etwa die Konsistenz von flüssigem Honig haben sollte. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Sauce sollte ca. 1 Woche haltbar sein.

## Chilisauce[[824]](#footnote-825)

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Eiertomate, grob gewürfelt

3 rote Chilischoten, entkernt und grob gehackt

1,5 EL Apfelessig

2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Tomate und die Chilis mit ¾ TL Salz fein pürieren. Essig und Öl dazugeben und noch einige Sekunden weitermixen. Fertig.

## Passionsfrucht-Marinade für Fisch

Zutaten:

2 Knoblauchzehen

2 Passionsfrüchte

2 Bio-Limetten

1 grüne Chilischote

½ TL Pfefferkörner

1 TL geriebener Ingwer

Meersalz

Zubereitung:

Knoblauchzehen fein würfeln; Fruchtfleisch der Passionsfrüchte herauskratzen. Schale der Limetten abreiben, Limetten danach auspressen. Chilischote feinhacken und Pfefferkörner mit einem Mörser zerstoßen. Alles zusammen mit dem Ingwer und etwas Meersalz vermischen.

## Ananas-Chutney[[825]](#footnote-826)

Zutaten (für 6 Portionen):

300 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

300 g Ananasfruchtfleisch

1 rote Pfefferschote

3 EL Sonnenblumenöl

2 EL brauner Zucker

2 EL helle Senfsaat

2 EL Balsamicoessig

2 EL Weißweinessig

Salz

Pfeffer

5 Stiele Koriandergrün

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ananas getrennt sehr fein würfeln. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Ananas, Pfefferschote und Senfsaat zugeben und 5 Minuten dünsten. Mit beiden Essigsorten ablöschen und 30 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen. Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
3. Koriander mit den zarten Stielen fein schneiden und zum Chutney dazugeben. Passt zu Geflügel und Lamm.

## Mangochutney[[826]](#footnote-827)

Zutaten (für 6 Portionen):

1 große Mango (600 g)

2 frische Chilischoten

2 TL Stärke

¼ TL Kurkumapulver

Salz

100 g Rohrzucker

1 EL Butterschmalz

1 TL schwarze Senfsamen

2 getrocknete Chilischoten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Mangoschale mit einem scharfen Messer abziehen und die Frucht längs halbieren. Das Fruchtfleisch sehr vorsichtig vom faserigen Kern lösen und in etwa 0,5 cm dicke und 3 cm lange Streifen schneiden. Frische Chilischoten waschen und kleinschneiden, vom Stielansatz befreien. Stärke mit 4 EL Wasser anrühren und beiseitestellen.
2. In einem Topf ¼ l Wasser mit Kurkumapulver und Salz zum Kochen bringen. Mangostreifen und frische Chilischoten dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln, bis die Mangostreifen weich sind. Die Hitze erhöhen und das Chutney etwa 5 Minuten kochen lassen. Zucker dazugeben und Chutney mit Stärke andicken, dann den Topf vom Herd nehmen.
3. In einer kleinen Pfanne Butterschmalz erhitzen, Senfsamen und getrocknete Chilischoten dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten, dann alles zum Chutney geben. Alle Zutaten gut verrühren. In eine Servierschüssel geben und etwa 1 Stunde kaltstellen.
4. Passt zu allem 😊

Tipp: Übrigens, Mango wird in Indien schon seit über 4000 Jahren angebaut und ist die Lieblingsfrucht der meisten Inder. Es gibt so ca. 100 Sorten…eine der beliebtesten Sorten aus Indien ist Alphonso.

## Tomatenchutney[[827]](#footnote-828)

Zutaten (für 4 Portionen):

6 kleine, reife Tomaten

1 Stück frischer Ingwer (3 cm)

100 g Rosinen

5 EL Zucker

½ TL Kurkumapulver

Salz

2 TL Butterschmalz

1 TL Fünfgewürzmischung

1 TL Fenchelsamen

Saft von ½ Zitrone

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 1 Stunde Kühlzeit

1. Tomaten waschen, vierteln und vom Stielansatz befreien. Ingwer schälen und fein reiben. Rosinen waschen, trockentupfen und falls vorhanden stiele entfernen.
2. Tomaten, Ingwer und Rosinen in einen Topf geben, Zucker hinzufügen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis der Inhalt dickflüssig ist und die Tomaten weich sind.
3. Kurkuma und Salz dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen lassen.
4. Butterschmalz in einer kleinen Pfanne erhitzen. Fünfgewürzmischung hineingeben, bei mittlerer Hitze kurz anbraten und über die Tomaten gießen. Gut verrühren.
5. In einer anderen Pfanne ohne Fett fenchelsamen und Kreuzkümmelsamen bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz anrösten, abkühlen lassen und in einer Gewürzmühle fein mahlen oder im Mörser fein zerstoßen. Die Mischung über das Chutney streuen und gut verrühren.
6. Zitronensaft einrühren. Chutney vom Herd nehmen und etwa 1 Stunde kaltstellen.

## Minzchutney[[828]](#footnote-829)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

125 g frische Minze

3 kleine Zwiebeln

1 frische Chilischote

1 Knoblauchzehe

Salz

1 TL Zucker

½ TL Garam Masala

50 ml Zitronensaft

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 1 Stunde Kühlzeit

1. Frische Minze waschen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel entfernen. Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Chilischote waschen, entkernen und vom Stiel befreien.
2. Minze, Zwiebeln und Chilischote in einen Mixer geben und fein pürieren. Knoblauchzehe schälen und dazu drücken. Salz, Zucker, Garam Masala, Zitronensaft und 2 EL Wasser nach und nach dazugeben und alles fein pürieren.
3. Die Mischung zudecken und etwa 1 Stunde im den Kühlschrank stellen.

## Rhabarberchutney[[829]](#footnote-830)

Zutaten (für 1 Glas):

350 g Rhabarber

2 Zwiebeln, gehackt

½ Chilischote (klein geschnitten)

1 Stück Ingwer (gehackt)

1 Knoblauchzehe (fein gehackt)

Olivenöl

40 g brauner Zucker

3 EL Essig

Zubereitung:

1. Um ein Chutney herzustellen, muss man nicht viel können. Zunächst schält man den Rhabarber, falls nötig (einige Sorten muss man nicht schälen. Den aus dem Garten muss man schälen).
2. Man schneidet die Stängel in 2 cm lange Stücke. In einer Pfanne Zwiebeln, Chili, Ingwer, Knoblauch in Olivenöl einen Augenblick anschwitzen.
3. Den Rhabarber dazugeben. Wenn er etwas Flüssigkeit abgegeben hat, nach ungefähr 10 Minuten, fügt man den Zucker hinzu und schmeckt mit Essig ab. Bei kleiner Hitze ungefähr 20 Minuten weiterköcheln lassen, bis das Chutney eine kompottartige Konsistenz hat.

Tipp: Passt gut zu Lamm, zu einem kräftigen Fisch oder zu einem würzigen Ziegenkäse.

## Aprikosenchutney mit Rosmarin und Chili[[830]](#footnote-831)

Zutaten (für 4 Personen):

8 reife Aprikosen

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Zucker

2 EL Gin

50 ml Weißweinessig

1 Zweig Rosmarin oder Lavendel

1 Prise Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Prise mildes Chilipulver

Vorbereitungszeit: 20 Minuten, Kochzeit: 10 Minuten

1. Die Aprikosen entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Den Zucker im Topf langsam erhitzen, bis er schmilzt und hellbraun wird. Dann Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Mit Gin und Essig ablöschen, die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Aprikosen dazugeben und etwa 5 Minuten weich köcheln lassen.
3. Rosmarin oder Lavendel fein hacken, hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt einen Hauch Chili hinzufügen.

Tipp: Dieses Chutney schmeckt wunderbar zu Ziegenfrischkäse, geschmorten oder kurzgebratenem Lamm oder einfach zu knackig gebratenem Sommergemüse, gell Paula?

## Cranberry-Chutney mit Roter Bete[[831]](#footnote-832)

Zutaten für 1 Glas (650 ml)

250 g rote Bete

Salz

40 g frischer Ingwer

100 g rote Zwiebeln

1 reife Birne

2 EL Zitronensaft

50 g brauner Zucker

150 g Cranberrys

4-5 EL Rotweinessig

1 EL Senfkörner

200 ml roter Traubensaft

40-50 g (frisch geriebenen) Meerrettich

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Rote Bete waschen, in kochendes Salzwasser geben und in 45 Minuten weich garen.
2. Ingwer und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Birne schälen, grob in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Rote Bete abgießen, abkühlen lassen, schälen und kleine schneide. Obacht färbt! 😊
3. Zucker in einem Topf schmelzen. Ingwer, Zwiebeln, Birnen, Rote Bete und Cranberrys zugeben. Mit Essig ablöschen, Senf zugeben und mit Traubensaft auffüllen. Offen 30 Minuten bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen. Mit Salz und Meerrettich abschmecken. Heiß in ein sterilisiertes Glas füllen, verschließen und vollständig abkühlen lassen. Das Chutney hält sich verschlossen bis zu 4 Wochen.

## Chili-Senf-Pickle Rai wara mircha [[832]](#footnote-833)

Zutaten (für 1 kleines Glas)

4 TL gelbe Senfsamen

80 g grüne India-Jwala-Chilischoten, halbiert und entkernt

2 gestrichene TL Salz

½ TL gemahlene Kurkuma

4 EL Rapsöl

2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Die Senfsamen im Mörser zerstoßen, bis die meisten Samen halbiert sind, dann in eine Glas- oder Keramikschüssel geben. Die Chilis in 5 cm lange Stücke schneiden, dann mit den restlichen Zutaten in die Schüssel geben. Gründlich vermengen, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und zwei Tage an einem schattigen Ort ziehen lasse. Täglich zweimal durchrühren, dann in ein steriles Glas füllen.

## Auberginen-Tamarinden-Chutney - Brinjal mensakai[[833]](#footnote-834)

Zutaten (für 1 großes Glas)

750 g runde Baby-Auberginen

Sonnenblumenöl

3 TL Schwarzkümmelsamen

25 g frische Curryblätter

10 grüne India-Jwala-Chilischoten, entkernt und diagonal gedrittelt

200 g Tamarindenpaste

1 ¼ TL Salz

Zubereitung:

1. Das Stielende der Auberginen abschneiden, dann die Auberginen vierteln. Eine Pfanne 4 cm hoch mit Öl füllen und erhitzen. Eine Teller mit Küchenpapier belegen.
2. Wenn das Öl 180 Grad erreicht hat, die Auberginen in kleinen Portionen hineingeben und 2 -4 Minuten frittieren, bis sie hellgolden sind, dann herausheben und auf dem Teller abtropfen lassen. In einer Pfanne 6 EL Öl erhitzen, dann Schwarzkümmelsamen und Curryblätter hineingeben. Sobald die Blätter knistern, die Chilis hinzugeben. Bei mittlerer Hitze 1 Minute unter Rühren anrösten, dann Tamarindenpaste und 200 ml Öl einrühren. Kochen, bis das Wasser verdampft und die Paste recht dick ist, dann das Salz und die frittierten Auberginen dazugeben. Einige Minuten weiterköcheln lassen, dann vom Herd nehmen.
3. Das abgekühlte Chutney in ein sauberes Glas füllen und kaltstellen. Es hält sich ca. 10 Tage im Kühlschrank.

## Rhabarber-Chutney[[834]](#footnote-835)

Zutaten (für 2 Gläser à 350 ml)

20 g frischer Ingwer

100 g Schalotten

1-2 rote Chilischoten

800 g Himbeerrhabarber (frisch oder TK)

150 g brauner Zucker

10 g gelbe Senfkörner

4 EL Weißweinessig

200 ml frischer Orangensaft (am besten frisch gepresst!!!)

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Ingwer und Schalotten fein würfeln. Chili in feine Ringe schneiden. Himbeerrhabarber waschen, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden.
2. Zucker in einem breiten Topf schmelzen. Ingwer, Schalotten und Rhabarber 1 Minuten darin karamellisieren. Senfkörner und Chili zugeben, mit Essig ablöschen und mit Orangensaft auffüllen. Bei milder bis mittlerer Hitze 40 Minuten sämig einkochen lassen.
3. Chutney heiß in die Gläser füllen, verschließen. Im Kühlschrank ist es ungeöffnet ca. 4 Wochen haltbar.

## Ananas-Chutney[[835]](#footnote-836)

Zutaten (für 6 Portionen):

300 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

300 g Ananasfruchtfleisch

1 rote Pfefferschote

3 EL Sonnenblumenöl

2 EL brauner Zucker

2 EL helle Senfsaat

2 EL Aceto Balsamico

2 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

5 Stiele Koriandergrün

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ananas sehr fein würfeln. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Ananas, Pfefferschote und Senfsaat zugeben und 5 Minuten dünsten. Mit beiden Essigsorten ablöschen und 30 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
3. Koriander mit den zarten Stielen fein schneiden und zum Chutney geben.

## Apfelchutney – Am chatni [[836]](#footnote-837)

Zutaten (für 10 Portionen)

1 kg säuerliche Äpfel

2 frische Chilischoten

3 EL Ghee oder Butterschmalz

2 TL Panch Foron (Fünfgewürzmischung)

Salz

1 TL Kurkumapulver

1 TL Kreuzkümmelpulver

3 EL brauner Zucker

2 EL Zitronensaft

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 1 Stunde Kühlzeit

1. Äpfel waschen, schälen, vom Stielansatz und den Kernen befreien, vierteln und die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten waschen und fein hacken. Stielenden entfernen.
2. In einem Topf Ghee erhitzen. Fünfgewürzmischung, Chilischoten, Salz, Kurkuma und Kreuzkümmel hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa ½ Minute unter ständigem Rühren braten.
3. Apfelscheiben dazugeben und etwa 4 Minuten mitbraten. 100 ml Wasser dazugeben und alles bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind.

Zucker und Zitronensaft hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren so lange kochen, bis das Chutney eingedickt ist. In eine Schüssel umfüllen und etwa 1 Stunde kaltstellen. Das Apfelchutney passt zu fast allem.

## Ananas-Ingwer-Chutney – Ananas ki chatni[[837]](#footnote-838)

Zutaten (für 1 mittelgroßes Glas)

1 mittelgroße Ananas

2 EL Rapsöl

3 TL schwarze Senfsamen

1 Stück Ingwer (3 cm), geschält und gerieben

¾ TL Cayennepfeffer

1 TL schwarzer Pfeffer

1 gestrichener TL Salz

125 g Zucker

Saft von 2 Limetten

Zubereitung:

1. Die Ananas schälen. Fruchtfleisch würfeln.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Senfsamen hineingeben. Sobald sie zu platzen beginnen, Ingwer, Cayennepfeffer, Pfeffer, Salz und Ananaswürfel hinzugeben, gründlich mischen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren rösten.
3. Zucker und Limettensaft hinzugeben und weitere 15-20 Minuten garen, bis die Ananas glasig und weich und die Flüssigkeit geleeartig ist.
4. In ein sauberes Glas füllen.

## Saures Mango-Jaggery-Chutney – Gori keri[[838]](#footnote-839)

Zutaten (für 1 großes Glas):

1 kg unreife grüne Mangos

1 TL Salz

½ TL gemahlene Kurkuma

4 TL Rapsöl

1 TL Senfsamen

¾ TL Cayennepfeffer

210 Jaggery oder 160 g Vollrohrzucker

Zubereitung:

1. Die Mangos waschen, aber nicht schälen. Das Fruchtfleisch nahe am Stein abschneiden und in 1 cm große Würfel schneiden und mit ½ TL Salz und Kurkuma in eine Schüssel geben. Vermischen und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Senfsamen hineingeben. Sobald sie platzen und im Öl tanzen, die Mangowürfel dazugeben und abdecken. Bei mittlerer Hitze 8 Minuten garen, bis die Mangoschale dunkler wird und die Mango weich ist, dann das restliche Salz und Cayennepfeffer hinzufügen. Umrühren, dann nach und nach das Jaggery oder den Zucker hineingeben.
3. Weitere 5 Minuten garen, bis das Jaggery/Zucker gelöst ist und das Chutney eindickt. Eventuell mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen. In ein sauberes Glas füllen und auskühlen lassen.

## Gurken-Minze-Raita Kheera ka raita[[839]](#footnote-840)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 TL Kreuzkümmelsamen

200 g Gurke

250 g griechischer Joghurt

10 g Minzeblätter, in Streifen gezupft

Salz

Zubereitung:

1. Eine Pfanne erhitzen, die Kreuzkümmelsamen hineingeben und 3 – 4 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis sie schokoladenbraun sind. Die Pfanne dabei mehrfach schwenken, damit die Samen gleichmäßig rösten. Anschließend im Mörser leicht zerstoßen.
2. Die Gurke reiben und in ein Sieb geben. Überschüssiges Wasser herausdrücken und die Gurk ein eine Schüssel geben.
3. Joghurt, Minzeblätter, Salz und ½ TL zerstoßenen Kreuzkümmel hinzufügen und umrühren. Zum Servieren ein wenig Gurke über die Raita reiben und mit ein paar Kreuzkümmelsamen bestreuen.

## Tomaten-Gurken-Raita[[840]](#footnote-841)

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g griechischer Joghurt

10 g Minzeblätter, in Streifen geschnitten

1 EL Zitronensaft

2 TL Kreuzkümmelsamen, geröstet und gestoßen

1 Gurke, längs geviertelt, entkernt, in 1 cm große Würfel geschnitten

½ Zwiebel

200 g Kirschtomaten, geviertelt

Salz

*Für die Chilipaste:*

2 kleine eingelegte Zitronen, entkernt, Schale und Fruchtfleisch grob gehackt

2 grüne Chilischoten, entkernt und gehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2,5 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für die Chilipaste mit ¼ TL Salz zu einer groben Paste verarbeiten.
2. Den Joghurt in einer Schüssel mit Minze, Zitronensaft, 1,5 TL Kreuzkümmelsamen und 1/3 TL Salz verquirlen. Gurke, Zwiebelwürfel und Tomaten behutsam unterrühren. In eine Schüssel füllen. Die Chilipaste darauf geben und spiralförmig einrühren. Die Raita mit dem restlichen ½ TL Kreuzkümmel bestreuen und servieren.

## Mango-Rosinen-Chutney[[841]](#footnote-842)

Zutaten (für 275 g):

*Für das Gewürzsäckchen:*

1 Zimtstange

2 Gewürznelken

2 Kardamomkapseln

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Koriandersamen

1 TL frischer Ingwer, gerieben

*Für das Chutney:*

1 reife Mango, geschält, das Fruchtfleisch vom Kern gelöst und in mundgerechte Stücke geschnitten

1 kleine Handvoll Rosinen

4 EL Apfelessig

½ TL getrocknete Chiliflocken

2 EL klarer Honig

½ TL Salz

Zubereitung:

1. Alle Gewürze in einen Aufgussbeutel (oder in ein Stück Mull- oder Seihtuch) geben und verschließen.
2. Das Mangofruchtfleisch in einem Topf mit dem Gewürzsäckchen, den Rosinen und 175 ml Wasser bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Mischung 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren sanft köcheln lassen. Essig, Chili, Honig und Salz dazugeben, den Deckel auflegen und das Chutney in etwa 30 Minuten dick und breiig garen. Nach Belieben mit Essig, Honig oder Salz abschmecken.
3. Vollständig auskühlen lassen und in ein luftdicht verschließbares Glas füllen.
4. Hält sich im Kühlschrank ein paar Wochen.

## Tomatenchutney[[842]](#footnote-843)

Zutaten für 1 Glas

250 g rote Zwiebeln

500 g Tomaten

5 Knoblauchzehen

1 Chilischote

1-2 cm großes Stück Ingwer

1 EL Koriandersamen

75 ml Apfelessig

100 g brauner Zucker

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zutaten werden eine ganze Weile bei wenig Hitze eingekocht, und durch den Zucker bekommt die Sauce eine marmeladige Konsistenz. Die Zwiebeln fein schneiden, Tomaten grob hacken, Knoblauch in feine Scheiben schneiden, Die Kerne der Chilischote entfernen und die Schote in feine ringe schneiden.
2. Ingwer schälen und fein hacken. Koriandersamen im Mörser zermahlen. Alles wird in eine beschichtete Pfanne gegeben. Hinzu kommen außerdem Apfelessig, Zucker, Salz und Pfeffer. 40 Minuten lang einkochen. Am Ende mit Essig und Zucker abschmecken, bis das Chutney so schmeckt, wie man sich das vorgestellt hat.
3. Das heiße Chutney gibt man in ein Marmeladenglas, das man vorher mit heißem Wasser ausgespült hat. Das Glas verschließen. Das Chutney hält sich ungeöffnet im Kühlschrank ca. vier Wochen.

## Aprikosenchutney

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

1 Stück Ingwer (4 cm)

125 g Zwiebeln

400 g Aprikosen

40 g getrocknete Tomaten

1 EL Öl

60 ml frisch gepresster Orangensaft

50 ml Obstessig

125 g brauner Zucker

1 TL Tabasco

½ kleines Lorbeerblatt

2 Pimentkörner

1 Gewürznelke

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Ingwer und Zwiebeln fein würfeln. Aprikosen überbrühen, schälen, entsteinen und grob würfeln. Die getrockneten Tomaten würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Ingwer hellbraun braten, herausnehmen. Zwiebeln und Aprikosen im Bratfett kurz andünsten. Mit Orangensaft und Obstessig ablöschen. Zucker, Tabasco, Lorbeerblatt, Pimentkörner und Gewürznelke und Tomatenstücke einrühren. Offen bei schwacher Hitze unter Rühren einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Dukkah[[843]](#footnote-844)

Zutaten:

70 g Haselnüsse

2 EL Sonnenblumenkerne

1 TL Fenchelsamen

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 EL getrocknete grüne oder weiße Pfefferkörner

3 EL Koriandersamen

1,5 EL Sesamsamen

½ TL Schwarzkümmelsamen

½ TL Fleur de Sel

1 TL Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Haselnusskerne in einer ofenfesten Form verteilen und für 20 Minuten in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten die Sonnenblumenkerne dazugeben, jedoch nicht mit den Nüssen mischen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Eine gusseiserne Pfanne 5 Minuten bei mittlerer Temperatur heiß werden lassen und die Fenchelsamen 30 Sekunden ohne Fett darin rösten. Den Kreuzkümmel dazugeben und ebenfalls 30 Sekunden rösten. Den Pfanneninhalt danach in eine kleine Schüssel füllen. Die Pfefferkörner in die Pfanne geben und etwa 30 Sekunden rösten, bis sie aufplatzen, und in eine zweite Schüssel füllen. Die Koriandersamen etwa 1 Minute rösten und danach ebenfalls in eine Schüssel füllen.
3. Die Wärmezufuhr verringern und den Sesam mit dem Schwarzkümmel bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren rösten, bis er leicht gebräunt ist. Beides anschließend in eine Schüssel füllen.
4. Die Häutchen der Haselnusskerne zwischen den Handflächen etwas abrubbeln. Die Nusskerne im Mörser grob zerstoßen und in eine Schüssel geben. Kreuzkümmel- und Fenchelsamen leicht zerdrücken und zu den Nusskernen geben. Die übrigen Samen ebenfalls leicht zerdrücken und zu den Nusskernen geben. Salz und Paprikapulver hinzufügen, gut durchmischen und in einen luftdicht verschlossenen Behälter füllen.

Kommentar: Die Mischung eignet sich gut für Salat zum Bestreuen.

## Sambargewürz – Sambar masala[[844]](#footnote-845)

Zutaten (für 80 g):

6 getrocknete Chilischoten

50 g Koriandersamen

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Bockshornkleesamen

1 TL Urid Dal (Urid Linsen)

1 TL Moong Dal (Mungolinsen)

1 TL Chana Dal (gelbe Linsen)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Chilischoten vom Stielansatz befreien, mit Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Bockshornklee in eine Pfanne geben und ohne Öl etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Dabei ständig umrühren, sonst Brennen die Gewürze an. In eine Schüssel geben und auskühlen lassen.
2. Alle Dals in die Pfanne geben und ohne Fett etwa 5 Minuten rösten, dabei ständig umrühren. Geröstete Bohnen und Linsen in die Schüssel zu den Gewürzen geben und etwas abkühlen lassen.
3. In die noch heiße Pfanne Kurkumapulver geben und kurz anrösten. Kurkuma in eine andere Schüssel geben und ebenfalls abkühlen lassen.
4. Die abgekühlten Gewürze und Dals fein mahlen, Kurkuma hinzufügen und alles gut mischen. In einem verschließbaren Glas aufbewahren.

Info: Um Sambar herzustellen, wird das Sambar Masala mit ½ l Wasser 10 – 15 Minuten gekocht. Nach Belieben kann man Tomaten oder andere Gemüsesorten mitkochen. Das Sambar mit Salz abschmecken und z.B. zu Dosa-Pfannkuchen servieren.

## Currypulver[[845]](#footnote-846)

Zutaten (für etwa 100 g):

6 getrocknete Chilischoten

3 TL Koriandersamen

1 TL schwarze Senfsamen

2 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Bockshornkleesamen

20 Curryblätter, getrocknet

2 EL Kurkumapulver

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Chilischoten mit Koriander, Senfsamen, Kreuzkümmel, Pfefferkörnern, Bockshornklee und Curryblättern fein mahlen und in eine Schüssel geben.
2. Kurkuma zu der Mischung geben und gut verrühren. Das Currypulver in ein Gefäß geben und dieses fest verschließen.

Info: Currypulver ist eine Mischung aus verschiedenen Gewürzen. Die Zusammensetzung des Pulvers folgt jahrhundertealter Überlieferung und Erfahrung – dabei schwankt die Menge der einzelnen Gewürze je nach Region und Familientradition.

Dieses Currypulver stammt aus Südindien und eignet sich insbesondere für das Würzen von Dals und Gemüsegerichten

## Gewürzpaste[[846]](#footnote-847)

Zutaten (für 2 -3 mittelgroße Schraubgläser)

3 Karotten

4 Stangen Staudensellerie

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stange Lauch

1 Bund Petersilie

Salz

Zubereitung:

1. Karotten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie waschen und in Scheiben schneiden. Die Sellerieblätter hacken. Ebenso die Zwiebel und den Knoblauch. Lauch in schmale Ringe schneiden. Die Petersilie inklusive Stängeln grob hacken. Das Gemüse jetzt wiegen, um zu berechnen wieviel Salz man braucht: 12 g pro 100 g Gemüse. Gemüse und Salz in einer Schüssel vermengen, 15 Minuten langziehen lassen. Es sollte dann etwas Wasser aus dem Gemüse getreten sein. Mit dem Pürierstab zu einer Paste mixen.
2. Die Schraubgläser zur Aufbewahrung sollten sterilisiert werden, also 10 Minuten lang in Wasser köcheln lassen. Die Paste einfüllen. Sie ist einige Monate haltbar.

## Grüne Currypaste[[847]](#footnote-848)

Zutaten:

1 TL Koriandersamen

1 TL Kreuzkümmelsamen

½ TL weiße Pfefferkörner

8-10 grüne kleine Thai-Chilis, entkernt

2 Stangen Zitronengras

2 EL Ingwer

4 Kaffir-Limettenblätter

4 Korianderwurzeln

1 Stück Kurkumawurzel

2 kleine Schalotten

4 Knoblauchzehen

1 Prise Salz

1 TL Garnelenpaste

Zubereitung:

1. Koriander, Kreuzkümmel und Pfeffer in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis das Aroma sich entfaltet und die Gewürze sich dunkel färben, dann im Mörser zu einem feinen Pulver zerstoßen.
2. Die restlichen Zutaten fein hacken, mit Salz und Garnelenpaste in den Mörser geben und zerstampfen, bis eine geschmeidige Paste entsteht.

Tipp: Lässt sich im Kühlschrank mit Öl bedeckt mehrere Wochen aufbewahren.

## Tomatencreme

Zutaten:

Weiße Zwiebeln

Rote Tomaten

Grünen Majoran

Weißes Salz

Zubereitung:

1. Einen Teil weiße Zwiebeln und zwei Teile rote Tomaten. Alles grob schneiden und dann in einem großen Topf anschwitzen. Etwas gezupften Majoran und Salz dazugeben. Auf kleiner Flamme langsam garen und dabei immer rühren. Das kann den ganzen Tag dauern. Man kocht es so lange ein, bis das ganze Wasser der Tomaten verkocht ist. Dann mixt man die Masse richtig gut durch.
2. Am Ende kommt eigenes Tomatenmark raus.

## Zatar[[848]](#footnote-849)

Zutaten, falls der Gewürzhändler das mal nicht hat.

4 EL Sesamsamen

4 EL Sumach

2 EL getrockneter Thymian

2 EL getrockneter Oregano

1 Prise Meersalz

Zubereitung:

Die Sesamsamen in einer Pfanne bei niedriger Hitze unter Rühren leicht anrösten. Die Samen vom Herd nehmen und sofort in eine Schüssel geben, damit sie nicht anbrennen. Etwas abkühlen lassen und dann mit den restlichen zutaten vermischen. In ein Schraubglas füllen und luftdicht verschließen.

## Garam masala[[849]](#footnote-850)

Zutaten (für 75 g)

30 g Zimtstangen

20 g schwarze Pfefferkörner

15 g ganze Gewürznelken

5 g gemahlener Ingwer

5 g Kardamomkapseln

Zubereitung:

Eine kleine Pfanne erhitzen und Zimtstangen, Pfefferkörner und Nelken hineingeben. Bei mittlerer Hitze 1 Minute unter Schwenken rösten, um die Gewürze gleichmäßig zu erhitzen. Die Mischung in eine Gewürzmühle füllen und Ingwer und Kardamomsamen hinzugeben. Zu einem feinen Pulver mahlen. In ein luftdicht verschließendes Glas geben. Hält sich ca. 2 Monate.

## Garam masala II [[850]](#footnote-851)

Zutaten (für 50 g)

1 EL Koriandersamen

1 EL Kreuzkümmelsamen

1 TL schwarze Pfefferkörner

5 grüne Kardamomkapseln

1 Zimtstange (5 cm)

6 Nelken

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Alle Gewürze in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten unter Rühren
2. einem Holzlöffel die Zimtstange grob zerkleinern. Gewürzmischung abkühlen lassen.
3. Abgekühlte Gewürze in 2-3 Portionen so fein mahlen, bis ein Pulver entstanden ist. In einem Glas mit festem Verschluss aufbewahren.

## Zimt-Masala[[851]](#footnote-852)

Zutaten

5 Zimtstangen

1 Muskatnuss

2 EL schwarze Pfefferkörner

1 Gewürznelke

1 TL Schwarze Kardamomsamen

1 TL grüne Kardamomsamen

1 TL schwarze Kreuzkümmelsamen

1 EL Kandiszucker

1 EL gemahlener Ingwer

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus Kochzeit 10 Minuten

1. Alle Gewürze außer dem Zucker und dem Ingwer in einem Mörser grob zerstoßen. Die Muskatnuss bei Bedarf vorher mit dem Nudelholz aufbrechen. Die Gewürzmischung in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei niedriger Temperatur sanft 10 Minuten unter Rühren goldbraun und duftend rösten.
2. Die Mischung abkühlen lassen und in einer Gewürzmühle mit dem Kandis fein vermahlen. Den Ingwer untermischen, die Mischung in ein dicht schließendes Glas füllen. Das Zimt-Masala schmeckt frisch zubereitet am besten, es lässt sich aber auch dicht verschlossen 4 Monate aufbewahren.

## BBQ Dry Rub

Zutaten (für 8 Portionen)

2 EL brauner Zucker

2 EL grobes Meersalz

1 EL Kreuzkümmel

1 EL schwarze Pfefferkörner

1 TL Pimentkörner

1 EL getrockneter Oregano

1 EL getrockneter Thymian

2 EL edelsüßes Paprikapulver

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Zwiebelpulver

2 TL Senfpulver

Zubereitungszeit: ruckizucki

1. Zucker, Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer, Piment, Oregano und Thymian im Mörser fein mahlen. Alle anderen Zutaten dazugeben und fertig ist die Gewürzmischung.

## Chiliöl[[852]](#footnote-853)

Zutaten:

2 TL Chiliflocken

2 TL rote Paprikaflocken

60 ml Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Für das Öl Chili- und Paprikaflocken in einer kleinen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze eine Minute rösten, bis sie stark duften. Das Öl mit ¼ TL Salz hinzufügen. Etwa 30 Sekunden erhitzen, bis das Öl siedet, dann vom Herd nehmen. Fertig.

# Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide

## Gebackene Rosmarin-Kastanien[[853]](#footnote-854)

Zutaten:

500 g frische Esskastanien (mit Schalen)

10 kleine Stückchen Butter

4 zweige frischer Rosmarin, in kleine Stücke zerteilt

1 EL grobes Meersalz

Abgeriebene Schale von 1 Zitrone

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C (Gas Stufe 4) vorheizen.
2. Mit einem scharfen Messer vorsichtig je ein Kreuz in die runde Seite der Kastanien schneiden.
3. Die Kastanien in eine Auflaufform legen und Butter, Rosmarin, Salz und Zitronenschale darübergeben.
4. Die Kastanien ca. 35 Minuten bzw. so lange backen, bis sich die Schalen leicht geöffnet haben und die Kastanien innen goldgebräunt sind.

Tipp: Lieber Simon: guten Appetit 😊

Und immer daran denken, gute und trockene Kastanien kaufen. Manchmal sind die Kastanien schon im Laden verschimmelt. Wir hatten da schon öfter mal Pech.

## Gegrillte Feigen[[854]](#footnote-855)

Zutaten (für 4 Portionen):

8 reife violette Feigen, halbiert

1 EL Sojasauce

2 ½ EL Ahornsirup

2 EL Reiswein (oder trockener Sherry)

1 ¼ TL Balsamicoessig

60 ml Olivenöl

2 rote Chilischoten, in feine Ringe geschnitten

1 Zitrone, 5 Streifen Schale dünn abgeschnitten

60 g Rucola

140 g Ricotta

Zubereitung:

1. Den Backofengrill vorheizen.
2. Die Feigen in einer Schüssel in der Sojasauce und 1 ½ EL Ahornsirup wenden und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Feigen auf der obersten Schiene 12 Minuten grillen, bis sie weich und karamellisiert sind, aber noch ihre Form bewahren. Die Feigen und ihren Saft wieder in die Schüssel zurückgeben. Den Reiswein und den Balsamico und den restlichen 1 EL Ahornsirup hinzufügen, alles behutsam miteinander vermengen und mindestens eine Stunde (oder über Nacht) durchziehen lassen.
3. Inzwischen das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald es heiß ist, die Chilis darin 3 Minuten frittieren – umrühren, damit die Ringe nicht zusammenkleben. Die Zitronenschale hineingeben und 30 Sekunden mitfrittieren, anschließend das Ganze sofort ein eine hitzebeständige Schüssel gießen und mindestens 30 Minuten (oder über Nacht) durchziehen lassen.
4. Die Rucolablätter auf einer Platte verteilen, die Feigen darauf anrichten und alles mit dem Dressing überzeihen. Löffelweise den Ricotta dazwischensetzen, mit dem würzigen Öl, den Chiliringen und der Zitronenschale garnieren und servieren.

Info: Das Rezept dauert etwas länger….also Obacht.

## Süßsaure Zwiebeln[[855]](#footnote-856)

Zutaten (für 4 Portionen als Vorspeise):

500 g golfballgroße Zwiebeln, geschält und längs halbiert

75 ml Olivenöl

400 ml Granatapfelsaft

10 g Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

70 g Ziegenfrischkäse, in 2 cm große Stücke geteilt

¾ TL Chiliflocken

Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Eine große beschichtete Pfanne bei hoher Temperatur sehr stark erhitzen. Die Zwiebeln mit 2 EL Öl und ¼ TL Salz mischen. Mit der Schnittfläche nach unten und mit etwas Abstand zueinander in die heiße Pfanne setzen. Einen Topf zum Beschweren auf die Zwiebeln stellen, damit sie gleichmäßig braun werden. Die Zwiebeln in aller Ruhe bei mittlerer bis starker Hitze 6 Minuten braten, bis die Schnittflächen sehr dunkel sind. Anschließend mit der angebratene Seite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und etwa 20 Minuten rösten, bis sie weich sind.
3. Inzwischen den Granatapfelsaft in einen Topf gießen. Bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen, dann etwa 12 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf etwa 70 ml reduziert ist und etwa die Konsistenz von Ahornsirup hat. Beiseitestellen und abkühlen lassen; dabei dickt der Sirup weiter ein.
4. Die Schnittlauchröllchen mit dem restlichen Öl und 1 kräftigen Prise Salz mischen. Beiseitestellen.
5. Den Granatapfelsirup auf eine große Platte mit hohem Rand gießen und durch Schwenken verteilen. Die Zwiebeln von Hand in die einzelnen Schichten zerlegen und diese in dem Sirup verteilen. Nach Belieben mit Ziegenkäse garnieren, dann mit dem Schnittlauchöl beträufeln. Vor dem Servieren das Gericht mit den Chiliflocken bestreuen.

Tipp: Passt super zu gegrilltem Fleisch, aber auch zu Hummus und Brot

## Weiße Zwiebeln, geschmort mit Sauerampfer und dicken Bohnen

Zutaten (für 4 Portionen)

3 weiße Zwiebeln

Etwas Butter

Salz

1 EL Olivenöl

150 g dicke Bohnen

200 g Sauerampfer

Saft von 1 Zitrone

200 g jungen Spinat

80 g würzigen Ziegenkäse

Zubereitung:

1. Zwiebeln fein hobeln und in einer Pfanne mit Butter, Öl und etwas Salz bei milder Hitze für 20 Minuten unter Rühren dünsten, ohne dass die zwiebeln bräunen.
2. Die dicken Bohnen aus der Schote befreien und kurz in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und die Haut entfernen. In die Pfanne zu den Zwiebeln geben, Sauerampfer und Zitronensaft dazugeben und für 3 -4 Minuten simmern lassen. Ein Stück kalte Butter rasch unterrühren und sofort servieren.
3. Dazu passt ein Salat aus Spinat, der nur mit Olivenöl und Ziegenkäse verfeinert wird.

## Gefüllte Quitten[[856]](#footnote-857)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Lammhackfleisch oder Rinderhackfleisch

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 rote Chilischote, gehackt

20 g Koriandergrün gehackt plus etwas zum Garnieren

50 g Semmelbrösel

1 TL Piment

40 g Ingwer, fein gerieben

2 mittelgroße Zwiebeln, geschält und fein gehackt

1 EI

Saft von ½ Zitrone, plus 1 EL Zitronensaft

4 Quitten

3 EL Olivenöl

8 Kardamomkapseln

2 TL Granatapfelsirup

2 TL Zucker

500 ml Gemüsebrühe

Kerne von ½ Granatapfel

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Fleisch in einer Schüssel mit Knoblauch, Chili, Koriandergrün, Semmelbröseln, Piment, der Hälfte des Ingwers und der Zwiebeln, dem Ei, ¾ TL Salz und etwas Pfeffer vermengen.
2. Eine Schüssel mit kalte, Wasser und dem Saft der halben Zitrone vorbereiten. Die Quitten schälen, der Länge nach halbieren und sofort in das Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Die Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher oder einem Teelöffel herauslösen (Ist etwas mühsam, nun ja). Anschließend so viel Fruchtfleisch entfernen, dass ein 1,5 breiter Rand stehen bleibt. Das Fruchtfleisch aufheben. Die Quittenhälften mit dem Hackfleisch füllen und die Füllung mit den Fingern andrücken.
3. Das Olivenöl in einer großen Deckelpfanne erhitzen. Das Quittenfruchtfleisch fein zerkleinern und mit der restlichen Zwiebel, dem restlichen Ingwer du den Kardamomkapseln 10 – 12 Minuten im heißen Öl braten, bis die Zwiebel weich ist. Granatapfelsirup, 1 EL Zitronensaft und Zucker hinzufügen, die Brühe angießen und mit ½ TL Salz sowie etwas Pfeffer würzen. Die Quittenhälften mit der Füllung nach oben in die Pfanne legen und zugedeckt etwa 30 Minuten bei geringer Hitze garen, bis die Früchte weich sind, die Füllung gut durchgegart und die Sauce eingedickt ist. Die Sauce, falls nötig, noch 1-2 Minuten ohne Deckel einkochen lassen.
4. Das Gericht mit Koriandergrün und Granatapfelkernen bestreuen und warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

## Gefüllte Artischocken[[857]](#footnote-858)

Zutaten (für 4 Personen):

8 kleine Artischocken

100 g Parmesan

6 EL Olivenöl

20 g Pinienkerne

4 Knoblauchzehen

1 Bund glatte Petersilie

Salz, Pfeffer

1/8 l Wasser

Zubereitung:

1. Zunächst die Artischocken waschen, Stiele entfernen. Wer will, schneidet das obere Drittel der Köpfe ab.
2. Für die Füllung Parmesan reiben, mit Olivenöl vermengen und zusammen mit Pinienkernen, Knoblauchzehen, Petersilie und etwas Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab zu einer groben Paste zerkleinern.
3. Die Artischocken mit Paste füllen, indem man die Blätter etwas auseinanderzieht, die Paste gibt man in die Zwischenräume. Artischocken in einem Topf mit Wasser nebeneinandersetzen, bei geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme dämpfen.
4. Die Blätter isst man, wie man es von großen Artischocken kennt. Man wird wohl eine Serviette brauchen 😊. Gelangt man zum Boden der Artischocke, stellt man beglückt fest, dass das Heu mitgegessen werden kann.

Tipp: Das Gericht eignet sich gut als Vorspeise. Das Rezept stammt von einer italienischen Gemüsehändlerin aus Heidelberg.

## Senf-Spitzkraut

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Spitzkohl, in feine Streifen geschnitten

80 g Schalotten, in feine Ringe geschnitten

1 TL Senfkörner

1 Msp. Gehackten Knoblauch

1 TL Dijon-Senf

1 TL körnigen Pommery-Senf

1 TL süßer Senf

Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst werden die Senfkörner gemahlen oder in Salzwasser aufgekocht. Etwas quellen lassen, kurz abschrecken, abtropfen lassen, und mit den drei Senfsorten verrühren.
2. Dann die Schalotten mit Knoblauch in nicht zu heißer Butter anschwitzen. Jetzt kommt der Spitzkohl dazu. Durchschwenken, sodass er eben nur zusammenfällt. Dann einen EL der Senfmischung unterrühren, damit der Kohl etwas kräftiger wird. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken

Kommentar: Dazu passt Fisch, Schweinebraten oder Bratwurst.

## Gegrillte Avocados[[858]](#footnote-859)

Zutaten (für 4- 6 Portionen)

500 g Tomaten

200 g Fetakäse

½ Bund glatte Petersilie

6 Stiele Minze

Salz, Zucker, Chiliflocken

2 EL Weißweinessig

4 EL Öl

2 -3 Avocados

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Tomaten waschen, trocken tupfen, den Stielansatz entfernen. Tomaten und Feta klein würfeln. Abgezupfte Petersilien- und Minzblättchen hacken. Alles mischen und mit Salz, 1 Prise Zucker, Chiliflocken und Essig würzen. Öl untermischen.
2. Avocados längs halbieren und den Kern entfernen. Ungeschält mit der Schnittfläche auf den Grillrost geben und 5-8 Minuten grillen. Mit dem Tomatenhäckerle servieren.

Tipp: Avocado nicht zu lange auf dem Grill lassen, sonst wird sie bitter!

## Gurkengemüse mit Tomaten und Kapern[[859]](#footnote-860)

Zutaten (für 4 Personen)

1 Salatgurke

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 Tomate

4 EL Olivenöl

1 EL Kapern

½ TL Kurkumapulver

2 EL Gurkengeist oder trockenen Weißwein

½ Bund glatte Petersilie

1 Zitrone

Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Gurke der Länge nach halbieren, mit einem Kaffeelöffel das Kerngehäuse aushöhlen und die gurke in 1 cm dicke Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomate in grobe Würfel schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gurkenstücke sanft darin anbraten. Schalotten und Knoblauch hinzugeben und mitbraten. Während des Anbratens die Pfanne schwenken oder die Gurken mit einem Holzlöffel wenden. Tomaten und Kapern sowie 1 TL Kapernsud aus dem Glas hinzugeben und einköcheln lassen. Mit Kurkumapulver würzen, 1 Minute mitrösten und mit Gurkengeist oder einem trockenen Weißwein ablöschen.
3. Petersilie grob hacken und zusammen mit der fein abgeriebenen Zitrone hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Schnell zubereitete Gemüsebeilage im Sommer.

## Weiße Bohnen mit Salbei[[860]](#footnote-861)

Zutaten (für 6 Portionen):

350 g weiße Bohnen

500 g reife Tomaten

10 frische Salbeiblätter

2 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 2 Stunden plus 12 Stunden Einweichzeit

1. Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser auf 2 l ergänzen, ½ TL Salz einstreuen, die Bohnen zugedeckt bei kleinster Stufe mindestens 1,5 Stunden köcheln.
2. Nach 1 Stunde die Tomaten überbrühen, enthäuten und entkerne. Fruchtfleisch kleinschneiden. Salbeiblätter in feine Streifen schneiden, Knoblauchzehen hacken.
3. In einem Topf 4 EL Öl erhitzen. Knoblauch und die Hälfte der Salbeistreifen darin andünsten.
4. Bohnen abtropfen lassen, mit den Tomaten in den Topf geben, kräftig salzen und pfeffern. Zugedeckt etwa 20 Minuten garen.
5. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, restlichen Salbei andünsten. Bohnen abschmecken, mit Salbei bestreuen.

Info: Berühmt für Bohnen ist die Toskana, was man kaum glaubt.

## Feuerbohnen – Subji

Zutaten (für 4 Portionen):

750 g Feuerbohnen

2 EL Rapsöl

15 frische Curryblätter (wenn man will)

1 TL schwarze Senfsamen

4 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

1 grüne India-Jwala-Chilischote, entkernt und in feine Streifen geschnitten

1 Stück Ingwer (3 cm), geschält und gerieben

6 Bananenschalotten, in dünne Steifen geschnitten

150 g Tomaten, gehackt

½ TL gemahlene Kurkuma

¾ TL Salz

½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Seiten mit einem Gemüseschäler abschälen, um Fäden zu entfernen. Diagonal in 4 cm lange Stücke schneiden.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Curryblätter und Senfsamen hineingeben. Sobald sie knistern, Knoblauch, Chili und Ingwer hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren anrösten. Die Schalotten dazugeben und 12 – 15 Minuten braten, bis sie goldbraun und karamellisiert sind.
3. Die Tomaten hinzugeben und einige Minuten köcheln lassen, dann Kurkuma, Salz und Pfeffer unterrühren. Die Bohnen und einige EL Wasser hinzufügen, umrühren und die Pfanne abdecken.
4. Etwa 6 – 8 Minuten garen, bis die Bohnen weich sind und gerade eben ihren Biss verloren haben, dann frisch und heiß servieren.

## Geröstete und geschmorte grünen Bohnen[[861]](#footnote-862)

Zutaten (für 4 Portionen (als Beilage))

500 g grüne Bohnen, geputzt und quer halbiert

500 g breite Bohnen, abgefädelt und schräg in 3-4 cm große Stücke geschnitten

12 Knoblauchzehen, geschält

1 Grüne Chilischote, mit dem Messer mehrfach eingestochen

120 ml Olivenöl

2 Zwiebeln fein gewürfelt

250 ml Gemüsebrühe

2 Zitronen, 2 TL Schale und 3 EL Saft

10 g Estragonblätter, grob gehackt

10 g Dillspitzen, grob gehackt

10 g Petersilienblätter, grob gehackt

1-2 eingelegte Zitronen, Fruchtfleisch entfernt, Schale in feine Streifen geschnitten

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Eine große Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Sobald sie raucht, ein Viertel beider Bohnensorten hineingeben und etwa 5 Minuten kräftig rösten, bis sie stellenweise sehr dunkel sind. Gelegentlich durchschwenken. Auf einen Teller geben und nacheinander die restlichen Bohnen rösten. Anschließend den Knoblauch und die Chilischote ebenso in der Pfanne rösten und rundherum kräftig bräunen, das dauert 3-4 Minuten. Zu den Bohnen geben und die Pfanne ein wenig abkühlen lassen.
2. Etwa 90 ml Öl in die Pfanne gießen und bei mittlerer bei hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und in etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren goldbraun anbraten. Die gerösteten Bohnen, Knoblauch und Chili sowie die Brühe hinzufügen und mit 1 ½ TL Salz und eine großzügigen Prise Pfeffer würzen. Leicht zum Sieden bringen und dann zugedeckt bei schwacher bis mäßiger Hitze etwa 20 Minuten schmoren, bis die Bohnen sehr weich sind. Zum Schluss Zitronenschale und -saft unterrühren.
3. Die Kräuter in einer kleinen Schüssel mit den eingelegten Zitronen, den verbliebenen 2 EL Öl und ¼ TL Salz und reichlich Pfeffer verrühren.
4. Kurz vor dem Servieren die Kräuter-Salsa nur grob unter die Bohnen mengen. Warm oder mit Raumtemperatur servieren.

## Bohnen-Pilz-Gemüse[[862]](#footnote-863)

Zutaten (für 4 Portionen):

125 g kleine, weiße Bohnen

Salz

10 g getrocknete Steinpilze

100 g kleine feste Champignons

100 g Austernpilze

1 kleine Dose Pfifferlinge (oder auch nicht)

100 g kleine Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Gänseschmalz

1/8 l trockener Weißwein (oder Brühe)

Schwarzer Pfeffer

4 Wacholderbeeren, zerdrückt

½ Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: 1,5-2 Stunden plus 12-24 Stunden Einweichzeit

1. Die Bohnen über Nacht in knapp ½ l Wasser einweichen. Dann im Einweichwasser zum Kochen bringen, salzen und bei milder Hitze 1-1,5 Stunden nicht zu weich kochen.
2. Die Steinpilze etwa 15 Minuten in wenig warmem Wasser einweichen. Die Champignons und die Austernpilze putzen, abreiben oder kurz waschen, eventuell etwas kleiner schneiden. Die Pfifferlinge abtropfen lassen.
3. Die Schalotten schälen, nur größere Exemplare zerteilen. Den Knoblauch schälen und in feine Stifte schneiden oder durch die Presse drücken.
4. Das Schmalz in einem Topf zerlassen, die Schalotten und den Knoblauch dann bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Die Champignons, die Austernpilze und die Pfifferlinge mit anbraten.
5. Die Steinpilze abtropfen lassen, den Sud auffangen. Die Pilze eventuell kleinschneiden und ebenfalls anbraten. Mit dem Steinpilzsud und dem Wein oder der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und den zerdrückten Wacholderbeeren würzen.
6. Die Bohnen abtropfen lassen und unter die Pilze mischen, etwa 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Würzig abschmecken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden und aufstreuen.

## Bohnen[[863]](#footnote-864)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage)

500 g getrocknete oder 650 g frische Bohnen (z, B. schwarze Bohnen, Cannellini- oder Borlottibohnen)

1 Knoblauchknolle

Salz

60 ml Olivenöl

1 kleine Zwiebel oder Schalotte

2 Lorbeerblätter

Etwas Weißweinessig

Ein paar Stängel Liebstöckel (oder Petersilie)

Abgeriebene Schale einer halben Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Getrocknete Bohnen über Nacht einweichen. Frische müssen nicht eingeweicht werden, sondern aus ihren Hülsen gepult werden. Wasser abgießen und die Bohnen in einen Topf mit 700 ml Wasser geben.
2. Den Knoblauch und die Zwiebel in zwei Hälften schneiden und ungeschält mit den Lorbeerblättern, 1 EL Salz und dem Olivenöl zu den Bohnen geben. Salz und Fett sind hier die wichtigsten Zutaten, das Wasser soll salzig schmecken. Kleine oder frische Bohnen brauchen etwas weniger Zeit. Einen Schuss Weißweinessig hinzugeben, probieren und eventuell nachsalzen.
3. Wenn die Bohnen gar sind, noch eine Weile abgedeckt stehen lassen. Die Liebstöckelblätter von den Stängeln zupfen. Anschließend die Bohnen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und vor dem Servieren mit den Liebstöckelblättern, dem Zitronenabrieb und etwas Olivenöl garnieren.

## Bohnen[[864]](#footnote-865)

Zutaten:

600 g Bohnen

1 EL Salz

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

1 EL Olivenöl

1 Karotte

4 Kirschtomaten

Frische Kräuter, z.B. Bohnenkraut, Thymian, Petersilie

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Bohnen an beiden Enden abschneiden. 3 l Wasser mit dem Salz in einem Topf zum Kochen bringen und die Bohnen darin 5 Minuten garen, sodass diese noch knackig sind.
2. Bohnen abgießen und für einige Minuten in eine Schüssel mit Eiswürfeln und kaltem Wasser geben, um sie abzuschrecken.
3. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Butter und Olivenöl in einem Topf schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig schwitzen.
4. Karotte fein würfeln und mit den Kirschtomaten in den Topf geben, 1 Minute anbraten. Die Bohnen hinzurühren und erwärmen. Dabei mit Wasser angießen und einköcheln lassen.
5. Die Kräuter vom Stiel entfernen, fein hacken und darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Grüne Bohnen mit Tomatensauce[[865]](#footnote-866)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 EL Olivenöl

2 Zwiebeln, grob gewürfelt

3 große Knoblauchzehen, zerdrückt

2 TL Kreuzkümmelsamen

1,5 TL rosenscharfes Paprikapulver

¾ TL geriebene Muskatnuss

1 EL Tomatenmark

500 g grüne Bohnen, geputzt, schräg in 2 cm breite Stücke geschnitten

6 Tomaten, gehäutet und grob zerkleinert

500 ml Gemüsebrühe

10 g Koriandergrün, grob gehackt

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin 8 Minuten anschwitzen, bis sie Farbe annehmen und weich werden; gelegentlich umrühren. Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika und Muskat hinzufügen und alles unter Rühren weitere 2 Minuten garen. Das Tomatenmark und 1 Minute später Bohnen, Tomaten, Brühe, ¾ TL Salz und etwas Pfeffer dazugeben. Mittlere Hitze einstellen, den Deckel auflegen und das Ganze 30 Minuten köcheln lassen.
2. Den Deckel abnehmen und alles 30 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Sauce dickflüssig ist und die Bohnen richtig weich sind, dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen und das Koriandergrün unterrühren. Warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

## Tofu und grüne Bohnen[[866]](#footnote-867)

Zutaten (für 4 Portionen)

450 g grüne Bohnen, geputzt

1 EL Sonnenblumenöl

400 g Tofu, in 2 -3 große Würfelgeschnitten und trocken getupft

15 g Koriandergrün, grob gehackt

*Für die Sauce:*

6 Knoblauchzehen, erdrückt

2 TL rosenscharfes Paprikapulver

1 EL Kümmelsamen, geröstet und zerstoßen

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gemahlener Zimt

3 EL Sonnenblumenöl

3 EL Tomatenmark

2 TL Zucker

2 Limetten, 1 EL Saft, die andere zum Servieren in 4 Spalten geschnitten

Zubereitung:

1. Einen Topf halb mit Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Bohnen für 5 – 6 Minuten hineingeben, bis sie gar sind, aber noch etwas Biss haben. In einem Sieb abtropfen lassen, dann abschrecken und erneut abtropfen lassen.
2. Das Öl in einen großen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Den Tofu mit 1/3 TL Salz darin 4-5 Minuten braten, dabei immer wieder wenden, damit er rundherum goldbraun wird. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
3. Für die Sauce den Knoblauch in einer kleinen Schüssel mit den Gewürzen und dem Öl mischen. In den großen Topf geben und bei mittlerer bis starker Hitze etwa 1 Minute braten, dann Tomatenmark, Zucker, Limettensaft und ¾ TL Salz hinzufügen. Umrühren, dann 250 ml Wasser angießen. Wenn die Sauce brodelt, noch 2 Minuten kochen lassen, bis sie eindickt, dabei immer wieder umrühren. Die Bohnen dazugeben und alles noch 1 Minute garen, bis die Sauce dickflüssig ist und die Bohnen heiß sind.
4. Vom Herd nehmen und vorsichtig Tofu und Koriandergrün unterrühren. Mit Limettenspalten servieren.

## Weiße Bohnen[[867]](#footnote-868)

Zutaten (für 6 – 8 Portionen):

5 rote Paprikaschoten, geviertelt und entkernt

1 EL Olivenöl

8 Knoblauchzehen, geschält

1 EL Thymianblätter

¾ TL mildes Paprikapulver

¼ TL Chiliflocken

2 TL Balsamicoessig

60 g Walnusskerne, geröstet und grob gehackt

Püree:

6,5 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, ungeschält, etwas angedrückt

3 Zweige Thymian

2 Dosen weiße Bohnen à 400 g, abgespült und abgetropft

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
2. Paprikaschoten und Öl in einer Schüssel mischen. Auf einem großen, mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 15 Minuten rösten. Den Knoblauch hinzufügen und 15 Minuten mitrösten, bis er goldbraun ist. Die Schoten sollten dann weich und sehr dunkel sein.
3. Paprikaschoten und Knoblauch mit Thymianblättern, Paprikapulver, Chiliflocken, Essig, Walnüssen und ½ TL Salz grob pürieren.
4. Für das Püree das Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Knoblauch und Thymian darin behutsam 2 – 3 Minuten braten, bis der Knoblauch zu karamellisieren beginnt. Den Knoblauch wegwerfen, die Thymianzweige mit 2 TL vom Bratöl beiseitestellen. Die weißen Bohnen mit dem restlichen Öl aus dem Topf sowie 1 EL Wasser und ½ TL Salz ganz glatt pürieren. Auf einer großen Platte verstreichen, dabei rundherum einen Rand formen. Die Paprikasauce in die Mitte löffeln und zum Schluss die knusprigen Thymianzweige mit ihrem Öl darauf geben. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.

## „Bohnotto“ mit Austernpilzen, Mascarpone und Spinat[[868]](#footnote-869)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

100 g Austernpilze (oder Champignons) in Scheiben geschnitten

120 ml trockener Weißwein

250 g Spinat, grob gehackt

450 g gekochte Cannellinibohnen aus der Dose

120 ml Gemüsebrühe

60 g Mascarpone

Abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitronen

1 Handvoll Thymian, Blätter abgezupft

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin einige Minuten goldbraun braten, dabei gelegentlich umrühren.
2. Die Pilze hinzugeben und 1 weitere Minute braten. Den Wein und den Spinat unterrühren und leicht garen lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
3. Dann die Gemüsebrühe und die Bohnen hinzugeben und unter Rühren 3-4 Minuten kochen. Die Hitze reduzieren und den Mascarpone, den Zitronensaft und den Thymian unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geriebener Zitronenschale servieren.

Kommentar: Simon mag das Gericht ja sehr, Paula hingegen weniger. Müsst ihr euch also einigen, wer es wann kocht 😊

## Weißes Bohnenpüree[[869]](#footnote-870)

Zutaten:

100 g getrocknete weiße Bohnen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Olivenöl

100 ml Milch

200 ml Brühe, ersatzweise Wasser

3 Kaffir-Limettenblätter

Schale von ½ Limette

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Bohnen 24 Stunden in Wasser einweichen. Im Einweichwasser kochen, bis sie weich sind. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Bohnen hinzugeben und mit Milch und Brühe aufgießen. Mit dem Mixer fein pürieren. Kaffir-Limettenblätter fein hacken. Limettenschale fein abreiben und beides unter das Püree heben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Ist eine tolle Beilage zu Fleisch.

## Noch mal weißes Bohnenpüree[[870]](#footnote-871)

Zutaten (für 6 Portionen):

350 g Cannellini-Bohnen, über Nacht in reichlich kaltem Wasser mit 1 EL Natron eingelegt

1 Zwiebel, geschält und in 8 Spalten geschnitten

10 Knoblauchzehen, geschält

2 Zweige Rosmarin

3 Zweige Thymian

1 grüne Chilischote, längs halbiert

200 ml Olivenöl

1 EL Dijonsenf

90 ml Zitronensaft (ca. 4 Zitronen)

10 g Dill, grob gehackt

½ TL Chiliflocken

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Bohnen abgießen, mit der Zwiebel in einen großen Topf geben und etwa 4 cm hoch mit Wasser bedecken. Bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze ca. 50 Minuten garen, bis die Bohne sehr weich sind und zu zerfallen beginnen. Falls nötig, verkochtes Wasser zwischendurch ergänzen. Die Bohen gut abtropfen lassen.
2. Während die Bohnen garen, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Chili und Öl in einen kleinen Topf geben. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 25-30 Minuten erhitzen, bis der Knoblauch weich ist und Farbe annimmt. Vom Herd nehmen und zugedeckt bei Resthitze weitere 10 Minuten ziehen lassen. Das Öl durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, Knoblauch, Kräuter und Chili beiseitelegen.
3. Für das Aioli den gegarten Knoblauch mit 100 g der gegarten Bohnen, dem Senf, 2 EL Zitronensaft, 75 ml des Knoblauchöls, 1 EL Wasser sowie etwas Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer fein pürieren.
4. Für das Bohnentopping 150 g der gegarten Bohnen in einer kleinen Schüssel mit 1,5 EL Zitronensaft, 3 EL Knoblauchöl, dem Dill sowie ¼ TL Salz und einer kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Beiseitestellen.
5. Die restlichen Bohnen nach dem Abkühlen mit der Zwiebel, 2,5 EL Zitronensaft, 3 EL Knoblauchöl, ½ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer hinzufügen und alles zu einem dicken, glatten Püree verarbeiten. Gleichmäßig in einer flachen Schale verstreichen und in die Mitte eine Mulde drücken. In die Mulde das Aioli geben und darauf das Bohnentopping. Mit den Chiliflocken sowie den beiseitegestellten Kräuterzweigen und der grünen Chilischote garnieren und servieren.

## Rajma[[871]](#footnote-872)

Zutaten (für 4 Portionen):

240 g getrocknete Kidneybohnen

2 Zwiebeln, gewürfelt

1 grüne India-Jwala-Chilischote, entkernt

1 Stück Ingwer (4 cm), geschält und grob gehackt

3 Knoblauchzehen

2 EL Rapsöl

½ TL Kreuzkümmelsamen

½ TL Cayennepfeffer

¾ TL gemahlener Kreuzkümmel

¼ TL gemahlene Kurkuma

¾ TL gemahlener Koriander

Salz

Zubereitung:

1. Die Bohnen waschen und alle, die auf dem Wasser schwimmen, wegwerfen. Über Nacht einweichen und am nächsten Tag in einem großen Topf mit frischem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, dann abdecken, die Temperatur reduzieren und bis zu 1 Stunde garen. Bei Bedarf mehr Wasser dazugeben. Abtropfen lassen und das Kochwasser für später aufbewahren.
2. Zwiebeln, Tomaten (mit ihrem Saft), Chilis, Ingwer und Knoblauch fein pürieren. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, dann Kreuzkümmelsamen du die Zwiebel-Tomaten-Mischung hineingeben. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Paste dockflüssig und deutlich dunkler ist als zuvor. Dann Cayennepfeffer, gemahlene Kreuzkümmel, Kurkuma und gemahlenen Koriander dazugeben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.
3. Die Bohnen in den Topf geben. 500 ml Wasser hinzugeben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und die Konsistenz nach Wunsch anpassen.

## Überbackener Spinat[[872]](#footnote-873)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg frischer Blattspinat

25 g frisch geriebener Parmesan

30 g Butter

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

*Für die Sauce:*

25 g frisch geriebener Parmesan

1 EL Butter

1 EL Mehl

¼ l Milch

½ Zitrone (Saft)

Muskatnuß, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 70 Minuten

1. Blattspinat putzen und waschen. Spinatblätter tropfnaß in einen großen Topf geben, bei starker Hitze zusammenfallen lassen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Gut abgetropften Spinat hineingeben. Die Knoblauchzehe hineinpressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Butter untermischen und bei milder Hitze zergehen lassen. Vom Herd nehmen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Für die Sauce in einem Topf 1 EL Butter zerlassen. 1 EL Mehl einrühren und leicht anschwitzen. Nach und nach ¼ l Milch angießen, unter Rühren cremig einköcheln. Vom Herd nehmen, 25 g geriebenen Parmesan einrühren, mit 1 Prise frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und 1-2 EL Zitronensaft würzen.
4. Spinat in eine feuerfeste Form füllen, die Sauce darüber verteilen und mit 25 g frisch geriebene Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 5 Minuten überbacken.

Kommentar: Dies ist ein Rezept aus der Toskana. Aber erinnert stark an unsere Spinat-Hackfleisch-Käse-Pfanne. Ist ja auch klar, die Toskana ist ja von Freiburg nicht weit weg und unser Spinatgericht war das Standardgericht in der Studikneipe Egon 54 in Freiburg.

## Spinat mit Zwiebeln – Mughlai Sag[[873]](#footnote-874)

Zutaten (für 6 Portionen)

800 g frischer Spinat oder 600 g TK-Spinat

2 mittelgroße Zwiebeln

1 Stück frischer Ingwer (3 cm)

2 Knoblauchzehen

4 EL Ghee oder Butterschmalz

¼ TL Chilipulver

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 TL Kurkumapulver

1 TL Korianderpulver

Salz

125 g Sahne

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus 15 Minuten Garzeit

1. Frischen Spinat gründlich putzen, waschen und abtropfen lassen. Nach Belieben kleinschneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und durch die Presse zum Ingwer drücken.
2. Ghee oder Butterschmalz in eine Pfanne geben. Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze dunkelbraun anbraten. Ingwer und Knoblauch dazugeben und etwa ½ Minute anbraten.
3. Chilipulver, Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriander hinzufügen und bei starker Hitze etwa 1 Minute rösten. Spinat portionsweise in die Pfanne geben. Wenn er nach etwa ½ Minute zusammengefallen ist, die nächste Portion dazugeben. Reichlich Salz dazugeben. Das Gericht bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.
4. Zum Schluss Sahne vorsichtig unterrühren.

Info: Das Gericht mit Chapati oder Naan servieren.

## Scharfer Spinat mit Zwiebeln[[874]](#footnote-875)

Zutaten (für 4 Portionen):

800 g frischer Spinat

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Koriandersamen

1 TL Koriandersamen

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL gemahlene Kurkuma

½ TL Chilipulver

4 EL Sonnenblumenöl

2 große Zwiebeln, in dünne Streifen geschnitten

1 Stück frischer Ingwer (3 -4 cm) fein gerieben

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

200 ml Kokosmilch

4 – 5 getrocknete Curryblätter

Meersalz

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus Kochzeit 20 Minuten

1. Denn Spinat gründlich putzen, waschen und mit einem sauberen Geschirrtuch trocken tupfen. Harte Stiele entfernen, den Rest in Stücke reißen.
2. Die Gewürze im Mörser aufbrechen und in einer großen Pfanne im Öl rösten, bis sie duften. Die Zwiebelstreifen dazugeben und anbräunen. Den Ingwer und den Knoblauch dazugeben und anschwitzen, bis sie ansetzen. Den Spinat portionsweise mit 1 – 2 EL Wasser in die Pfanne geben, dabei mit der Zugabe der nächsten Portion warten, bis die zuvor hinzufügte zusammengefallen ist. Die Kokosmilch, die Curryblätter und das Salz dazugeben und alles 10 Minuten köcheln lassen.
3. Dazu passt Reis sehr gut.

## Spinat-Tomaten-Curry mit Kichererbsen – Chana saag[[875]](#footnote-876)

Zutaten (für 4 Portionen)

3 EL Rapsöl

½ TL schwarze Senfsamen

1 TL Kreuzkümmelsamen

2 große Zwiebeln, gewürfelt

5 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Stück Ingwer (2 cm), geschält und gerieben

1 Dose Eiertomaten

2 Dosen Kichererbsen, abgetropft

1 ½ TL gemahlener Koriander

1 TL Cayennepfeffer

½ TL gemahlene Kurkuma

1 TL Salz

500 g Babyspinat, gewaschen

Zubereitung:

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Senf- und Kreuzkümmelsamen hineingeben. Bei mittlerer Hitze 1 Minute unter Rühren anrösten, bis die Samen platzen, dann die Zwiebeln dazufügen.
2. Etwa 10 – 12 Minuten andünsten, bis sie glasig sind und zu karamellisieren beginnen, dann Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Unter Rühren 3 Minuten braten, danach die Tomaten über dem Topf aus der Dose in die Hand gleiten lassen und zerdrücken. Die Dose zu einem Drittel mit Wasser füllen und in den Topf entleeren.
3. Ungefähr 10 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung recht trocken und pastös ist. Die Kichererbsen dazugeben und einige Minuten erhitzen, dann Koriander, Cayennepfeffer, Kurkuma und Salz unterrühren. Anschließend den Spinat hinzufügen.
4. Das Curry 5 Minuten köcheln lassen, bis der Spinat zart und gar ist, dann mit Chapatis oder Reis und einem Kleks Joghurt servieren.

## Palak Paneer – Spinat mit Käsewürfeln

Zutaten (für 4-6 Portionen)

200 g fester Paneer, oder auch mehr

5 EL Öl

800 g frischer Spinat oder 600 g TK-Blattspinat

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stück frischer Ingwer (3 cm)

2 TL Korianderpulver

1 TL Kurkumapulver

2 TL Kreuzkümmelpulver

½ TL Chilipulver

Salz

½ TL Zucker

200 g Sahne

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Paneer trocknen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paneerwürfel bei mittlerer Hitze unter Rühren in etwa 4 Minuten leicht braun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Öl im Topf lassen.
2. Frischen Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen und nach Belieben klein schneiden. Gefrorenen Spinat auftauen lassen und eventuell kleinschneiden. Zwiebel schälen, längs halbieren und in Halbringe schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken. Ingwer schälen und fein reiben.
3. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im restlichen Öl bei mittlerer Hitze in 3-5 Minuten goldbraun anbraten. Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel und Chilipulver hinzufügen und etwa 2 Minuten rösten. Gehackten Spinat dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.
4. Reichlich Salz und Zucker zum Spinat geben und gut vermischen. Sahne und gebratene Paneerwürfel dazugeben und weitere 5 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze warm servieren.

Tipp: Palak Paneer ist eines meiner Lieblingsgerichte. Ich bestell das immer gerne beim Inder.

## Italienische Spinatknödel (Malfatti)[[876]](#footnote-877)

Zutaten (für 2 Personen)

700 g frischer Spinat

1 Knoblauchzehe

Etwas Olivenöl

250 g Ricotta

80 g Parmesan

1 Ei

Pfeffer, Salz, Muskat

100 g Mehl plus etwas mehr zum verkneten

Ca. 40 g Butter

Zubereitung:

1. Spinat gründlich waschen und von Stielen und Wurzeln befreien.
2. Die Blätter 5 Minuten lang in kochendem Wasser garen. Abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen, mit der Hand das Wasser ausdrücken. Dann die Blätter fein hacken. Den Knoblauch schälen und andrücken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehe dazugeben und den Spinat im Öl kurz schwenken. Salzen und die Knoblauchzehe entfernen. Parmesan reiben. In einer Schüssel Spinat, Ricotta, 60 g Parmesan, Ei, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Mehl einarbeiten, sodass ein Teig entsteht. Mit bemehlten Händen Knödel von 2 bis 3 cm Durchmesser formen. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Malfatti hineingeben. Sie sind gar, wenn sie nach oben steigen, nach ungefähr 5 Minuten.
3. Man kann die Malfatti so servieren, mit geriebenem Parmesan. Oder mit einer schnellen Soße: In einer Pfanne (man kann die nehmen, in der man den Spinat erhitzt hat) die Butter zerlassen, eine Kelle vom Kochwasser der Malfatti dazugeben, etwas Parmesan hineinreiben und die Soße kurz einkochen, bis sie cremig ist.

## Malfatti Spinat-Käse-Nocken[[877]](#footnote-878)

Zutaten (für 6 Portionen):

600 g frischer Blattspinat

150 g Ricotta (oder abgetropfter Magerquark)

100 g frisch geriebener Parmesan

2 Eier

1 Eigelb

100 g Butter

200 g Mehl

1 kleine Zwiebel

Muskatnuß

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Blattspinat putzen und waschen, tropfnass in einen Topf geben, erhitzen und zusammenfallen lassen. Etwas abkühlen lassen, die Blätter auspressen und fein hacken.
2. Zwiebel grob hacken, in 30 g zerlassener Butter glasig dünsten. Gehackten Spinat untermischen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Ricotta cremig rühren, abgekühlten Spinat und die Hälfte des Parmesan untermischen. Die Eier und das Eigelb einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.
4. Nach und nach das Mehl einarbeiten, zu einem glatten Teig rühren, nochmals abschmecken. In einem großen topf 2 l Salzwasser aufkochen. Aus der Teigmasse mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen. Ins kochende Wasser geben, dann die Temperatur verringern und die Nocken ziehen lassen, bis sie and er Oberfläche schwimmen. Währenddessen den Backofen auf 175 Grad vorheizen.
5. Nocken mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form geben. Restliche Butter zerlassen und darüber träufeln, für 5 Minuten in den heißen Backofen schieben. Mit übrigem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Kommentar: Lustigerweise schmückt diese Köstlichkeit ein wenig schmeichelhafter Name. Malfatti könnte man nämlich am ehesten mit „misslungen“ oder „schlecht gemacht“ übersetzen… Ich muss ja bei dem Gericht immer eher an Mafuta denken 😊

## Spinatnocken[[878]](#footnote-879)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

500 g frischer Blattspinat

Einige Salbeiblättchen

50 g frisch geriebener Bergkäse (oder Parmesan)

250 g Weißbrot vom Vortag

2 Eier

150 ml Milch

50 g Butter

4-5 EL Mehl (eventuell mehr)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde (plus 2 Stunden Ruhezeit)

1. 250 g Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Mit 150 ml Milch begießen, gut durchmischen. Mit einem Teller abdecken, ein Gewicht daraufstellen und mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.
2. Blattspinat putzen und waschen, grobe Stiele entfernen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Spinatblätter darin 2 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken, gut abtropfen und abkühlen lassen. Danach gut auspressen, so fein wie möglich hacken.
3. Gehackten Spinat mit dem eingeweichten Brot, 2 Eiern und 4-5 EL Mehl gründlich verkneten. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.
4. In einem großen Topf 2 l Salzwasser aufkochen. Mit 2 Esslöffeln einen Probenocken aus der Brotmasse abstechen, ins kochende Wasser geben und in etwa 5 Minuten garziehen lassen. Je nach Konsistenz die übrige Brotmasse mit Mehl oder milch ergänzen. Nocken abstechen, ins kochende Wasser geben und garziehen lassen.
5. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. 50 g Butter zerlassen, Salbeiblättchen darin schwenken. Nocken in die Pfanne geben und gründlich mit der Butter mischen. Mit 50 g geriebenen Käse bestreuen und heiß servieren.

Tipp: Ideal als Beilage zu einem saucenreichen Gericht.

## Spinatknödel mit Walnüssen[[879]](#footnote-880)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g TK-Blattspinat (oder 900 g frischer Spinat)

Salz, Pfeffer

500 g Weißbrot vom Vortag

60 ml Milch

80 g Bergkäse am Stück

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

100 g Butter

2 Eier

Frisch geriebene Muskatnuss

2 EL Walnusskerne

Zubereitung:

1. Den angetauten Spinat mit wenig Wasser in einem Topf erhitzen. Abkühlen lassen, auf ein Küchentuch geben und gut ausdrücken. Den Blattspinat hacken (es sollten etwa 250 g sein). Den frischen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Die Spinatblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Blattspinat mit den Händen gut ausdrücken und hacken.
2. Das Brot in ½ cm große Würfel schneiden, in eine Schüssel füllen und mit der Milch übergießen. Den Käse entrinden und die Hälfte grob reiben, den Rest in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten.
3. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung mit dem gehackten Spinat, den Eiern und den Käsewürfeln unter das eingeweichte Brot mischen. Mit ½ TL Salz und Pfeffer sowie etwas Muskatnuss würzen. Die Masse mit den Händen gut verkneten und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
4. Aus der Spinat-Knödelmasse mit angefeuchteten Händen 16-18 Knödel formen. In einem weiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen, die Hitze reduzieren und die Knödel darin bei schwacher Hitze 12-15 Minuten garen.
5. Die Walnüsse grob hacken. Die restliche Bitter in einer Pfanne zerlassen. Die Spinatknödel mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben, kurz abtropfen lassen und in der heißen Butter schwenken. Mit den Walnüssen und dem geriebenen Käse bestreut servieren.

## Mangold[[880]](#footnote-881)

Zutaten:

400 g bunter Mangold, von holzigen Stielenden befreit, Blätter und Stiele getrennt, in 6 cm Stücke geschnitten

125 ml Olivenöl

5 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt

1 Zitrone, zwei Streifen Schale dünn abgeschnitten, dann 1 EL Saft ausgepresst

2-3 Stängel Oregano

2-3 reife Eiertomaten, in 1 cm große Würfel geschnitten

120 g grüne Oliven, entsteint und halbiert

5 g Basilikumblätter, grob in Stücke gezupft

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Breitere Mangoldstiele längs halbieren (oder dritteln). In einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Mangoldstiele darin 4 Minuten schwenken, dann die Blätter hinzufügen und 3 Minuten unter Rühren mitgaren, bis sie zusammenfallen. In eine große Schüssel umfüllen, mit einem Teller zudecken und in der Resthitze 3 Minuten nachgaren lassen.
2. Die Pfanne auswischen, 90 ml Öl darin bei mittlerer Temperatur erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, Zitronenschale und Oregano darin 12 Minuten sanft braten, bis die Zwiebelwürfel weich und goldgelb sind, dabei immer wieder umrühren. Die Tomaten mit ½ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer hinzufügen und garen, bis sie gerade eben beginnen, weich zu werden. Den vorgegarten Mangold sowie die Oliven unterrühren. Die Pfanne von Herd nehmen und 5 Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.
3. Oreganostängel und Zitronenschale entfernen. Das Gericht auf einer Platte mit höherem Rand anrichten. Mit Zitronensaft und den restlichen 2 EL öl beträufeln, mit dem Basilikum und einer kräftigen Prise Pfeffer bestreuen und servieren.

Info: Natürlich geht auch normaler Mangold, wobei der bunte Mangold wirklich hübsch aussieht. Mit Brot oder auch mit Bucatini Cacio e Pepe schmeckt das Ganze wunderbar.

## Auberginenauflauf – Melanzane alle Parmigiana[[881]](#footnote-882)

Zutaten (für 3 Portionen):

2 Auberginen

Salz, Pfeffer

Etwas Olivenöl

1 Schalotte oder 1 kleine Zwiebel

1 TL getrockneter Oregano

1 Dose geschälte Tomaten

1 Prise Zucker

Ein Schuss Essig (gerne Balsamico)

125 g Mozzarella

Ein paar Basilikumblätter

50 g frischer Parmesan

2 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

1. Ofen auf 190 Grad Umluft heizen. Auberginen waschen, von den Stielen befreien, der Länge nach in Scheiben schneiden (keinen ½ cm dick!) auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech nebeneinander verteilen, Salz und etwas Olivenöl darübergeben. 30 Minuten lang im Ofen backen, nach 15 Minuten die Scheiben umdrehen.
2. In der Zwischenzeit die Tomatensoße vorbereiten: Schalotte schälen, fein schneiden, in einer Pfanne mit Öl andünsten, salzen, pfeffern, Oregano dazugeben. Tomaten hinzufügen. Die Soße ungefähr 20 Minuten lang einkochen lassen. Zum Schluss mit Zucker, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
3. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. In einer ofenfesten Form die Hälfte der Tomatensauce verteilen, darauf die Hälfte der gebackenen Auberginenscheiben nebeneinanderlegen. Auf die Auberginen wiederum gibt man gewürfelten Mozzarella und fein geschnittene Basilikumblätter. Es folgen eine Schicht Tomatensauce sowie die restlichen Auberginen. Parmesan darüberreiben, der Käse bildet eine geschlossene Decke. Semmelbrösel auf dem Auflauf verteilen, noch mal pfeffern. 25 – 30 Minuten lang im Ofen backen.

## Süßsaure Auberginen[[882]](#footnote-883)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 TL Kokosöl

2 kleine Zwiebeln

Ein etwa 5 cm großes Stück Ingwer

2 Knoblauchzehen

½ TL Chilipulver

3 mittelgroße Auberginen

300 g Tomaten

1 EL Tamarindenpaste

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

Etwas Salz

Evtl. 1 Glas Wasser

2 Handvoll Erbsenschoten

Weißer Reis als Beilage

Zubereitung:

1. In einem großen Topf Kokosöl zerlassen, darin in ringe geschnittenen Zwiebeln, fein gehackten Ingwer, angedrückte Knoblauchzehen du Chilipulver ungefähr 5 Minuten lang andünsten. Auberginen erst der Länge nach halbieren, dann vierteln, dann in Schnitze von ungefähr 1 cm Dicke schneiden. In den Topf geben. Dazu die in Stücke zerteilten Tomaten.
2. Tamadindenpaste und Kokosmilch hinzufügen, salzen. Ungefähr 20 Minuten lang köcheln lassen. Die aus der Schale gelösten Erbsen hinzufügen, das Ganze weitere 5 Minuten lang mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Wenn einem die Soße zu dickflüssig erscheint, etwas Wasser dazugießen.

Info: Dazu passt weißer Reis.

Tamarindenpaste wird aus der an Bäumen wachsenden Tamarinde hergestellt. In Thailand, Indien und in einigen Ländern Südamerikas wird damit gekocht. Die Paste schmeckt herbsauer, ein bisschen wie Zitrone, aber milder. Besonders gut macht sie sich in Currys. Ihr könnt im Asialaden ein Glas kaufen und in den Kühlschrank stellen, dort hält es sich viele Monate.

## Auberginenklösschen[[883]](#footnote-884)

Zutaten (für 4 Portionen)

90 g Semmelbrösel (am besten frisch)

4 Auberginen, in 2,5 cm Würfel geschnitten

150 ml Olivenöl

100 g Ricotta

75 g Parmesan, gerieben

10 g Petersilie, fein gehackt

1 Ei

1 Eigelb

1,5 EL Mehl

6 Knoblauchzehen, zerdrückt

15 g Basilikumblätter, grob gehackt

1,5 Dosen Tomaten, glatt püriert

1,5 TL Tomatenmark

1,5 TL Zucker

¼ TL Chiliflocken

¾ TL Paprikapulver

2 TL Oregano, fein gehackt

45 g entsteinte schwarze Oliven, grob zerteilt

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen. Die Brösel auf einem Backblech verteilen und 12 Minuten rösten, bis sie hellbraun sind. Zum Abkühlen beiseitestellen, die Temperatur auf 220 Grad (Umluft) erhöhen.
2. Die Auberginen auf ein mit Backpapier bedecktes Blech geben. Mit 75 ml Öl, ½ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer durchheben und verteilen. 30 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind; nach der Hälfte der Zeit wenden.
3. Die Auberginen zu einem stückigen Püree hacken. In eine Schüssel geben und für etwa 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Danach Ricotta, Parmesan, Petersilie, Ei, Eigelb, Mehl, Brösel, ein Drittel des Knoblauchs, 10 g Basilikum, ¼ TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer dazugeben. Alles gut mischen, dann mit eingeölten Händen aus der Masse 16 golfballgroße Kugeln formen und gut zusammendrücken.
4. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Hälfte der Klößchen darin 2-3 Minuten braten, bis sie rundherum goldbraun sind. Für die zweite Portion noch 1 EL Öl in die Pfanne geben. Beiseitestellen.
5. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft)vorheizen. Die restlichen 2 EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Den restlichen Knoblauch darin eine Minute braten, bis er duftet. Dosentomaten, Tomatenmark, Zucker, Chiliflocken, Paprikapulver, Oregano, 1 TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer hinzufügen. Alles 8 Minuten kochen lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist, dabei gelegentlich durchrühren. 400 ml Wasser angießen. Die Sauce wieder zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten köcheln lassen.
6. Die Sauce in eine ofenfeste Form geben. Die Klößchen hineingeben und 20 Minuten backen, bis die Sauce Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, mit den Oliven, dem restlichen Basilikum und geriebenen Parmesan bestreuen und servieren.

Info: Der italienische Klassiker, dieses Mal in Klößchenform 😊

## Auberginen nach Parmigiana-Art[[884]](#footnote-885)

Zutaten (für 6 Portionen)

2 kg Auberginen

1,5 kg reife Tomaten oder 1 kg Dosentomaten

4 Knoblauchzehen

150 g Parmesan

1 Bund frisches Basilikum

Olivenöl

Grobes und feines Salz

2 TL Zucker

1. Die Auberginen waschen und der Länge nach in Scheiben (3 – 4 cm dick) schneiden, schichtweise in ein Nudelsieb geben und jede Schicht mit grobem Salz bestreuen. Die Auberginen für eine halbe Stunde ziehen lassen.
2. Für die Tomatensauce die Tomaten, 4 geschälte Knoblauchzehen, 3 EL Öl, einige Basilikumblätter, etwas Salz und 2 TL Zucker in einem Topf für 10 – 15 Minuten kochen. Pürieren.
3. Nun das Salz von den Auberginen abwaschen und die Auberginen trocknen. In reichlich gut erhitztem Olivenöl frittieren, dabei das überschüssige Öl auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Eine feuerfeste Form ausfetten. Zuerst 2 – 3 EL Tomatensauce hineingeben, dann eine erste Schicht frittierte Auberginen, dann wieder Soße, dann eine dünne Schicht Käse und einige Basilikumblätter. Mit der Tomatensoße, Basilikum und Parmesan und zuletzt 2 – 3 EL Öl abschließen. Im Ofen bei 180 Grad 30 – 45 Minuten backen, bis sich eine goldene Kruste gebildet hat.

## Auberginen in Senfsauce – Baigan Kari[[885]](#footnote-886)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Auberginen

Salz

1 TL Kurkumapulver

1 frische Chilischote

1 Stück frischer Ingwer (3 cm)

2 mittelgroße Tomaten

200 ml Öl

5 EL Senföl

½ TL Chilipulver

2 TL Kreuzkümmelpulver

2 TL Paprikapulver, edelsüß

3 EL Joghurt

2 TL schwarze Senfsamen, frisch gemahlen

Nach Belieben Zitronenviertel

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Auberginen waschen, abtrocknen, vom Stielansatz befreien und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf einen großen Teller legen, mit reichlich Salz und ½ TL Kurkuma einreiben und etwa 10 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen die Chilischote waschen, vom Stielansatz befreien und kleinschneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Tomaten waschen, vierteln und vom Stielansatz befreien.
3. In einer Pfanne Öl erhitzen. Auberginen darin portionsweise von beiden Seiten bei mittlerer Hitze je 2 – 3 Minuten anbraten, bis sie bräunlich werden und ganz weich sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Frittieröl abgießen. Senföl in der Pfanne erhitzen. Chilipulver, Chilischote, 1/22 TL Kurkuma, den Kreuzkümmel, Paprika und Ingwer dazugeben. Bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Tomaten und Joghurt dazufügen, gut verrühren und alles etwa 3 Minuten schmoren, bis eine dunkelbraune Sauce entsteht. 100 ml Wasser dazugießen und zum Kochen bringen.
5. Gemahlene Senfsamen und Auberginenescheiben in die Sauce legen. Salz dazugeben und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Gericht sofort mit Reis, Chapati und eventuell Zitronenviertel servieren.

## Auberginen-Erbsen-Curry – Baingan matar masala[[886]](#footnote-887)

Zutaten (für 4 Portionen):

5 EL Rapsöl

1 TL Kreuzkümmelsamen

2 große Zwiebeln, fein gehackt

6 Knoblauchzehen, zerdrückt

4 große reife Tomaten, gehackt

1 ½ TL Salz

1 ¼ TL gemahlene Kurkuma

1 TL Zucker

4 mittelgroße Auberginen (1,2 kg), in 3 cm große Würfel geschnitten

100 g Erbsen (frisch oder TK)

Zubereitung:

1. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen, die Kreuzkümmelsamen hineingeben, 30 Sekunden rühren und danach die Zwiebeln hinzufügen.
2. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze 10 Minuten anbraten, bis sie glasig sind, aber noch nicht bräunen. Den Knoblauch dazugeben und einige Minuten unter Rühren anbraten, Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und den Topf abdecken. Die Tomaten-Zwiebel-Mischung ungefähr 5 Minuten köcheln lassen, dann Salz, Cayennepfeffer, Kurkuma und Zucker unterrühren.
3. Nun die Aubergine hineingeben und wenden, damit sie rundherum mit dem Masala überzogen sind. Den Topf wieder abdecken und das Gemüse weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Auberginen sollen zart und weich sein und nur wenig oder gar kein Wasser abgeben.
4. Wenn die Auberginen zart sind, die Erbsen hinzugeben und ein paar Minuten garen, dann vom Herd nehmen. Mit warmen Chapatis oder Reis servieren.

## Auberginen mit Sesam und Tamarinde auf Bulgur[[887]](#footnote-888)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 große reife Tomaten

2 EL Sesamsamen

3 Knoblauchzehen

2 TL Tamarindenpaste

1 TL Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Koriander

1 172 TL Cayennepfeffer

Salz

2 EL Rapsöl

1 große Zwiebel, in Streifen geschnitten

3 mittelgroße Auberginen (900 g), in 6x2 cm große Stifte geschnitten

200g Bulgur

100 g griechischer Joghurt

10 g Minzeblätter

Zubereitung:

1. Tomaten Sesamsamen, Knoblauch, Tamarindenpaste, Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer und 1 TL Salz zu einer Sauce pürieren. Beiseitestellen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze 10 – 12 Minuten goldbraun anbraten. Die Sauce hinzugeben, einige Minuten köcheln lassen, dann die Auberginen und 5 EL Wasser hinzufügen. Durchrühren, abdecken und 15 Minuten garen, bis die Auberginen weich und zart sind. Ein wenig mehr Wasser dazugeben, wenn sie am Pfannenboden ansetzen.
3. Den Bulgur in einer hitzebeständigen Schüssel mit 280 ml siedendem Wasser übergießen. ¼ TL Salz hinzugeben, abdecken und etwa 8 Minuten quellen lassen.
4. Zum Servieren den Bulgur in eine Schüssel geben, die Auberginen darauf anrichten, mit Joghurt beträufeln und mit klein gezupfter Minze bestreuen.

## Humayuns Auberginen -Kuku[[888]](#footnote-889)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen):

2 mittelgroße Auberginen (ca. 600 g)

Rapsöl

100 g Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 TL Salz

6 Eier

½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

20 g Dill, nur die Spitzen

Zubereitung:

1. Die Auberginen in 1x5 cm große Stifte schneiden.
2. In einer Pfanne 80 ml Öl erhitzen und die Auberginen bei mittlerer Hitze hineingeben. Sie werden zunächst das ganze Öl aufsaugen, geben es dann aber wieder ab. Wenn nach 10 -12 Minuten das Öl austritt und die Auberginen schön zart aussehen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und ½ TL Salz hinzugeben und umrühren. Vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.
3. Die Eier verquirlen und mit dem restlichen Salz und dem Pfeffer würzen. Die abgekühlte Auberginenmischung zum Ei geben und gut verrühren.
4. Nun 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Eier-Auberginen-Mischung hineingießen. 1 EL Dillspitzen zurückbehalten und den Rest einstreuen. Bei mittlerer Hitze backe, bis sich das Gericht vom Rand zu lösen beginnt und die Mitte stockt, aber noch nicht vollständig fest ist. Das sollte etwa 4 Minuten dauern.
5. Einen Teller umgedreht auf die Pfanne legen und Teller und Pfanne so wenden, dass das Kuku auf dem Teller landet. Wieder in die Pfanne zurückgleiten lassen und einige weitere Minuten backen, bis es sich elastisch anfühlt.
6. Erneut wenden, damit die schöne Seite mit den Dillspitzen oben liegt. Mit den restlichen Dillspitzen bestreuen.

## Auberginen – Fesendschan[[889]](#footnote-890)

Zutaten (für 4 Portionen)

120 g Walnüsse

4 mittelgroße Auberginen (1,2 kg)

Rapsöl

Salz, Pfeffer

2 große rote Zwiebeln, in dünne Streifen geschnitten

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 ½ EL Honig

¾ TL Cayennepfeffer

1 TL gemahlener Zimt

2 EL Granatapfelsirup

250 ml heiße Gemüsebrühe

Kerne von 1 Granatapfel

1 Handvoll Koriandergrün

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Walnüsse krümelig zerkleinern und beiseitestellen.
2. Die Auberginen in 5x2 cm große Stifte schneiden, in Öl wenden, leicht salzen und pfeffern und 25 Minuten auf dem Backblech rösten, bis sie wirklich weich sind.
3. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze 12 Minuten anbraten, dabei häufig rühren, damit sie nicht anbrennen. Den Knoblauch hinzufügen und weitere 3 Minuten braten.
4. Honig, Cayennepfeffer, Zimt, ½ TL Salz, 1 TL schwarzer Pfeffer, die gehackten Walnüsse und den Granatapfelsirup in die Pfanne geben und unterrühren. Die Gemüsebrühe hinzugießen und weitere 8 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce bindet.
5. Sobald die Auberginen zart sind, die Sauce in eine Servierschale füllen. Die Auberginen darauf anrichten und mit Granatapfelkernen und Koriander bestreuen. Mit Reis servieren.

## Auberginen mit Chilis[[890]](#footnote-891)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Auberginen (700 g)

1-2 Frühlingszwiebeln, geputzt und in feine Streifen geschnitten

1,5 EL geröstete Salzmandeln, grob gehackt

1 EL grob gehacktes Koriandergrün

Meersalzflocken

*Für die Salsa mit gerösteten Chilis*

2 große, milde rote Chilischoten

140 g süße reife Kirschtomaten, fein gehackt

1,5 TL Sherryessig

*Knoblauch-Ingwer-Öl*

40 ml Olivenöl

2 kleine Knoblauchzehen, sehr fein gehackt

1 TL sehr fein gehackter Ingwer

Zubereitung:

1. Für die Salsa eine Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Sobald sie sehr heiß ist, die Chilis hineinlegen, etwa 10 Minuten rösten und immer wieder mal umdrehen, bis sie rundherum kräftig gebräunt sind. In eine kleine Schüssel legen, zudecken und in 10 Minuten weich werden lassen. Eine Chilischote entkernen, dann ungehäutet fein hacken. In einer Schüssel mit den Tomaten, dem Essig und ¼ TL Meersalzflocken verrühren. Beiseitestellen.
2. Für das Knoblauch-Ingwer-Öl sämtliche Zutaten mit ½ TL Meersalzflocken in einem kleinen Topf vermengen und bei niedriger Temperatur etwa 8 Minuten erhitzen, bis Knoblauch und Ingwer weich sind. Ab und zu umrühren und achtgeben, dass das Öl nicht zu heiß wird. Beginnt es zu sieden, den topf kurz vom Herd nehmen, bis es sich wieder abgekühlt hat.
3. Die Auberginen in 7x2 große Stücke schneiden und in einer großen Schüssel in 2 EL Meersalzflocken wenden. In einen Dämpfeinsatz/Sieb legen und vorerst beiseitestellen.
4. Für das Knoblauch-Ingwer-l sämtliche Zutaten mit ½ TL Meersalzflocken in einem kleinen Topf vermengen und bei niedriger Temperatur etwa 8 Minuten erhitzen, bis Knoblauch und Ingwer weich sind. Ab und zu umrühren und achtgeben, dass das Öl nicht zu heiß wird. Beginnt es zu sieden, den Topf kurz abkühlen lassen.
5. Die Auberginen in 7x2 cm große Stücke schneiden und in einer großen Schüssel in 2 EL Meersalzflocken wenden. In einen Sieb legen und beiseitestellen.
6. In einem großen Topf etwa 4 cm hoch Wasser füllen und zum Kochen bringen. Den Sieb auf den Topf setzen. Den Deckel auflegen und die Auberginen bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten dämpfen, bis sie sehr weich sind, jedoch nicht zerfallen. Das Gemüse in der Spüle 5 Minuten abtropfen lassen,
7. Die Auberginen auf einer Platte anrichten, mit ½ TL Essig beträufeln und mit ¼ TL Meersalzflocken bestreuen, die Frühlingszwiebeln untermengen. Die Salsa auf dem Gemüse verteilen und alles mit Knoblauch-Ingwer-Öl beträufeln. Mit Mandeln und Koriander bestreut servieren.

## Auberginen mit Couscous

Zutaten (für 4 Portionen)

275 ml Orangensaft

½ TL Zimt

1 TL Curcuma

2 TL Harissapaste

150 g Couscous

40 g getrocknete Aprikosen

75 g Cashewnüsse, geröstet und gesalzen

30 g Pistazienkerne

3 Stiele glatte Petersilie

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

4 Auberginen

2 Knoblauchzehen

150 ml Gemüsebrühe

400 g gewürfelte Tomaten (aus der Dose)

400 g griechischer Joghurt

Zubereitungszeit: 60 Minuten plus Garzeit

1. Orangensaft mit Zimt, Curcuma und Harissa aufkochen. Vom Herd nehmen und Couscous unterrühren. Abgedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen. Sobald die ganze Flüssigkeit aufgesaugt ist, Couscous mit einer Gabel auflockern.
2. Die Aprikosen fein würfeln. Cashewkerne und Pistazien grob hacken. Petersilienblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Alles mit 2 EL Öl unter den Couscous mischen und kräftig mit Salz würzen.
3. Auberginen längs halbieren. Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen, dabei einen Rand von 1 cm stehen lassen. Fruchtfleisch grobhacken. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Ausgehöhlte Auberginenhälften in einer Pfanne in 2 EL Öl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten.
4. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit dem gewürfelten Auberginenfruchtfleisch in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl ca. 2 Minuten anbraten. Brühe und Tomaten inklusive der Flüssigkeit zugeben und alles einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform füllen. 4 Auberginenhälften auf die Tomatensauce setzen und innen mit Salz würzen.
5. Die Auberginenhälften mit Couscous füllen und mit jeweils einer zweiten Auberginenhälfte bedecken. Auf mittlerer Schiene etwa 45 Minuten im Ofen garen, bis die Auberginen weich sind. Dazu Joghurt servieren.

## Aubergine mit Kräutern und Knoblauch[[891]](#footnote-892)

Zutaten (für 6 Portionen):

4 Auberginen (1,2 kg)

175 ml Olivenöl

6 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten

2,5 EL Weißweinessig

1 grüne Chilischote, fein gehackt

15 g Minzeblätter, in feine Streifen geschnitten

15 g Korianderblätter in feine Streifen geschnitten

15 g Dill, fein gehackt

1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Auberginen in 3 cm große Stücke schneiden und mit 100 ml Öl, ¾ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer in eine große Schüssel geben. Durchheben, dann auf zwei mit Backpapier bedeckten Blechen verteilen. 35 Minuten rösten, bis die Auberginen dunkelbraun sind; nach der Hälfte der Zeit durchrühren und die Position der Bleche tauschen, damit das Gemüse gleichmäßig gart. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Während die Auberginen im Ofen sind, die restlichen 75 ml Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und einen Teller mit Küchenpapier auslegen. Sobald das Öl sehr heiß ist, den Knoblauch darin etwa 1 Minute braten, bis er ganz leicht gebräunt ist, dabei rühren, um die Scheibchen voneinander zu trennen. Den Knoblauch nicht länger braten, sonst verbrennt er und wird bitter. Den Knoblauch mit einem Schaumlöffel auf den mit Papier bedeckten Teller heben; Das Öl aufbewahren. Den gebratenen Knoblauch mit etwas Salz bestreuen und beseitestellen.
4. Die Auberginenstücke mit Essig, Chili und 3 EL Bratöl vom Knoblauch in eine große Schale geben. Durchheben, dann die Kräuter hinzufügen und gut durchmischen. Auf einer Servierplatte anrichten, mit dem Zitronensaft beträufeln, mit gebratenem Knoblauch bestreuen und sofort servieren.

Kommentar: Eignet sich als Art Salat oder als eine Beilage fürs Mezze-Büfett oder auch einfach so zu Brot.

## Auberginen-Curry[[892]](#footnote-893)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 TL Kokosöl

2 kleine Zwiebeln

1 Stück Ingwer (5 cm)

2 Knoblauchzehen

½ TL Chilipulver

3 mittelgroße Auberginen

300 g Tomaten

1 EL Tamarindenpaste

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

Etwas Salz

Evtl. 1 Glas Wasser

2 Handvoll Erbsenschoten

Weißer Reis als Beilage

Zubereitung:

1. In einem großen Topf Kokosöl zerlassen, darin in Ringe geschnittene Zwiebeln, fein gehackten Ingwer, angedrückte Knoblauchzehen und Chilipulver ungefähr 5 Minuten lang andünsten.
2. Auberginen erst der Länge nach halbieren, dann vierteln, dann in Schnitze von ca. 1 cm Dicke schneiden. In den Topf geben, dazu die in Stücke zerteilten Tomaten.
3. Tamarindenpaste und Kokosmilch hinzufügen, salzen. Ungefähr 20 Minuten lang köcheln lassen. Die aus der Schale gelösten Erbsen hinzufügen, das Ganze weitere 5 Minuten lang mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

## Auberginen mit Hackfleisch und Pinienkernen[[893]](#footnote-894)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 mittelgroße Auberginen, der Länge nach halbiert

6 EL Olivenöl

1,5 TL gemahlener Kreuzkümmel

1,5 EL Paprikapulver, edelsüß

1 EL Zimt

2 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt

500 g Hackfleisch

50 g Pinienkerne

20 g glatte Petersilie, gehackt

2 TL Tomatenmark

3 TL Zucker

1,5 EL Zitronensaft

1 TL Tamarindenpaste

4 Zimtstangen

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Mit 4 EL Olivenöl einpinseln und mit 1 TL Salz sowie reichlich Pfeffer bestreuen. 20 Minuten im Backofen goldbraun rösten, danach abkühlen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Gewürze mischen und die Hälfte der Gewürzmischung mit den Zwiebeln etwa 8 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze unter häufigem Rühren anbraten. Hackfleisch, Pinienkerne, Petersilie, Tomatenmark, 1 TL Salz, 1 TL Zucker sowie etwa Pfeffer dazufügen und das Ganze weitre 8 Minuten unter Rühren braten, bis das Fleisch durchgegart ist.
3. Die restliche Gewürzmischung in einer kleinen Schüssel mit 150 ml Wasser, Zitronensaft, Tamarindenpaste, dem restlichen Zucker, den Zimtstangen und ½ TL Salz verrühren.
4. Den Backofen auf 195 Grad herunterschalten. Das Gewürzwasser in die ofenfeste Form gießen. Die Hackfleischfüllung auf den Auberginenhälften verteilen, die Form gut mit Alufolie verschließen und für weitere 1,5 Stunden in den Ofen schieben, bis die Auberginen weich sind und die Sauce eingedickt. Die Auberginen mit der Sauce begießen. Eventuell etwas Wasser hinzufügen.

## Knusprige Aubergine mit Honig und Limette[[894]](#footnote-895)

Zutaten

1 große Aubergine

500 ml Milch

150 g Polentagrieß

2 TL grobes Meersalz

Etwas Olivenöl

Abgeriebene Schale von 2 Limetten

2 EL klarer Honig

Zubereitung:

1. Die Aubergine in etwa 7,5cm lange, fingerdicke Stücke schneiden, in eine große Schüssel geben. Die Stücke mit Milch übergießen und etwa 1 Stunde ziehen lassen, damit das Gemüse die Bitterstoffe verliert.
2. Den Backofen auf 220°C (Gas Stufe 7) vorheizen. Den Gries auf einem tiefen Teller mit dem Meersalz vermischen. Die Auberginenstücke aus der Milch nehmen, im Grieß wenden, bis sie gleichmäßig damit bedeckt sind, und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
3. Die panierten Auberginenstücke mit etwas Olivenöl beträufeln und etwa 12 Minuten im Ofen backen, bis sie außen goldbraun knusprig und innen weich sind. Die Auberginenstücke mit Limettenschale bestreuen und mit Honig beträufelt warm servieren.

## Geröstete Auberginen mit Curry-Joghurt[[895]](#footnote-896)

Zutaten (für 4 Portionen)

3 große Auberginen

6,5 EL Erdnussöl

200 g griechischer Joghurt

2 TL mittelscharfes Currypulver

¼ TL gemahlene Kurkuma

1 Bio-Limette, 1 TL abgeriebene Schale, dann 2 TL Saft ausgepresst

1 Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

30 g gehobelte Mandeln

½ TL Kreuzkümmelsamen, geröstet und leicht zerstoßen

½ TL Koriandersamen, geröstet und leicht zerstoßen

40 g Granatapfelkerne

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
2. Von den Auberginen mit einem Sparschäler die Schale in Streifen abziehen, sodass abwechselnd helle und dunkle Streifen entstehen. Die Auberginen quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden. In eine große Schüssel geben und sorgfältig mit 4,5 EL Öl, ½ TL Salz und reichlich Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier bedecken Backblech verteilen und 40 – 45 Minuten rösten, bis sie dunkelbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Den Joghurt mit 1 TL Currypulver sowie Kurkuma, Limettensaft, 1 großzügigen Prise und 1 kräftigen Prise frisch gemahlenen Pfeffer verrühren. Bis zur Verwendung kühl stellen.
4. Das restliche Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebelringe darin unter häufigem Rühren 8 Minuten braten, bis sie weich und dunkelbraun sind. Das restliche Currypulver, die Mandeln und 1 Prise Salz hinzufügen und alles weitere 2 Minuten braten, bis die Mandeln hellbraun sind.
5. Kurz vor dem Servieren die Auberginenscheiben leicht überlappend auf einer großen Platte oder auf Portionstellern anrichten. Erst die Joghurtsauce, dann die Zwiebelmischung daraufgeben. Das Gericht mit Kreuzkümmel, Koriander, Granatapfelkernen und Limettenschale bestreuen und servieren.

## Auberginen mit Tomatensalat[[896]](#footnote-897)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Auberginen

8 EL Olivenöl

40 g geschälte helle Sesamsaat

Salz

1 – 2 Knoblauchzehen

1 TL Chiliflocken

2 Zweige Rosmarin

40 g Butter

500 g Tomaten

½ Bund Schnittlauch

Saft von 1 Limette

4 EL Sojasauce

Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitungszeit: 1 Stunde 10 Minuten

1. Auberginen waschen, trocken tupfen und streifig schälen. Auberginen mittig längs ein, aber nicht durchschneiden, mit je 1 EL Olivenöl einpinseln und auf dem heißen Grill geschlossen 30 Minuten garen, dabei mehrmals wenden.
2. Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen, mit 1 TL Salz in einen Mörser geben und grob zerstoßen. Knoblauch fein hacken und mit Chili zum Sesam geben.
3. Auberginen vom Grill nehmen, mit 2 Löffeln an der Einschnittstelle auseinanderdrücken und mit der Sesammischung füllen. Auberginen weitere 10-15 Minuten geschlossen zu Ende garen.
4. Inzwischen Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen. Rosmarin und restliches Olivenöl zugeben und 5 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.
5. Tomaten waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und auf einer Platte verteilen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
6. Limettensaft, Sojasauce und Schnittlauch zur Butter geben und mit Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Gegrillte Auberginen auf die Tomaten setzen, mit der Buttersauce beträufeln und sofort servieren.

## Gefüllte Auberginen-Schühchen – Papoutsákia[[897]](#footnote-898)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 mittelgroße Auberginen (etwa 1 kg)

4 EL Olivenöl und Öl für das Blech

1 große Zwiebel

300 g Rinder- oder Lammhackfleisch

300 g Fleischtomaten

1 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

1 Bund Petersilie

2 EL Paniermehl

100 g geriebenen Emmentaler

40 g Butter

2 EL Mehl

½ l Milch

Muskatnuss

2 TL Zitronensaft

1 Ei

Zubereitungszeit: 1 ¼ Stunde plus 30 Minuten Backzeit

1. Auberginen waschen, abtrocknen, Stielansätze anschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Auberginen rundum bei starker Hitze abraten, abkühlen lassen, längs halbieren. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch bis auf einen Rand ausschaben, hacken und beiseitestellen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit dem Hackfleisch im verbliebenen Öl unter Wenden bei starker Hitze anbraten. Auberginenfleisch untermischen. Pfanne kurz beiseitestellen. Tomaten häuten, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Mit Tomatenmark unter die Zutaten in der Pfanne mischen.
3. Alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten durchschmoren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie abspülen, trockenschütteln Blättchen hacken, mit Paniermehl und der Hälfte des Käses unterrühren. Backofen auf 225 Grad (Gas 3) vorheizen. Ein großes Backblech mit Öl einpinseln, die Auberginenhälften nebeneinandersetzen und mit dem Hackfleisch füllen.
4. Butter erhitzen, Mehl einrühren und anschwitzen. Milch unter Rühren dazugeben und aufkochen. Bei schwacher Hitze 5 – 8 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Topf beiseitestellen. Sauce mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat und Zitronensaft abschmecken. Ei verquirlen und mit dem restlichen Käse unter die Sauce rühren. Die Auberginen damit dick überziehen und im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten überbacken.

## Gemüseauberginen-Involtini mit Mozzarella-Füllung

Zutaten (für 6 Portionen)

2 längliche Auberginen

2 Zucchini

Je 2 Zweige Rosmarin und Thymian

½ Bund Basilikum

300 g Mozzarella

1 TL fein abgerieben Bio-Zitronenschale

Schwarzer Pfeffer, Meersalz

3 EL rotes Pesto

4 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Stielansätze der Auberginen knapp anschneiden. Längs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden, sodass sie am Stielansatz noch zusammenhängen. Die Zucchini ebenso vorbereiten. Reichlich leicht gesalzenes Wasser mit Rosmarin und Thymian aufkochen. Die vorbereiteten Auberginen darin ca. 4 Minuten, Zucchini ca. 2 Minuten bei schwacher Hitze vorgaren. Gemüse gut abtropfen lassen und in einzelne Scheiben teilen. Auberginenscheiben mit Küchenpapier trockentupfen.
2. Basilikumblätter grob hacken. Mozzarella in etwa 4 cm lange Stifte schneiden. Mit Zitronenschale, Pfeffer und Basilikum mischen. Die Gemüsestreifen mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Hälfte jedes Streifens dünn mit Pesto bestreichen und je 1 Mozzarellastück darauflegen. Gemüse um den Käse herum fest aufrollen und mit kleinen Holzspießchen feststecken. Röllchen dünn mit Olivenöl bestreichen und auf dem heißen Grill rundherum bräunen, bis der Mozzarella zu schmelzen beginnt.

## Haselnuss-Auberginen-Champignons-Papillottes[[898]](#footnote-899)

Zutaten (für 8 Papilottes):

175 g Haselnusskerne, grob gehackt

75 g Rosinen

1 Aubergine

16 Champignons

4 Zweige Oregano, Blätter gezupft

200 g Ricotta

Saft ½ Zitrone

1 EL Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C (Gas Stufe 6) vorheizen. Die Haselnusskerne und die Rosinen in eine große Schüssel geben. Die Auberginen in 1 cm große Würfel schneiden, die Champignons vierteln und ebenfalls in die Schüssel geben.
2. Den Oregano grob hacken und zusammen mit dem Ricotta in die Schüssel geben. Den Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzugeben. Mit einem Holzlöffel vorsichtig umrühren, bis alles gut vermengt ist.
3. 8 25+25 cm große Quadrate aus Backpapier schneiden. Die Füllung gleichmäßig auf die Quadrate verteilen. Die Ecken zusammenfassen und mit Bindfaden zu Papillottes schnüren. Auf ein Backblech legen und 25 Minuten backen.
4. Die Papillottes geschlossen servieren, so dass die Gäste sie selbst aufschnüren können.

Tipp: Dazu passt gut ein grüner Salat oder auch Kartoffelsalat.

## Dhokla[[899]](#footnote-900)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen):

1 EL Rapsöl, plus Öl zum Einfetten

110 g Kichererbsenmehl

110 g griechischer Joghurt

2 EL Zitronensaft

1 TL Salz

½ grüne India-Jwala-Chilischote, entkernt und in feine Streifen geschnitten

1 Stück Ingwer, 2 cm, geschält und gerieben

1 TL ENO Fruchtsalz (gibt’s im Asialaden)

1 TL schwarze Senfsamen

1 TL Sesamsamen

10 fische Curryblätter

½ EL getrocknete oder frische Kokosraspel

1 Handvoll Koriandergrün

Zubereitung:

1. Zunächst den Dämpfer vorbereiten. Am besten geht es mit einem Dampfeinsatz.
2. Das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben und nach und nach 110 ml Wasser zu einem Teig ohne Klümpchen verrühren. Joghurt, Zitronensaft, Salz, Chili, Ingwer und Fruchtsalz hinzugeben.
3. Das Wasser im Topf mit dem Dampfeinsatz zum Kochen bringen. Dann den Teig auf den eingeölten Einsatz gießen und vorsichtig in den Topf setzen. Etwa 8 Minuten dämpfen. Bleibt an einem eingesteckten Messer kein Teig mehr kleben, ist der Dhokla fertig. Wieder aus dem Topf heben und abkühlen lassen. Der Dhokla lässt sich dann besser ablösen.
4. Kurz vor dem Servieren ein Tarka (heißes Würzöl) zubereiten: Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Senfsamen, Sesam und Curryblätter hineingeben. Braten, bis die Senfsamen platzen und die Blätter knistern, dann vom Herd nehmen und über den Dhokla gießen.
5. Mit Kokosraspeln und Koriandergrün bestreut servieren

## Kichererbsen-Pfannkuchen mit Panir und Lime Pickle – Paneer cheela[[900]](#footnote-901)

Zutaten (für 4 – 6 Pfannküchlein)

150 g Kichererbsenmehl

½ TL gemahlene Kurkuma

1 TL Garam masala

¼ TL Backpulver

Salz

225 g weicher Panir

1 ¼ TL Lime Pickle

Rapsöl

20 g Koriandergrün

10 g Dill, plus Dill zum Servieren

1. Das Kichererbsenmehl mit Kurkuma, Garam masala, Backpulver und ½ TL Salz in eine Schüssel geben. Gründlich mischen, dann eine Mulde in die Mitte drücken und 240 ml Wasser einrühren. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Panir in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Das Lime Pickle kleine schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, den Panir hineingeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten, bis er knusprig zu werden beginnt. Lime Pickle unterrühren und mit ¼ TL Salz abschmecken. Vom Herd nehmen.
4. Die Kräuter hacken, in den Teig geben und unterrühren. Etwas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und unter Schwenken auf dem Pfannenboden verteilen. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und den Pfannkuchen 1 Minute backen, bis der Rand zu bräunen beginnt, dann mit einem Pfannenwender wenden. Eine weiter Minute backen, erneut wenden und den Vorgang zwei Mal wiederholen, sodass der Pfannkuchen insgesamt 4 Minuten bäckt. Aus der Pfanne nehmen und die übrigen Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen zum Warmhalten in Alufolie einschlagen.

Tipp: Die Pfannkuchen zum Servieren mit der Panir-Mischung belegen und mit gehacktem Dill bestreuen

## Kichererbsencurry mit Aprikosen[[901]](#footnote-902)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Zwiebel

250 g festkochende Kartoffeln

3 reife Aprikosen

1 EL Öl

1 TL geriebener Ingwer

1-2 EL Currypulver

650 ml Gemüsebrühe

150 g ganze, geschälte Mandeln

2 Dosen Kichererbsen

150 g Sahne

2 Stiele Petersilie

Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden, Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Kartoffeln und en Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten. Das Currypulver unterrühren und die Brühe angießen. Das Curry bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
4. Die Aprikosen, die Mandeln und die Kichererbsen zum Curry geben. Die Sahne unterrühren, alles mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Das Curry in vorgewärmte Schälchen anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

## Kichererbsen mit Käse und viel Pfeffer[[902]](#footnote-903)

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g getrocknete Kichererbsen

1 TL Speisenatron (oder Backpulver)

3 EL Olivenöl

8 Knoblauchzehen, geschält und angedrückt

80 g Parmesan, fein gerieben, plus die Rinde des Parmesanstücks

¼ TL Speisenatron

Schwarzer Pfeffer, Salz

1 oder 2 kleine rote Chilischoten

2 EL Apfelessig

250 g Spinat

15 g Petersilie, grob gehackt

100 g Butter

Zubereitung:

1. Kichererbsen über Nacht oder 12 Stunden lang in reichlich Wasser mit 1 TL Speisenatron oder Backpulver einweichen. Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. In einem ofenfesten Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehen darin anbraten. Parmesanrinde dazugeben, ebenso Kichererbsen, noch mal Speisenatron und 1,2 Liter Wasser sowie eine Menge grob gemahlenen schwarzen Pfeffer (etwa 40 Umdrehungen mit der Mühle).
2. Flüssigkeit zum Kochen bringen, Schaum auf der Oberfläche abschöpfen. Topf verschließen, Kichererbsen 75 Minuten lang im Ofen bei 160 Grad Umluft garen.
3. ¾ TL Salz hinzufügen, Kichererbsen weitere 30 Minuten lang schmoren lassen, bis sie weich sind und die Flüssigkeit mindestens um die Hälfte reduziert ist.
4. Chilischoten hacken, mit Essig in einer kleinen Schüssel verrühren, etwas Salz hinzufügen, beiseitestellen. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Spinat hinzufügen, salzen, etwa 4 Minuten lang garen. Petersilie unterrühren und vom Herd nehmen.
5. Topf mit den Kichererbsen aus dem Ofen nehmen. Parmesanrinde entfernen. Butter in Würfeln nach und nach unterrühren, ebenso den geriebenen Parmesan. Noch mal mit schwarzem Pfeffer würzen. Chili-Essig-Mischung, Spinat und eventuell noch etwas geriebenen Parmesan unterheben.

## Kretische Kichererbsen mit Spinat[[903]](#footnote-904)

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Zwiebel

Olivenöl

600 g Kichererbsen aus dem Glas (Abtropfgewicht)

2 Tomaten

50 g getrocknete Sauerkirschen

600 g frischer Spinat

50 g Schafskäse

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Zubereitung:

1. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne in nicht zu wenig Olivenöl ungefähr 3 Minuten lang unter Rühren andünsten. Salzen. Die abgetropften Kichererbsen und die gehackten Tomaten dazugeben. Das Ganze etwa 5 Minuten lang weiterdünsten. Dann die getrockneten Kirschen unterheben.
2. Den Spinat waschen und putzen, trocknen und in feine Streifen schneiden. In die Pfanne geben. Etwa 100 ml Wasser dazugießen, 15 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten. Ist die Soße zu dünnflüssig, das Ganze noch einen Augenblick ohne Deckel köcheln lassen. Zum Servieren etwas Schafskäse zerkrümeln und darübergeben, ebenso noch etwas Olivenöl, schwarzen Pfeffer und vielleicht ein paar milde Chiliflocken.

Kommentar: Wahrscheinlich nicht echt kretisch, eher deutsch-kretisch. Aber eine gute Idee, die getrockneten Sauerkirschen zu verarbeiten. Weiß du noch Paula, wie gerne du diese in der Clara-Grundwald-Schule gegessen hast? Johanna hat dich damals auf den Trichter gebracht.

## Musabaha (warme Kichererbsen mit Hummus) und geröstetes Pitabrot

Zutaten (für 6 Portionen)

250 g getrocknete Kichererbsen

1 TL Backnatron

1 EL gemahlener Kreuzkümmel

70 g helles Tahini

3 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

2 EL eiskaltes Wasser

4 kleine Pitabrote (120g)

2 EL Olivenöl

2 EL gehackte glatte Petersilie

1 TL Paprikapulver, edelsüß

Salz und schwarzer Pfeffer

*Für die Tahinisauce:*

75 g helles Tahini

1 EL Zitronensaft

½ Knoblauchzehe, zerdrückt

*Für die Zitronensauce*

10 g glatte Petersilie, fein gehackt

1 grüne Chilischote, dein gehackt

4 EL Zitronensaft

2 EL Weißweinessig

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

¼ TL Salz

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen (wie bei Humusrezept) einweichen und garen. Die Kochzeit jedoch ein wenig verkürzen, damit sie noch ein wenig Biss haben. Die gekochten Kichererbsen abgießen und 80 ml Kochwasser auffangen. Die Kichererbsen wiegen (es werden 600 g benötigt) 150 g abnehmen und beiseitestellen. Die restlichen 450 g mit der aufgefangenen Kochflüssigkeit, dem Kreuzkümmel, ½ TL Salz und ¼ TL gemahlenem schwarzem Pfeffer verrühren und warm stellen.
2. Die restlichen 150 g pürieren. Langsam Tahini, Zitronensaft, Knoblauch und ½ TL Salz dazugeben. Zum Schluss das Eiswasser langsam hineingießen und das Ganze etwa 3 Minuten rühren bis eine glatte, cremige Paste entstanden ist.
3. Während die Kichererbsen kochen, die Saucen zubereiten. Die Zutaten für die Tahinisauce in einer kleinen Schüssel mit 60 ml Wasser und 1 Prise Salz verrühren. Ist die Sauce zu dick, noch etwas Wasser dazufügen.
4. Die Zutaten für die Zitronensauce ebenfalls verrühren.
5. Die Pitabrote jeweils in zwei Hälften teilen, öffnen und 2 Minuten unter den heißen Backofengrill legen, bis sie goldbraun und vollkommen trocken sind. Etwas abkühlen lassen und in Stücke brechen.
6. Das Hummus in vier Portionsschalen füllen und die Kichererbsen darauf verteilen. Mit den Saucen überziehen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Petersilie und Paprikapulver bestreuen. Die Pitastücke rundherum verteilen und servieren.

## Falafel mit Tomatensalsa[[904]](#footnote-905)

Zutaten (für 6 Personen):

450 g Kichererbsen

750 ml Wasser

1 kleine Zwiebel, feingehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 EL frische Petersilie, gehackt

1 EL Koriandergrün, gehackt

2 TL Kreuzkümmel, gemahlen

Zusätzlich 1 EL Wasser

½ TL Backpulver

Öl zum frittieren

*Für die Tomatensalsa:*

2 mittelgroße Tomaten, enthäutet und feingehackt

¼ Salatgurke, feingehackt

½ grüne Paprikaschote, feingehackt

2 EL frische Petersilie, gehackt

1 TL Zucker

2 TL Chilisauce

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone

Zubereitungszeit: 40 Minuten, plus 30 Minuten Ruhezeit und 4 Stunden Einweichzeit, Kochzeit: 20-25 Minuten

1. Die Kichererbsen 4 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen. Abgießen und die Kichererbsen in der Küchenmaschine in etwa 30 Sekunden fein mahlen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, zusätzliches Wasser und Backpulver dazugeben und in ca. 10 Sekunden zu einer groben Paste verarbeiten. Abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
3. Für die Tomatensalsa alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren, dann beiseitestellen.
4. Aus gehäuften Esslöffeln der Mischung kleine Bällchen formen. Dabei die Flüssigkeit herausdrücken. Dann öl in einem tiefen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Kichererbsenbällchen mit einem großen Löffel hineingeben und portionsweise (je 5 Stück) in etwa 3-4 Minuten frittieren. Wenn sie schön braun sind, mit dem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Falafel heiß oder kalt auf Tomatensalsa oder in Pitabroten mit Salsa und Hummus servieren.

Tipp: Falls der Teig zu feucht zum Formen ist, noch etwas Mehl untermengen.

## Falafel[[905]](#footnote-906)

Zutaten (für 4 Portionen):

200 g getrocknete Kichererbsen

1 Scheibe altbackenes Toastbrot

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

½ Bund Petersilie

2 TL gemahlener Koriander

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 EL Mehl

1 TL Backpulver

1 Zitrone

ca. 1 l Öl zum Frittieren

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Einweichzeit: 12 Stunden, Zubereitung: 45 Minuten

1. Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 12 Stunden quellen lassen.
2. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Das Brot zerkrümeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Brot, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen im Mixer fein pürieren.
3. Das Püree mit Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Mehl und Backpulver verkneten. Aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen.
4. Das Öl zum Frittieren erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, viele Bläschen aufsteigen. Die Falafeln darin portionsweise in 4-5 Minuten goldbraun frittieren. Jeweils auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zitrone in Schnitze schneiden und die heißen Falafelbällchen damit servieren.

Tipp: Zu den Falafeln passt auch folgende Sauce: 5 grüne Chilischoten waschen, putzen und fein hacken. 2 Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken. Beides mit den Samen aus 2 grünen Kardamonkapseln im Mörser sehr fein zerstoßen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 150 g Joghurt zu einem Dip verrühren.

## Koriander-Falafeln[[906]](#footnote-907)

Zutaten für 4 Portionen

2 kleine Dosen Kichererbsen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

12 EL neutrales Öl

1 Bund Koriandergrün

½ TL Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

1 EI

3 EL Semmelbrösel

2-3 EL Mehl

1 Bio-Limette

1 Avocado

250 g Magerquark

Chiliflocken

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Kichererbsen in einem Sieb mit Wasser abspülen, abtropfen lassen und gut trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in 2 EL öl glasig dünsten. Koriander (bis auf 2 Stiele) mit den zarten Stielen fein schneiden. Kichererbsen mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ei zugeben und fein pürieren. Zwiebelmischung, fein geschnittenen Koriander, Semmelbrösel und Mehl unterkneten, eventuell nachwürzen. Mit leicht angefeuchteten Händen 12 flache Frikadellen formen.
2. Limette waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und 2-3 EL Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen. Avocadofleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit Limettensaft und -schale pürieren. Quark mit dem Schneebesen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
3. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Falafeln darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten. Mit Avocadocreme und restlichem Koriander anrichten, mit Chiliflocken bestreuen und sofort servieren.

## Rahmpilze[[907]](#footnote-908)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kleine Zwiebel

2 EL Öl

600 ml Gemüsebrühe

1 kleines Lorbeerblatt

3 EL getrocknete Egerlinge

150 g Sahne

1-2 TL Speisestärke

20 g kalte Butter

1 Knoblauchzehe

1 Streifen unbehandelte Zitronenschale

Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel, mildes Chilipulver

600 g Pilze (Champignons)

1 EL Petersilienblätter

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Brühe dazugießen, das Lorbeerblatt hinzufügen und die Zwiebel etwa 10 Minuten weich garen. Die Egerlinge dazugeben, den Topf vom Herd nehmen und die Sauce 10 Minuten ziehen lassen.
2. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Sahne dazugeben, die Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen und durch ein Sieb in den Topf streichen.
3. Die Sauce erneut zum Köcheln bringen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glattrühren, in die Sauce geben und weitere 2 Minuten sanft köcheln lassen. Die Butter untermixen. Den Knoblauch schälen, halbieren und mit der Zitronenschale in die Sauce geben. Knapp unter dem Siedepunkt einige Minuten ziehen lassen, beides wieder entfernen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, je 1 Prise Kümmel und Chilipulver würzen.
4. Inzwischen die Pilze putzen, trocken abreiben und klein schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Pilze portionsweise darin 1 bis 2 Minuten braten. Wenden, mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie hinzufügen. Die gebratenen Pilze in die Sauce geben.
5. Dazu passen gut Semmelknödel.

## Steinpilzkuchen[[908]](#footnote-909)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen):

Kartoffelteig

250 g mehlig kochende Kartoffeln

Salz

30 g frische Hefe

1 TL Zucker

400 g Mehl und Mehl zum Bearbeiten

3 EL Olivenöl

400 g Steinpilze (oder eben andere)

200 g rote Zwiebeln

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

200 g Taleggiokäse (oder anderen)

6 Scheiben Parmaschinken (ca. 100 g)

5 Stiele glatte Petersilie

5 Stiele Oregano

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus 1 Stunde Ruhezeit plus Kühlzeit

1. Für den Kartoffelteig die Kartoffeln mit Schale in reichlich kochendem Salzwasser 25 Minuten garen. Abgießen und abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und auf der feinen Seite der Küchenreibe reiben. Hefe mit Zucker in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Dann mit Mehl, Kartoffeln, 1 TL Salz und Olivenöl mit den Knethaken des Mixers zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen.
2. Inzwischen die Steinpilze putzen, große Pilze vierteln oder halbieren, Zwiebeln halbieren und in ½ cm breite Spalten schneiden.
3. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze mit den Zwiebeln bei starker Hitze 2 -3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen. Käse längs halbieren und in ½ cm dicke Stücke schneiden.
4. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf Backblechgröße ausrollen. Teig auf das Backblech legen und mit Steinpilzen, Zwiebeln und Taleggio belegen. Nochmals 20 Minuten gehen lassen.
5. Den Steinpilzkuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 25 Minuten backen. Parmaschinkenscheiben halbieren, Petersilien- und Oreganoblätter abzupfen, Petersilie grob hacken. Den fertig gebackenen Kuchen mit Parmaschinken belegen und mit Petersilie und Oregano bestreuen. Sofort servieren.

Kommentar: Sehr lecker, wenn es denn nicht verseuchte Steinpilze gäbe – kann man aber auch mit den ordinären Champignons machen. Schmeckt auch.

## Gebratene Pfifferlinge mit jungem Blattspinatsalat

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Pilze

1 große rote Zwiebel

250 g junger Blattspinat

2 EL Pinienkerne

6 Radieschen

100 g Ziegenfrischkäse

125 g süße Kirschen

1 kleiner Becher Magerjoghurt

3 EL weißer Balsamico

4 EL Olivenöl

1 TL Zucker

1 TL Löwensenf

Salz, Pfeffer

1. Den Salat kann man als Vorspeise oder kleines Hauptgericht servieren, das ist ein richtig schönes Sommergericht.
2. Als Erstes die Pilze, vor allem wenn es Waldpilze sind, gründlich säubern. Am besten ein bisschen Essig ins Wasser geben. Dann ein – bis zweimal waschen, dann auf Zewa trocknen lassen.
3. Dann die Pilze, wenn sie richtig trocken sind, in einer heißen Pfanne anbraten; erst ohne Öl, dann gibt an etwas Pflanzenöl dazu, zusammen mit der fein gewürfelten Zwiebel. Das Ganze durchschwenken, das Gemüse sollte nicht zu weich werden. Abtropfen lassen.
4. Den Blattspinat waschen und in der Salatschleuder trocknen. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten, sodass sie etwas Farbe bekommen. Die Radieschen ganz fein hobeln.
5. Den Ziegenfrischkäse auseinanderzupfen. Die Kirschen waschen, entsteinen und halbieren. Zusammen mit dem weißen Balsamico, dem Olivenöl, Essig, Öl, Löwensenf, Zucker, Salz und Pfeffer mit dem Zauberstab pürieren. Wenn die Vinaigrette noch zu dickflüssig ist, kann man einfach etwas Kirschsaft hinzugeben.
6. Dann den Salat anmachen, Pinienkerne und Radieschen einstreuseln und die lauwarmen Pilze dazugeben.

## Champignon-Gratins[[909]](#footnote-910)

Zutaten (für 4 Personen):

Fett für die Förmchen

300 g große, feste Champignons

4 Eier

75 g Sahne

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½ TL gemahlener Anis

1 EL feingehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 45 Min.

1. Den Backofen auf 225 ° vorheizen. Vier flache, breite Gratinförmchen fetten.
2. Die Champignons waschen und putzen, in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Dekorativ in den Förmchen anrichten.
3. Die Eier mit der Sahne verquirlen, kräftig mit Salz, Pfeffer, Anis und Petersilie würzen. Über die Pilze träufeln.
4. Im Backofen auf der oberen Schien (Gas Stufe 4) etwa 20 Min. gratinieren.

Wichtig: Die Gratins unbedingt auf der oberen oder zweiten Schiene von oben in den Backofen stellen. Außerdem ist es wichtig, dass die Pilze schön fest sind. Sonst kann die Eiersahne nicht stocken – die Pilze ziehen in der Hitze Wasser.

## Knusprig gebratene Champignoncrêpes[[910]](#footnote-911)

Zutaten (für 12 Stück):

90 g Mehl

1 Prise Salz

3 Eier, leicht verquirlt

180 ml Milch

1 EL Olivenöl

2 EL Schnittlauch, feingehackt

160 g frische Semmelbrösel

Öl zum Braten

*Für die Champignonfüllung*

1 EL Olivenöl

1 mittelgroße Zwiebel, feingehackt

400 g Champignons, feingehackt

1 EL Sahne

¼ TL Salz und ½ TL Pfeffer

2 EL frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus 20 Minuten Ruhezeit, Kochzeit 35 Minuten

1. Mehl und Salz in eine Schüssel sieben; eine Vertiefung und die Mitte drücken. Eier und Milch mischen und nach und nach einrühren. Dann so lange rühren, bis die Flüssigkeit vom Mehl aufgenommen wurde und der Teig keine Klümpchen mehr hat. Öl und Schnittlauch zufügen. Abdecken und 20 Minuten ruhen lassen. 80 ml Teig in ein Gefäß füllen und beiseitestellen. Dann vom restlichen Teig 2-3 EL in eine leicht gefettete Omelettepfanne geben und gleichmäßig darin verteilen. Bei mittlerer Hitze 1 Minute backen. Dann wenden und die andere Seite goldgelb backen. Auf einen Teller legen, mit einem Küchentuch abdecken und warmhalten. Den Vorgang mit dem übrigen Teig wiederholen; falls nötig, die Pfanne erneut einfetten.
2. Für die Champignonfüllung Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel bei mittlerer Hitze weich dünsten. Champignons zufügen und 2-3 Minuten braten. Sahne, Salz, Pfeffer und Käse einrühren; abkühlen lassen.
3. Die Crêpes einzeln auf Teller legen. 1 EL Füllung auf die Hälfte jedes Crêpe legen, gleichmäßig verteilen und einen Rand von 1 cm belassen. Den Rand mit etwas zurückbehaltenem Teig besteichen. Ungefüllte Hälfte des Crêpe über die Champignonmischung legen. Den Vorgang wiederholen, bis alle Crêpes gefüllt sind. Jedes Crêpe mit etwas Teig bepinseln und mit Semmelbröseln bestreuen. Den restlichen Teig mit Semmelbrösel mischen und die Crêpes damit dick bestreichen.
4. Den Boden einer großen Pfanne mit Öl ausgießen und erhitzen. Die gefüllten Crêpes darin von einer Seite goldbraun backen, wenden und die andere Seite backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Champignons-Tomatengratin mit Kerbel[[911]](#footnote-912)

Zutaten (für 4 Portionen)

20 g Kerbel

1 Zwiebel

150 g Kirschtomaten

400 g Champignons

15 g Butter

Schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer, Salz

100 g Crème fraîche

1 Eigelb

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Den Kerbel waschen und gut trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen, ein paar zum Garbieren zugedeckt beiseitestellen, den Rest grob hacken. Die Zwiebel pellen und fein würfeln. Aus den Tomaten die Stielansätze keilförmig herausschneiden, die Tomaten vierteln. Die Champignons putzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Champignonscheiben dazugeben und bei starker Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Die Pilze mit Pfeffer, Cayennepfeffer und Salz kräftig würzen, die Tomaten und den gehackten Kerbel untermischen. Den Pfanneninhalt entweder in eine große flache, ofenfeste Form oder in vier kleine flache, ofenfeste Förmchen verteilen.
3. Die Crème fraîche mit dem Eigelb verquirlen und über die Gemüse gießen. Im Backofen mit dem vorgeheizten grill auf der zweiten Schiene von unten 5-6 Minuten übergrillen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Mit den restlichen Kerbelblättchen garnieren und sofort servieren.

## Portobello-Pilzsteaks mit Bohnenpüree[[912]](#footnote-913)

Zutaten (für 4 Portionen):

8 mittelgroße bis große Portobello-Pilze (Riesenchampignons, etwa 650 g), von Stielen befreit

10 Knoblauchzehen, geschält

1 Zwiebel, geschält und in 6 Spalten geschnitten

1,5 EL Chiliflocken

1 rote Chilischote

4 TL Kreuzkümmelsamen, im Mörser grob zerstoßen

1 EL Korianderkörner, in Mörser grob zerstoßen

2 EL Tomatenmark

400 ml Olivenöl

Meersalzflocken

*Für das Püree*

1 Glas weiße Riesenbohnen (700 g), abgetropft

1,5 EL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die Zutaten für die Portobello-Steaks mit 1 EL Meersalzflocken in einen großen ofenfesten Topf mit passendem Deckel geben. Die Pilze so arrangieren, dass die Wölbung der Köpfe nach oben zeigt, dann ein Stück Backpapier darauflegen und damit alles nach unten drücken. Den Deckel auflegen und den Topf für 1 Stunde in den Backofen stellen. Die Pilze wenden, Papier und Deckel wieder auflegen und den Topf für weitere 20 Minuten in den Ofen stellen bis die Pilze sehr weich sind, aber noch nicht zerfallen. Die Pilze auf ein Schneidebrett legen. Halbieren und beiseitestellen.
3. Mit einem Löffel Knoblauch, Zwiebel und Chilischote aus dem Topf nehmen. Glatt pürieren. Das Püree zusammen mit den Pilzen zurück in den Topf geben. Bei mittlerer bis hoher Temperaturn noch etwa 5 Minuten erhitzen.
4. Während die Pize garen, für das Bohnenpüree die weißen Bohnen mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl, ½ TL Meersalzflocken und 2 EL Wasser sehr, sehr glatt pürieren. Das Püree in einen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Temperatur unter Rühren erwärmen, bis es durch und durch heiß ist.
5. Zum Servieren das Bohnenpüree auf den Tellern verteilen. Auf jeden Teller vier Pilzhälften geben und großzügig etwas von dem Öl und den Aromaten darauflöffeln.

Info: Auch dieses Gericht habe ich schon mal gekocht. Es schmeckt fantastisch. Die Pilze sind so wunderbar und schmecken ganz anders als man von Pilzen erwartet. Und die Gäste waren echt begeistert.

## Gegrillte Portobello-Pilze[[913]](#footnote-914)

Zutaten für 6 Portionen

1 Knoblauchzehe

4 Stiele glatte Petersilie

11 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

6 Portobello-Pile à 150 g

70 g Haselnusskerne (ohne Haut)

1 rote Zwiebel

400 g gemischte Tomaten

50 g schwarze Oliven ohne Stein; in Öl

5 Stiele Minze

1 Römersalat

2-3 EL Zitronensaft

Zucker

100 g Schafskäse

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Knoblauch fein hacken, Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Mit 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Pilzstiele knapp unterhalb der Kappen schneiden. Kappen auf beiden Seiten mit dem Kräuteröl bestreichen.
2. Nüsse in einer Pfanne in 2 EL Öl hellbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Zwiebel fein hacken. Tomaten waschen, putzen und grob in Würfel schneiden. Oliven grob hacken. Minzblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Nüsse, Zwiebeln, Tomaten, Oliven und Minze in einer Schale mischen.
3. Pilze auf den heißen Grill geschlossen 15-20 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden. Römersalat auf einer Platte anrichten, Pilze darauf verteilen. Gemüse mit der Vinaigrette mischen, über Pilzen und Salat verteilen. Schafkäse darüberbröckeln. Mi Salz und Pfeffer abschmecken, sofort servieren.

## Portobello-Sandwich mit Balsamico-Aioli[[914]](#footnote-915)

Zutaten (für 6 Portionen)

*Für das Aioli:*

5 EL Mayonnaise

2 EL Aceto balsamico

1 TL grobes Meersalz

½ TL fein gehackter Knoblauch

*Für die Marinade:*

175 ml Olivenöl

4 EL Rotweinessig

2 EL fein gehackte Schalotte

1 TL fein gehackter Knoblauch

1 TL grobes Meersalz

½ TL gemahlener Pfeffer

6 große Portobello-Champignons, geputzt, Stiele und dunkle Lamellen entfernt

1 Handvoll Feldsalat- oder Rucolablätter, gewaschen und getrocknet

1 Grill

Zubereitung:

1. Die Zutaten für das Aioli in einer kleinen Schüssel verrühren. Bis zum Bestreichen der Sandwiches kaltstellen.
2. Die Zutaten für die Marinade in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Die Pilzhüte mit der Lamellenseite nach unten auf ein großes Backblech legen, großzügig mit Marinade bestreichen und umdrehen. Die restliche Marinade mit einem Löffel in die Pilze füllen. 15 – 20 Minuten marinieren.
3. Den Grill für direkte mittlere Hitze vorbereiten.
4. Die Champignons vom Backblech nehmen, die Marinade aus den Pilzhüten in eine Schüssel gießen und beiseitestellen. Die Champignons leicht salzen und pfeffern. Den Grillrost mit der Bürste reinigen, Die Champignons mit der Lamellenseite nach unten über direkter mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel 4 – 6 Minuten grillen, bis sie langsam weich werden, Die Pilze mit der restlichen Marinade bestreichen, umdrehen und 4 – 6 Minuten weitergrillen, bis sie weich und zart sind, wenn man sie mit dem Messer anschneidet.
5. Die Brötchenhälften mit der Schnittfläche nach unten über direkter mittlerer Hitze 30 Sekunden leicht rösten.
6. Die gerösteten Brötchen mit Aioli bestreichen und mit je 1 Pilz und Salatblättern belegen. Warm servieren.

## Portobello-Pilze[[915]](#footnote-916)

Zutaten (für 6 Portionen)

1 Knoblauchzehe

4 Stiel glatte Petersilie

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

6 Portobello-Pilze

70 g Haselnusskerne (ohne Haut)

1 rote Zwiebel

400 g gemischte Tomaten

50 g schwarze Oliven (ohne Stein)

5 Stiele Minze

1 Römersalat

2-3 EL Zitronensaft

Zucker

100 g Schafskäse

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Knoblauch fein hacken, Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Mit 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Pilzstiele knapp unterhalb der Kappen abschneiden. Kappen auf beiden Seiten mit dem Kräuteröl bestreichen.
2. Nüsse in einer Pfanne in 2 EL hellbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Zwiebel fein hacken. Tomaten waschen, putzen und grob in Würfel schneiden. Oliven grob hacken. Minzblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Nüsse, Zwiebeln, Tomaten, Oliven und Minze in einer Schale mischen.
3. Römersalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in größere Stücke schneiden. Restliches Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette verrühren.
4. Pilze auf dem heißen Grill geschlossen 15 – 20 Minuten grillen, dabei mehrmals werden. Römersalat auf einer Platte anrichten, Pilze darauf verteilen. Gemüse mit der Vinaigrette mischen, über Pilzen und Salat verteilen, Schafkäse darüber bröckeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, sofort servieren.

## Tarte mit Pilzen

Zutaten (für eine Tarteform)

*Für den Teig:*

200 g Mehl

1 Prise Salz

60 ml Olivenöl

*Für den Belag:*

20 g getrocknete Steinpilze

1 kleine Zwiebel

Etwas Olivenöl

350 g gemischte Pilze (oder Champignons)

50 ml Weißwein

Salz, Pfeffer

Nadeln von 2 Zweigen Rosmarin

50 g Gruyère

50 g Parmesan

180 ml Milch

2 Eier

Zubereitung:

1. Das Mehl und das Salz vermengen, Olivenöl und 80 ml Wasser hinzugießen. Erst mit einem Löffel, dann mit den Händen zu einem Teig verkneten. Diesen in den Kühlschrank legen.
2. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für den Belag getrocknete Steinpilze mit heißem Wasser übergießen, sodass sie gerade bedeckt sind. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin unter Rühren andünsten, etwa 8 Minuten lang. Die gemischten Pilze putzen, klein schneiden und dazu geben. Pilze mit Weißwein ablöschen, salzen und pfeffern. Rosmarinnadeln fein hacken und dazugeben. Die eingeweichten Steinpilze abgießen, klein schneiden hinzufügen. Das Ganze ungefähr 10 Minuten schmoren, bis die Flüssigkeit eingekocht ist und die Pilze gar sind. Den Teig in eine Tarteform drücken. Die Pilzmischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Gruyère und Parmesan reiben. Milch, Eier und gerieben Käse in einer Schüssel verrühren. Auf die Tarte gießen. Die Tarte im Ofen 30 bis 35 Minuten lang backen.

## Pilze und Maronen[[916]](#footnote-917)

Zutaten (für 6 Portionen als Beilage)

650 g Riesenchampignons, in 3 cm breite Spalten geschnitten

200 g kleine Schalotten, geschält

150 g gegarte und geschälte Esskastanien, in Hälften gebrochen

5 g Salbeiblätter, grob gehackt

4 EL Olivenöl, plus 2 TL zum Servieren

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

5 g Estragonblätter, grob gehackt

1 EL Za’atar

2 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
2. Champignons, Schalotten, Esskastanien, Salbei, Öl und Knoblauch in einer großen Schüssel mit ¾ TL Salz und richtig viel Pfeffer mischen. Auf einem großen, mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 Minuten im Ofen rösten, bis Pilze und Schalotten karamellisiert und weich sind. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.
3. Die warme Pilzmischung in eine große Schüssel gehen. Estragon, Za’atar, Zitronensaft und die zusätzlichen 2 TL Öl hinzufügen und untermischen. Alles in eine große Schüssel füllen und servieren.

## Pilzragout[[917]](#footnote-918)

Zutaten:

800 g möglichst kleine Champignons

2 mittelgroße Zwiebeln

100 g durchwachsener Speck

5 EL Gemüsebrühe

Je 1/3 TL Salz und Pfeffer

1 Msp. Knoblauch

2 Fleischtomaten

1 TL Mehl

2 EL Butter

1/8 l Sahne

2 TL gehackter Thymian

Zubereitung:

1. Pilze putzen. Die Zwiebeln schälen und mit dem Speck kleinwürfeln. Den Speck ausbraten und die Zwiebelwürfel im Speckfett glasig braten. Die Pilze hinzufügen, kurz unter Umwenden mitbraten und mit der Gemüsebrühe auffüllen.
2. Das Salz, den Pfeffer und den Knoblauch untermischen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 8 Minuten kochen lassen. Die Tomaten brühen, häuten würfeln, dabei die Kerne entfernen, zu den Pilzen geben und alles weitere 5 Minuten kochen lassen. Das Mehl mit der Butter verkneten, in dem Pilzragout auflösen und einige Minuten mitkochen lassen. Die Sahne untermischen. Das Ragout mit dem Thymian bestreuen. Dazu passen Semmelknödel oder Rösti.

## Pilzauflauf (Bewusst kochen, herzhaft genießen, Zürich, S. 67)

Zutaten (für 4 Portionen):

800 g Kartoffeln

800 g Pilze

40 g Butter

½ Zitrone

1 Bund Kerbel

1 Bund glatte Petersilie

½ TL getrockneter Majoran

1 Tasse geriebenen Käse

Zubereitung:

1. Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze vierteln und in der zerlassenen Butter dämpfen.
2. Mit Zitrone (und eventuell etwas Gemüsebrühe) würzen.
3. Die Pilze in eine gebutterte Auflaufform zusammen mit den Kartoffeln legen und die Kräuter dazwischen streuen. Zuletzt den Käse drüberstreuen und den Auflauf ca. 25 Minuten im Ofen gratinieren.

## Pilzgratin[[918]](#footnote-919)

Zutaten (für 2 Personen):

400 g Champignons

200 g Pizzatomaten (aus der Dose)

50 g Schinkenwürfel

1 TL getrocknete Kräuter der Provence

Salz

1 TL rosenscharfes Paprikapulver

100 g geriebener Käse

50 g Semmelbrösel

2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
2. Den Backofen auf 225°C vorheizen. Pilze mit Tomaten, Schinken, Kräutern, Salz und Paprikapulver in einer flachen hitzebeständigen Form mischen.
3. Käse mit Semmelbröseln mischen und darüber streuen. Mit dem Öl beträufeln und im Ofen (Mitte) etwa 20 Minuten backen. Mit Reis, Polenta oder Brot servieren.

## Gebackene Pilze mit Orangen-Quinoa-Taboulè[[919]](#footnote-920)

Zutaten:

4 sehr große Pilze (Portobello-Pilze)

2 EL Olivenöl

100 g Quinoa

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 große Bund frische Petersilie, grob gehackt

1 großer Bund Minze, fein gehackt

1 kleine Orange, geschält und in kleine Würfelchen geschnitten

½ rote Zwiebel, fein gewürfelt

Saft von ½ Zitrone

½ TL Zimt

Kerne von 1 Granatapfel (zum Bestreuen)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C (Gas Stufe 4) vorheizen.
2. Die Pilze putzen und dabei die Stiele entfernen: Die Pilzköpfe mit der Unterseite nach oben auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und etwa 15 Minuten im Ofen backen, bis sie weich und saftig sind.
3. In der Zwischenzeit die Quinoa in einem Sieb spülen und abtropfen lassen. In einen Topf geben, mit 250 ml Wasser aufgießen und eine Prise Meersalz hinzufügen. Kurz zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 15-20 Minuten leicht köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen, dann mit den Zutaten für den Taboulé in eine Schüssel füllen und vermischen.
4. Die Pilze aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und mit der Unterseite nach oben auf einer Servierplatte anrichten. Den Taboulé auf den Pilzen verteilen und mit Granatapfelkernen bestreuen. Sofort servieren.

Tipp: Quinoa stammt wie Amaranth aus der Andenregion und ist eine alte Kulturpflanze und glutenfrei. Statt Quinoa kann man auch Reis verwenden.

## Pilz-Kheema mit Erbsen – Masaruma matar ka keema[[920]](#footnote-921)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg braune Champignons

2 EL Butter

1 EL Öl

1 TL Kreuzkümmelsamen, zerstoßen

2 rote Zwiebeln, klein gewürfelt

5 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Stück Ingwer (3 cm), geschält und gerieben

1 ½ grüne India-Jwala Chilischoten, entkernt und fein gehackt

¾ TL Garam Masala

1 TL Salz

½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

½ TL gemahlener Kurkuma

250 g Erbsen (frisch oder TK)

8 runde Weizenbrötchen

1 Handvoll gehacktes Koriandergrün

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Champignons putzen und auf die Größe von Linsen kleinhacken.
3. Die Butter mit dem Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und die Kreuzkümmelsamen und drei Viertel der Zwiebeln hineingeben. Etwa 10 Minuten anschwitzen, dann Knoblauch, Ingwer und Chilis dazugeben. Weitere 3 Minuten braten, die Tomaten hinzufügen du die Pfanne bedecken.
4. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verkocht ist und die Sauce die Konsistenz einer Paste hat, danach die Champignons dazugeben. Durchrühren und 5 Minuten garen. Garam masala, Salz, Pfeffer und Kurkuma hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen, dann die Erbsen hinzugeben. Wenn die Erbsen heiß sind, mit Salz abschmecken und vom Herd nehmen.
5. Die Brötchen zum Servieren 5 Minuten im Ofen knusprig aufbacken. Jeweils einen Deckel abschneiden, die Brötchen aushöhlen und das Kheema einfüllen. Mit Korianderblätter und der restlichen Zwiebel bestreuen, die Deckel auflegen und sofort servieren.

## Tarte mit Äpfeln und Camembert[[921]](#footnote-922)

Zutaten (für 4 Portionen):

3 Zwiebeln

25 g Butter

1-2 EL Olivenöl

8 Zweige Thymian

2 TL Zucker

4 Äpfel

1 Camembert (aus Rohmilch)

Ca. 300 g Blätterteig

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad Umluft heizen. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Butter in einer Pfanne langsam zerlassen, Öl hinzugeben, darin die Zwiebel zusammen mit den Thymianblättchen andünsten. Zucker hinzufügen. Das Ganze einige Minuten lang dünsten, bis die Zwiebeln weich sind.
2. Äpfel schälen und in Schnitze schneiden. Camembert in Scheiben. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen. Darauf die Zwiebel verteilen, einen Rand von ungefähr 2 cm frei lassen. Auf den Zwiebeln die Apfelschnitze anordnen (wie auf einer klassischen Apfeltarte). In Abständen eine Scheibe Camembert stecken. Den Teig an den Rändern umklappen. Etwa 35 Minuten lang backen.

Kommentar: Ein echter Camembert wird aus Rohmilch, also nicht erhitzter Milch hergestellt. Wenn man Camembert aus pasteurisierter Milch isst, geht sicher die Welt nicht unter. Aber ein echter Camembert schmeckt ganz anders. Nämlich so, dass nicht jeder ihn mag. Je nach Alter ist sein Geschmack manchmal fast scharf, aber vor allem würzig und so, dass man ihn nicht sofort versteht: er wirkt so frisch und cremig, doch da ist auch noch etwas anderes, als hätte der Camembert schon einiges von der Welt gesehen, und nicht nur ihre schönen Seiten.

So einen echten Camembert kann man mit Äpfeln backen auf einem fluffigen Tarteboden. Ich nehme Blätterteig aus dem Tiefkühlfach. Aber wenn ihr den Blätterteig selbst macht – Chapeau!

## Gebackene Süßkartoffeln mit Koriander-Pesto und Frühlingssalat[[922]](#footnote-923)

Zutaten (für 6 Portionen)

850 g Süßkartoffeln, geschält

2 EL Zitronensaft

1 Bund grüner Spargel

1 rote Paprika

1 kleine Gurke

Salat

*Korianderpesto:*

100 g Pinienkerne

1 rote Chilischote, entkernt

2 Knoblauchzehen

½ Bund Korianderblätter mit Wurzeln, grobgehackt

2 TL Limettensaft

2 EL Öl

Zubereitungszeit: 1 Stunde und 40 Minuten

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Süßkartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit eiskaltem Wasser und Zitronensaft bedecken. 5 Minuten stehen lassen, abgießen und mit Küchenpapier abtupfen.
3. Öl in einer tiefen Backofenform auf der Herdplatte erhitzen. Die Süßkartoffeln hineingeben und im Öl wenden. Die Form in den Ofen geben und die Süßkartoffeln 30 Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und warm stellen.
4. Für das Pesto die Pinienkerne in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Pinienkerne, Chilischote, Knoblauch, Koriander, Limettensaft und Öl ca. 30 Sekunden glatt pürieren. Abdecken und zur Seite stellen.
5. Den Spargel in einem mittelgroßen Topf mit kochendem Wasser 1 Minute weichkochen, dann das Wasser abgießen. Den Spargel in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser gehen und erneut abgießen. Mit Küchenpapier trockentupfen. Den Spargel in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Paprika vierteln und Samen und Stege entfernen. Mit der Haut nach oben in eine Grillpfanne geben, mit Öl bestreichen und 10 Minuten grillen, bis die Haut schwarz wird. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und abkühlen lassen. Die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in lange dünne Streifen schneiden. Die Gurke in streichholzdünne Streifen schneiden. Salat, Spargel, Paprika und Gurke in einer Schüssel geben. Die gebackene Süßkartoffel gesondert mit dem Koriander-Pesto servieren.

Kommentar: Süßkartoffeln sind wirklich für vieles gut und immer lecker. Süßkartoffeln sind aber auch ein Gemüse, das erst in den letzten Jahren „in“ geworden ist. Früher musste ich in tausende Läden suchen, bis ich eine Süßkartoffel gefunden habe. Jetzt gibt es sie an jeder Ecke – vor allem aber bei Lidl.

## Süßkartoffelpüree[[923]](#footnote-924)

Zutaten (für 4 Portionen):

2-3 Süßkartoffeln, geschält und in 2 cm große Stücke geschnitten

40 ml Olivenöl

2 Limetten, 1,5 TL Schale abgerieben, dann in Spalten geschnitten

200 g griechischer Joghurt

½ kleine Knoblauchzehe, zerdrückt

1,5 TL Granatapfelsirup

2 TL in feine Streifen geschnittene Korianderblätter

½ große Chilischote, fein gehackt

1,5 TL Sesam, geröstet

Salz

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln mit ¾ TL Salz in einen kleinen Topf geben. So viel kochend heißes Wasser dazugießen, dass sie knapp bedeckt sind. Bei mittlerer bis starker Hitze 10-12 Minuten garen, bis sie so weich sind, dass man sie zerstampfen kann. Die Süßkartoffeln abgießen und gut abtropfen lassen (etwas Kochwasser auffangen, falls man für das Püree noch etwas Wasser braucht). 2 EL Öl hinzufügen und die Kartoffeln glatt zerstampfen. Etwas abkühlen lassen, dann die Hälfte der Limettenschale und 2 EL Joghurt unterzeihen. Den Süßkartoffelstampf auf eine Servierplatte geben und Mulden hineindrücken.
2. Den restlichen Joghurt mit dem Knoblauch verrühren und gleichmäßig auf den Süßkartoffelstampf löffeln. Mit Granatapfelsirup und den restlichen 2 TL Öl beträufeln, dann mit Koriandergrün, Chili, Sesam, restlicher Limettenschale und einer Prise Salz bestreuen. Mit Limettenspalten servieren.

Info: Man kann dafür auch Süßkartoffeln mit violettem Fruchtfleisch verwenden. Diese sind aber meist etwas trockener als die gelb/orangefleischigen. Und natürlich nicht so einfach zu bekommen. Passt gut zu geröstetem Fladenbrot.

## Süßkartoffelbällchen

Zutaten (für 12 Stück):

175 g Süßkartoffeln

250 g Mehl

½ Päckchen Backpulver

125 g feingeriebener kräftiger Käse

90 g Butter, zerlassen und abgekühlt

1 Ei, leicht verquirlt

200 ml Buttermilch

Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Muffinblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln fein reiben. Mehl und Backpulver in eine große Schüssel sieben. Süßkartoffeln und Käse zugeben und vermischen. Eine Mulde in die Mitte formen.
3. Butter, Ei und Buttermilch zusammen zu den Trockenzutaten geben und mit einem Holzlöffel kurz verrühren; nicht zu stark schlagen.
4. Die Mischung in die vorbereiteten Förmchen füllen und 25 Minuten backen, bis die Bällchen aufgegangen und hellgolden sind. Vor dem Servieren 10 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Die Bällchen warm mit Butter servieren.

## Gebackene Süßkartoffeln und frische Feigen[[924]](#footnote-925)

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Süßkartoffeln (1 kg)

5 EL Olivenöl

40 ml Balsamico-Essig

12 Frühlingszwiebeln, der Länge nach halbiert und in 4 cm lange Stücke geschnitten

1 rote Chilischote, in feine Ringe geschnitten

6 frische, reife Feigen (240g), geviertelt

150 g weicher Ziegenkäse, zerkrümelt (wenn man will)

Maldon Sea Salt und schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: dauert etwas, aber nicht zu lang.

1. Backofen auf 240 Grad vorheizen.
2. Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren und die Hälften in jeweils 3 Spalten schneiden. In einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl, 2 TL Salz und etwas Pfeffer vermischen.
3. Die Spalten mit der Schale nach unten auf einem Backblech verteilen und 25 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich sind (sie dürfen aber nicht zerfallen). Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Den Balsamicoessig in einem kleinen Topf mit dem Zucker aufkochen. Die Wärmezufuhr verringern und die Mischung 2-4 Minuten köcheln lassen, bis sie eindickt. Sobald der Essig die Konsistenz von sehr flüssigem Honig hat, den Topf vom Herd nehmen. Die Reduktion dickt beim Abkühlen noch weiter ein. Wird sie zu dick, mit etwas Wasser verdünnen, bevor sie über das Gericht geträufelt wird.
5. Die Kartoffeln auf einer Servierplatte anrichten. Das restliche Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Chilischote hineingeben und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten unter Rühren anbraten, dann mit dem Öl auf den Kartoffeln verteilen. Die Feigen zwischen den Kartoffelspalten anrichten, das Ganze mit der Balsamico-Reduktion beträufeln, nach Belieben den Käse darüberstreuen.
6. Das Gericht lauwarm servieren.

## Süßkartoffelpüree mit Cantuccini[[925]](#footnote-926)

Zutaten (für 20 Portionen):

1, 5 kg Süßkartoffeln (oder 1 kg Kartoffeln und 500 g Möhren)

1 rote Chilischote

100 g Cantuccini

Schwarzer Pfeffer

120 g Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Kartoffeln schälen und grob würfeln, in Salzwasser weich garen. Chili mit Kernen fein hacken, Cantuccini in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz fein hacken.
2. Kartoffeln abgießen und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Püree mit Salz und Pfeffer würzen. Chili, Cantuccini-Brösel und 1 Prise Salz grob unterheben. Butter in einem Topf leicht anbräunen. Süßkartoffelpüree mit der Butter anrichten.

## Süßkartoffel-Pommes[[926]](#footnote-927)

Zutaten (für 6 – 8 Portionen als Beilage)

3 sehr große Süßkartoffeln, geschält und in 1,5 cm dicke Pommes geschnitten

1 EL mildes geräuchertes Paprikapulver

½ TL Cayennepfeffer#3 Knoblauchzehen, zerdrückt

30 g Maisgrieß (Polenta) – kann man auch weglassen

100 ml Olivenöl

1 EL Sumach

Meersalzflocken

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Süßkartoffelstäbchen in einer großen Schüssel mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Knoblauch, Maisgrieß und 1 TL Meersalzflocken mischen. Die Süßkartoffeln und das gesamte Öl auf zwei mit Backpapier bedeckten Backblech verteilen und 25 – 30 Minuten im Ofen rösten, bis die Pommes goldbraun und knusprig sind, dabei ein- bis zweimal wenden.
3. Aus dem Ofen nehmen, mit dem Sumach und 1 TL Meersalzflocken bestreuen und sofort servieren.

## Gebratene Süßkartoffeln mit Mozzarella[[927]](#footnote-928)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Süßkartoffeln

5 EL Olivenöl

150 g grüne Bohnen

1 kleine rote Paprikaschote

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Kürbiskerne

4 Stiele Bohnenkraut

1 Mozzarella

3 EL Kürbiskernöl

3 EL Balsamicoessig

Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Süßkartoffeln schälen, quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln darin bei mittlerer Hitze insgesamt 15 Minuten auf beiden Seiten anbraten.
2. Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 5 - 6 Minuten garen. Im Sieb abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in Ringe schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
3. Blätter von Bohnenkraut und Petersilie abzupfen, grob hacken. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl, Kürbiskernöl und Essig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verquirlen. Paprika und Bohnen zu den Kartoffeln geben, kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit Mozzarella anrichten und mit Vinaigrette beträufeln. Mit Kürbiskernen und Kräutern bestreut servieren.

## Süßkartoffel – Vindaloo[[928]](#footnote-929)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 EL Rapsöl

6 Gewürznelken

1 Sternanis

20 schwarze Pfefferkörner

1 Stück Zimtstange (8 cm)

2 TL Kreuzkümmelsamen

6 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Stück Ingwer (4 cm), geschält und gerieben

5 EL Weißweinessig

¾ EL Cayennepfeffer

2 mittelgroße Zwiebeln, in dünne Streifen geschnitten

1 TL Salz

1 TL Zucker

1 Dose Eiertomaten (400 g)

1 kg Süßkartoffeln, geschält und in 3 cm große Stücke geschnitten

Joghurt zum Servieren

Zubereitung:

1. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Gewürznelken, Sternanis, Pfefferkörner, Zimtstange und Kreuzkümmelsamen hineingeben. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten anrösten, bis die Pfefferkörner und die Nelken anschwellen und die Gewürze duften. Vom Herd nehmen.
2. Die Gewürze im Mörser zerstoßen. Knoblauch, Ingwer und Essig hinzugeben und alles zu einer glatten Paste zermahlen, dann den Cayennepfeffer unterrühren.
3. In der Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln hineingeben. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 15 Minuten braten, bis sie gebräunt und karamellisiert sind. Die Gewürzpaste, Salz und Zucker hinzufügen. Einige Minuten schmoren lassen, dann die Tomaten aus der Dose in die Hand gleiten lassen und über der Pfanne zerdrücken. Die Dose zur Hälfte mit Wasser füllen und in die Pfanne leeren. Die Pfanne abdecken und die Tomatenmischung 5 Minuten köcheln lassen, danach die Süßkartoffeln hineingeben.
4. Das Curry aufkochen lassen, die Temperatur reduzieren und die Pfanne wieder abdecken. Unter gelegentlichem Rühren 20 – 25 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln gar sind. Mit Joghurt und heißem Basmatireis servieren.

Info: In England versteht man unter einem Vindaloo ein höllisch scharfes Gericht, aber das war nicht immer so. Am Anfang stand nämlich das vinho e alhos, ein beliebtes portugiesisches Gericht, das im 16. Jahrhundert mit den portugiesischen Entdeckern nach Goa kam. Aus dem Eintopf aus Wein und Knoblauch wurde das heutige Gericht, in dem Weißweinessig und Knoblauch mit einem wärmenden Garam Masala aus Pfeffer, Nelken und Zimt kombiniert werden.

## Süßkartoffeln in Tomatensauce[[929]](#footnote-930)

Zutaten (für 4 Portionen):

4-5 mittelgroße Süßkartoffeln, ungeschält in 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten

2 EL Olivenöl

1 ½ EL Ahornsirup

½ TL gemahlenen Kardamom

½ TL gemahlenen Kreuzkümmel

Salz, schwarzer Pfeffer

*Für die Tomatensauce*

75 ml Olivenöl

6 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 grüne Chilischoten, fein gehackt

2 kleine Schalotten, fein gewürfelt

1 Dose Tomaten, püriert

1 EL Tomatenmark

1 ½ TL Zucker

1 ½ TL gemahlener Kardamom

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 Limetten, 1 TL Schale abgerieben, dann 1 TL Saft ausgepresst, der Rest in Spalten geschnitten

2 TL fein gehackter Dill

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 240 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln in einer großen Schüssel mit Öl, Ahornsirup, Kardamom, Kreuzkümmel, ½ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen, Auf einem mit Backpapier bedeckten Blech verteilen, sorgfältig mit Alufolie zudecken und im Ofen 25 Minuten backen, bis sie durchgegart und von unten etwas braun sind.
3. Für die Sauce Öl, Knoblauch, Chili und 1 Prise Salz in einer großen Schmorpfanne mit Deckel vermengen und den Knoblauch bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten ganz sanft anschwitzen bis er weich ist. Ab und zu umrühren, Die Hälfte der Mischung in eine kleine Schüssel umfülle. Die Schalotten zu der Restmischung in der Pfanne geben und 5 Minuten unter häufigem Rühren glasig anschwitzen. Die pürierten Tomaten, das Tomatenmark sowie Zucker, Kardamom, Kreuzkümmel, Limettenschale und 1 TL Salz hinzufügen und 5 Minuten erhitzen. Hin und wieder umrühren, 250 ml Wasser zugießen und die Sauce noch 5 Minuten köcheln lassen.
4. Die Süßkartoffeln mit der gebräunten Seite nach oben in die Sauce legen. Zugedeckt bei schwacher Hitze noch einmal 10 Minuten durchzeihen lassen.
5. Das verbliebene Chili-Knoblauch-Öl mit dem Dill und dem Limettensaft verrühren. Die Süßkartoffeln damit beträufeln und in der Pfanne auf den Tisch stellen. Limettenspalten zum Auspressen dazulegen.

Tipp: Die Sauce passt gut auch zu Reis oder Couscous. Man kann natürlich auch statt Süßkartoffeln Kichererbsen oder Tofu reintun.

## Süßkartoffelgratin[[930]](#footnote-931)

Zutaten (für 3 Portionen)

1 kg Süßkartoffeln

150 ml Olivenöl plus 3 EL

40 g Harissa

2 EL Weißweinessig

Salz

1 TL Fenchelsamen

2 EL Pistazien (geschält und ungesalzen)

1 EL Sesam

Saure Sahne zum Servieren

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben zerteilen. Die Scheiben sollten sehr dünn sein.
2. In einer Schüssel Olivenöl, Harissa, Weißweinessig mit etwas Salz vermengen. Die Süßkartoffelscheiben in die Schüssel legen, mit den Händen vermengen, bis die Kartoffelscheibchen mit der Paste bedeckt sind.
3. 1 EL Olivenöl in einer Auflaufform verteilen. Die Süßkartoffelscheiben aufrecht hinstellen, damit sie am oberen Rand schön knusprig werden. Noch mal 2 EL Olivenöl darübergeben, noch mal salzen. Die Form mit Alufolie locker abdecken, Gratin bei 200 Grad Umluft für 45 Minuten backen. Dann die Folie entfernen und das Gratin für weitere 15 Minuten backen.
4. Währenddessen Fenchel, gehackte Pistazien und Sesam ohne Fett in der Pfanne rösten, mit dem Mörser zerstoßen. Zum Servieren über die Süßkartoffeln geben. Dazu etwas saure Sahne oder Ähnliches essen.

## Süßkartoffelpüree mit Limettensalsa[[931]](#footnote-932)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg Süßkartoffeln, ungeschält, längs halbiert

4 EL Olivenöl

5 g Basilikumblätter, fein gehackt

5 g Koriandergrün, fein gehackt

½ Knoblauchzehe, zerdrückt

2 Bio-Limetten, 2 TL Schale abgerieben, dann 1 EL Saft ausgepresst

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 g Umluft vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln mit 1 EL Öl und ¼ TL Salt würze. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen und 30 – 35 Minuten im Ofen rösten, bis sie sehr weich sind.
3. Während die Süßkartoffeln im Ofen sind, kann man die Salsa machen. Dafür das restliche Öl (3 EL) in eine kleine Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten sowie einer kräftigen Prise Salz mischen.
4. Sobald sie soweit abgekühlt sind, dass man sie anfassen kann (also ich deutlich eher als ihr liebe Kinderlein 😊) die Süßkartoffeln pellen. Die Schale sollte sich leicht abziehen lassen, man kann aber auch das Fruchtfleisch mit dem Löffeln herauslösen. Das Fruchtfleisch mit 1/8 TL Salz und reichlich Pfeffer zu einem glatten Püree zerstampfen.
5. Das Püree auf einer Platte anrichten und Mulden hineindrücken. Die Salsa gleichmäßig darauflöffeln und das Püree servieren.

## Curry mit Süßkartoffeln und Kichererbsen[[932]](#footnote-933)

Zutaten (für 2 bis 3 Personen)

1 EL Kokosöl

1 TL Kumin (ungemahlen)

3 kleine Zwiebeln

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm groß)

1 kleine Chilischote ohne Kerne

Salz

700 g Süßkartoffeln

1 Dose geschälte Tomaten

1 Dose Kichererbsen

500 ml Wasser

Schale von 1 ungespritzten Orange

Sauer Sahne oder Naturjoghurt

Zubereitung:

1. Kokosöl oder neutrales Pflanzenöl in einem Topf heiß werden lassen. Kumin darin anrösten. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, den Ingwer schälen, zusammen mit der Chilischote fein hacken und dazugeben. Salzen und alles etwa 5 Minuten lang dünsten.
2. Inzwischen die Süßkartoffeln schälen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden und in den Topf geben. Dosentomaten hinzufügen und mit dem Kochlöffel sanft zerdrücken. Dann folgen die Kichererbsen. Schließlich 500 ml Wasser dazugießen.
3. Den Topf zudecken, und alles bei mittlerer Hitze ungefähr 35 Minuten lang köcheln lassen. Zum Schluss rührt man die fein gehackte Orangenschale unter. Das Curry mit etwas saurer Sahne oder Naturjoghurt servieren.

## Gerösteter Blumenkohl[[933]](#footnote-934)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 große Köpfe Blumenkohl mit Blättern

2 Zwiebeln, geschält und geachtelt

8 rote Chilischoten, der Länge nach eingeschnitten

1 Zitrone, in Spalten geschnitten zum Servieren

Salz

*Für die Chilibutter*

120 g Butter, zerlassen

110 ml Olivenöl

1 ¼ EL rote Paprikaflocken

2 ½ TL Tomatenmark

2 TL Chiliflocken

90 g Rosen-Harissa

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

1,5 TL Zucker

Zubereitung:

1. Die Blumenkohlblätter so stutzen, dass jeweils 5 cm des eigentlichen Blumenkohls frei liegen. Beide Köpfe längs vierteln; die Blätter sollen unbedingt am Strunk bleiben.
2. In einem sehr großen Topf reichlich gesalzenes Wasser aufkochen. Die Blumenkohlviertel darin 2 Minuten blanchieren. Die Blumenkohlstücke in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
3. Die Zutaten für die Chilibutter in einer kleinen Schüssel mit 1 TL Salz verrühren. Blumenkohlviertel, Zwiebeln und Chilischoten auf ein mit Backpapier bedecktes Blech legen und mit der Chilibutter begießen. Sorgfältig mischen, bis alles gut überzogen ist. Die Blumenkohlviertel so arrangieren, dass zwischen ihnen so viel Abstand wie möglich ist; eine Schnittfläche sollte jeweils unten sein, die Blätter sind also der Hitze ausgesetzt. 30 Minuten rösten, großzügig mit Garsud und Chilibutter bestreichen und die Ofentemperatur auf 170 Grad (Umluft) reduzieren. Das Gemüse weitere 35-40 Minuten rösten, dabei zweimal mit der Garflüssigkeit bestreichen, bis der Blumenkohl schön gebräunt ist und die Blätter knusprig sind.
4. Alles auf einer Platte anrichten, die Chilibutter mit den gebräunten Aromaten vom Blech dazugeben. Sofort mit Zitronenspalten servieren.

## Blumenkohl – Korma mit gerösteten Rosinen - Gobhi korma[[934]](#footnote-935)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 große Köpfe Blumenkohl (ca. 1,6 kg)

2 große Gemüsezwiebeln, in dünne Streifen geschnitten

6 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (6 cm), geschält

¾ TL gemahlener Kardamom

1 TL schwarzer Pfeffer gemahlen

2 TL Garam masala

½ TL Cayennepfeffer

100 g gemahlene Mandeln

2 EL flüssiger Honig

500 g griechischer Joghurt

200 – 300 ml Milch

1 Handvoll Rosinen

1 Handvoll Mandelsplitter

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
2. Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen brechen. Die Röschen in eine große Schüssel geben, mit 4 EL Öl beträufeln und mit 1 TL Salz bestreuen. Mit den Händen vermengen, dann in einer Lage auf die Backbleche verteilen. Etwa 30 – 40 Minuten backen, bis die Röschen zart und schön gebräunt sind. Alle 10 Minuten überprüfen, sonst mit Alufolie abdecken.
3. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln hineingeben. Bei mittlerer Hitze 12 – 15 Minuten anbraten bis sie weich sind und bräunen. Den Knoblauch dazupressen und den Ingwer hineinreiben. Einige Minuten braten, dann Kardamom, Pfeffer, Garam masala, Cayennepfeffer, gemahlene Mandeln, Honig und ca. 1 ¼ TL Salz hinzugeben. Weiter 3 Minuten unter Rühren garen und danach den Joghurt unterheben.
4. Die Temperatur reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eine satte goldgelbe Farbe annimmt. Den gebackenen Blumenkohl hineingeben und umrühren, bis alle Röschen mit der Sauce überzogen sind. Die Sauce mit Milch verdünnen und erneut erhitzen. Abschmecken.
5. Eine kleine Pfanne erhitzen die Rosinen und die Mandelsplitter hineingeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten, bis die Rosinen dunkel werden und aufquellen und die Mandeln goldbraun sind, dann vom Herd nehmen.
6. Den Blumenkohl mit Rosinen und gerösteten Mandeln bestreuen und mit Reis oder Chapati servieren.

## Blumenkohl mussalam - Gobhi mussalam[[935]](#footnote-936)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 sehr großer Blumenkohl (ca. 1,2 kg)

Rapsöl

Salz, Pfeffer

60 g Butter

2 Zwiebeln, fein gehackt

1 Stück Ingwer (4 cm), geschält und gerieben

6 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 Dosen Eiertomaten

40 g gemahlene Mandeln

½ TL gemahlener Zimt

1 EL Kasoori methi (getrocknete Bockshornkleeblätter), wenn man will

¼ TL gemahlene Gewürznelken

1 TL Cayennepfeffer

1 Handvoll Mandelsplitter

1 Handvoll Koriandergrün

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Blätter vom Blumenkohl ablösen und die Unterseite gerade abschneiden, damit er gut steht. Den Blumenkohl gründlich mit Öl einreiben, soweit möglich auch zwischen den Stielen und Röschen, und mit Salz und Pfeffer würzen. In einen Bräter setzen, abdecken und 45 Minuten backen.
2. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Sobald sie siedet, die Zwiebeln hineingeben und 10 Minuten anschwitzen, bis sie goldgelb und weich sind. Ingwer und Knoblauch hinzugeben und einige Minuten braten. Die Tomaten über der Pfanne in die Hand gleiten lassen und zerdrücken, die Dose zu zwei Dritteln mit Wasser füllen und in die Pfanne leeren. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann gemahlene Mandeln, Zimt, Kasoori methi, Gewürznelken, Cayennepfeffer und 1 TL Salz hinzugeben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen, anschließend vom Herd nehmen.
3. Nach 45 Minuten zur Garprobe tief in den Blumenkohl stechen. Er sollte beinahe gar, aber nicht weich sein. Die Sauce über den Blumenkohl gießen und den offenen Bräter weitere 20 Minuten in den Ofen schieben. Die Mandelsplitter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie hellgoldgelb sind, dann beiseitestellen.
4. Erneute Garprobe. Den fertigen Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Den Blumenkohl mit Mandelsplitter und Koriander bestreuen und mit Reis, Dal und einem Salat servieren.

Info: Das Gericht stammt aus den königlichen Palastküchen Uttar Pradeshs, wo es gerne bei Staatsbanketten in feiner Gesellschaft und von den Mogul-Herrschern gegessen wurde. Es dient noch heute zu Repräsentationszwecken

## Eingelegter Blumenkohl mit Limette und Ingwer - Achari gobhi [[936]](#footnote-937)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 EL Rapsöl

1 TL schwarzer Senfsamen

12 frische Curryblätter

1 großer Blumenkohl (800 g), in Röschen gebrochen

1 Stück Ingwer (6 cm), geschält

1 ½ grüne India-Jwala-Chilischoten, entkernt und fein gehackt

Saft von 2 Limetten

1 1/3 TL Salz

1/3 TL gemahlene Kurkuma

1 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, dann Senfsamen und Curryblätter bei mittlerer Hitze darin anrösten. Sobald die Samen knistern und aufplatzen und die Blätter knusprig und durchscheinend werden, den Blumenkohl dazugeben.
2. Unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten braten. Den Ingwer reiben und seinen Saft mit den Händen direkt über der Pfanne pressen und das Fruchtfleisch wegwerfen. Chili hinzugeben und weiter 5 Minuten braten. Die Röschen sollten ansetzen und karamellisieren.
3. Wenn der Blumenkohl eine schöne Farbe hat, 4 EL Wasser hinzugeben, umrühren, dann abdecken und 5 Minuten gar dämpfen. Limettensaft, Salz, Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel hinzugeben und weitere 6 – 8 Minuten unter Rühren garen, bis die Flüssigkeit vollständig verkocht ist.
4. Abschmecken und entweder heiß oder abgekühlt servieren. Passt gut zu Speisen mit buttrigen Noten wie Moong Dal.

## Gerösteter Blumenkohl mit Couscous

Zutaten (für 4 Portionen)

2 kleine oder 1 großer Blumenkohl

Butter

150 g Couscous

1 EL Garam Masala

1 EL gehackte Mandeln

2 EL gehackte Pistazien

2 EL eingeweichte Rosinen

2 EL gehackter Kerbel

Zubereitung:

1. Große Röschen aus dem Blumenkohl brechen und halbieren. Schnittflächen in Öl tauchen, salzen und in einer Pfanne langsam dunkelbraun fast schwarz anbraten. Dann Röschen auf ein Blech legen (Schnittfläche nach unten), etwas Salz und Butterflocken darüberträufeln und mit Alufolie bedeckt im Backofen 10 Minuten bei 1600 Grad backen.
2. 150 g Couscous mit Garam Masala und 1 Prise Salz. Dann 150 ml kochendes Wasser darübergießen und einige Minuten quellen lassen. Mandeln und er Pfanne anschwitzen, Couscous dazugeben zusammen mit Pistazien, Rosinen, gehacktem Kerbel.
3. Dazu kann man auch noch einen Dip servieren: einen halben Bund Petersilie, Schnittfläche, Kerbel, Basilikum, Radieschenblätter mit 125 ml Olivenöl zu einer Paste mixen. Mit 200 g körnigen Hüttenkäse (und 100 g Mascarpone) vermengen, salzen, pfeffern und etwas Tabascospritzer hinzufügen.

## Gerösteter Blumenkohl[[937]](#footnote-938)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 großer Blumenkohl, mit intakten Blättern

45 g weiche Butter

2 EL Olivenöl

1 Zitrone, in Spalten geschnitten zum Servieren

Meersalzflocken

Zubereitung:

1. Mit einer Schere die Blumenkohlblätter oben so stutzen, dass etwa 5 cm vom eigentlichen Kohl frei liegen.
2. Einen Topf drei Viertel hoch mit Wasser füllen. Das Wasser salzen und zum Kochen bringen. Den Blumenkohl vorsichtig mit dem Strunk nach oben darin versenken. Sollte der Strunk etwas herausragen, mach das gar nichts. Das Wasser erneut aufkochen lassen. Den Blumenkohl 6 Minuten darin garen, dann mit einem Schaumlöffel mit dem Strunk nach oben in ein Sieb heben. Beiseitestellen und 10 Minuten abtropfen und abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
4. Die Butter mit dem Öl mischen. Den Blumenkohl mit dem Strunk nach unten in eine ofenfeste Form setzen und erst mit der Butter-Öl-Mischung besteichen und anschließend mit 1 ¼ TL Meersalzflocken bestreuen. Im heißen Ofen 1 – 2 Stunden rösten, bis er richtig weich und dunkelbraun ist du die Blätter knusprig und schwarz geworden sind; dabei fünf, sechsmal mit dem Fett beträufeln.
5. Herausnehmen und für 5 Minuten beiseitestellen, dann in Spalten schneiden und mit Zitronenspalten und Salz servieren.

Info: Dazu passt auch gut grüne Tahin-Sauce.

## Blumenkohlauflauf mit Käse und Senf[[938]](#footnote-939)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 großer Blumenkohl, in etwa 4 cm große Röschen zerteilt (700 g)

30 g Butter

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1,5 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL mittelscharfes Currypulver

1 TL Senfpulver

2 grüne Chilischoten, entkernt und fein gewürfelt

¾ TL braune Senfsamen

120 g gereifter Cheddar, geraspelt

15 g frische Weißbrotbrösel

5 g Petersilie, gehackt

Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Blumenkohl in einem großen Topf mit Dämpfeinsatz/Sieb über kochendem Wasser 5 Minuten dämpfen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Die Butter in einem Schmortopf bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Zwiebelwürfel darin 8 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind und etwas Farbe angenommen haben. Kreuzkümmel, Curry- und Senfpulver sowie die Chilischoten hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 4 Minuten anschwitzen. Die Senfsamen dazugeben, 1 Minute später die Sahne angießen. 100 g Cheddar und ½ TL Salz unterrühren und die Sauce 2-3 Minuten köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist. Den Blumenkohl hinzufügen und vorsichtig unterrühren. Das Ganze 1 Minute köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.
4. Den restlichen Cheddar (20 g) in einer Schüssel mit den Brotbröseln und der Petersilie mischen. Den Auflauf damit bestreuen. Den Rand des Topfes säubern – dort befindliche Sauce brennt sonst ein – und den Topf in den Backofen stellen. Den Auflauf 8 Minuten backen, bis die Sauce Blasen wirft und der Blumenkohl heiß ist. Den Grill auf höchste Stude einschalten. Den Auflauf noch 4 Minuten gratinieren, bis er goldbraun und knusprig ist. Im Auge behalten, damit nix anbrennt. Aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

Kommentar: Ich habe diesen Auflauf mehrfach gemacht und er schmeckt jedes Mal toll. Ist eben auch eine gute Art, Blumenkohl zu machen und geht verhältnismäßig schnell. Man muss nämlich nicht stundenlang zuschauen, wie der Auflauf sich im Backofen so langsam bäckt wie der Nudel-Schinken-Auflauf.

## Frittierter Blumenkohl in Tahini-Sauce[[939]](#footnote-940)

Zutaten (für 6 Personen)

500 ml Sonnenblumenöl

1 kg Blumenkohl, in Röschen zerteilt

8 Frühlingszwiebeln, jeweils in 3 lange Stücke geschnitten

180 g helles Tahini

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

15 g glatte Petersilie, gehackt

15 g Minze, gehackt plus etwas zum darüber streuseln

150 g Joghurt

Abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

60 ml Zitronensaft

1 TL Granatapfelsirup, plus etwas zum Beträufeln

Maldon Sea Salt und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Öl bei mittlerer bis starker Temperatur in einem großen Topf erhitzen. Die Blumenkohlröschen in kleinen Portionen mit einer Zange vorsichtig ins heiße Fett geben und 2-3 Minuten unter häufigem Wenden frittieren, bis sie gleichmäßig gebräunt sind. Mit einem Schaumlöffel herausheben, in einem Sieb abtropfen lassen und mit etwas Salz bestreuen. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls portionsweise etwa 1 Minute frittieren, zum Blumenkohl geben und das Gemüse etwas abkühlen lassen.
2. Tahini mit Knoblauch, Kräutern, Joghurt, Zitronenschale und -saft, Granatapfelsirup sowie etwas Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben. Die Zutaten sorgfältig mit einem Kochlöffel verrühren und dabei etwa 180 ml Wasser hinzufügen, bis ein dickes, glattes Dressing entstanden ist.
3. Blumenkohl und Frühlingszwiebeln dazugeben, gut durchheben und noch einmal abschmecken.
4. Das Gericht in eine Servierschüssel füllen, mit etwas Granatapfelsirup beträufeln und mit gehackter Minze bestreuen.

## Blumenkohl mit Kräutersauce[[940]](#footnote-941)

Zutaten:

1 Kopf Blumenkohl (ca. 800 g)

Saft von einer Zitrone

Etwas Gemüsebrühe

2 EL Butter

2 EL Mehl

4 EL Sahne

½ TL Salz

4 EL gehackte Petersilie

1 EL gehacktes Basilikum

Je 1 TL gehackter Borretsch und Zitronenmelisse

Zubereitung:

1. Vom Blumenkohl den Strunk anschneiden und dabei die äußeren Blätter vom Kohl entfernen. Den Blumenkohl mit den röschen nach unten in kaltes Salzwasser legen, damit eventuell im Blumenkohl hausendes Ungeziefer herausschwimmt.
2. 1 l Wasser mit dem Zitronensaft zum Kochen bringen und den Blumenkohl darin 25 – 30 Minuten kochen lassen. Den Blumenkohl dann aus dem Wasser heben und warm stellen.
3. 3/8 l vom Kochwasser abmessen und die Gemüsebrühe darin auflösen. Die Bitter in einem Topf zerlassen, das Mehl hineinstäuben unter Rühren hellgelb anbraten und nach und nach mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Die Sahne unterrühren und die Sauce mit Salz abschmecken. Die Kräuter unter die Sauce mischen, über den Blumenkohl gießen.

## Blumenkohl mit Kräuter-Radieschen-Butter[[941]](#footnote-942)

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Köpfe Blumenkohl (à 500 g)

1 Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer

250 g Butter

8 Radieschen

1 Bund Kräuter für Frankfurter Grüne Sauce (150 g: Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Sauerampfer, Pimpinelle, Kresse, Borretsch)

Fleur de Sel

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Blumenkohl putzen, Blätter entfernen, Strunk kegelförmig herausschneiden.
2. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und 1 TL Schale fein reiben. Zitronensaft auspressen (4-5 EL). Einen breiten Topf ca. 2 cm hoch mit Salzwasser füllen und kurz aufkochen. 2 EL Zitronensaft zugeben. Blumenkohl nebeneinander auf der Strunkseite hineinsetzen. Zugedeckt bei mittlerer bis starker Hitze 20-25 Minuten garen.
3. Inzwischen die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen und bei milder Hitze warm halten. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und grob raspeln. Kräuter verlesen, waschen, trocken tupfen, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. 1 EL Zitronensaft, Zitronenschale und ¾ der Kräuter in die warme Butter geben, gut verrühren und von der Herdplatte nehmen.
4. Blumenkohl mit der Schaumkelle aus dem Topf heben, gut abtropfen lassen und in 4 tiefe Teller verteilen. Mit er Kräuter-Radieschen-Butter übergießen und den restlichen Kräutern bestreuen. Sofort servieren. Blumenkohl nach Belieben mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Dazu passen Salzkartoffeln.

## Blumenkohl mit Hack und Schmorzwiebeln[[942]](#footnote-943)

Zutaten für 2 Portionen

1 Blumenkohl (1 kg)

Salz, Pfeffer

1 Bund Schnittlauch

200 g Rinderhackfleisch

1 EL Magerquark

20 g Parmesan

¼ TL rosenscharfes Paprikapulver

300 g Zwiebeln

40 g Butter

4 Stiele glatte Petersilie

¼ TL Chiliflocken

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Blumenkohl putzen, waschen, halbieren und den Strunk so weit wie möglich abschneiden, ohne dass sich die Röschen lösen. Blumenkohl in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten vorgaren, die Hälften mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und dicht nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
2. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit Hackfleisch, Quark, Parmesan, ½ TL Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut verkneten. Jeweils die Hälfte der Masse zwischen die Röschen je einer Blumenkohlhälfte drücken. Blumenkohl mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30-35 Minuten garen.
3. Inzwischen die Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. 20 Minuten vor Ende der Garzeit des Blumenkohls Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 10-15 Minuten braten. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Blumenkohl und Zwiebeln auf einer Platte anrichten, mit Chili und Petersilie bestreuen und servieren.

## Blumenkohl mit Käsesauce[[943]](#footnote-944)

Zutaten:

1 Kopf Blumenkohl (800 g)

1 EL Zitronensaft

100 g mittelalter Gouda

Je 1 EL Butter und Mehl

1/8 l Gemüsebrühe

1/8 l Milch

½ TL Salz

1 Msp. Geriebene Muskatnuss

1 Eigelb

1 EL Butter

2 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen und gründlich waschen. 2 l Wasser mit dem Zitronensaft zum Kochen bringen, die Röschen einlegen und zugedeckt etwa 15 Minuten kochen, dann in einem Sieb abtropfen lassen und über dem kochenden Sud warmhalten.
2. Den Käse reiben. Die Butter zerlassen, das Mehl hineinstäuben und unter Rühren hellgelb anbraten. Nach und nach mit der Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen. Die Milch mit dem Schneebesen einrühren, das Salz, den Muskat und den Käse zufügen und die Sauce unter Rühren 8 Minuten köcheln lassen.
3. Das Eigelb verquirlen, mit 2 – 3 EL heißer Sauce verrühren und in de Sauce mischen. Die Butter zerlassen, die Semmelbrösel darin hellbraun anrösten. Den Blumenkohl mit den Semmelbröseln bestreuen. Käsesauce dazureichen. Dazu passen z.B. Frikadellen…

## Mac and Cheese mit Blumenkohl[[944]](#footnote-945)

Zutaten (für 6 Portionen):

1 ganzer Blumenkohl

200g Grünkohl (optional die Blätter des Blumenkohls)

Olivenöl

Salz, Pfeffer

400 g reifer Cheddar

70 g Butter

70 g Mehl

1 l Vollmilch

1-2 TL Dijon-Senf

500 g Maccheroni

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl in 3 – 4 cm große Stücke zerkleinern, waschen, auf einem Backblech ausbreiten, mit etwas Öl beträufeln und salzen. Dann etwa 20 Minuten bei 200 Grad Umluft backen, bis er etwas braun ist. Derweil den Grünkohl waschen, zerteilen und in kochendem Wasser zwei Minuten blanchieren, danach herausnehmen und zur Seite stellen. Statt des Grünkohls kann man auch die Blumenkohlblätter verwenden.
2. Den Käse grob reiben. In einem mittelgroßen Topf eine Béchamelsauce zubereiten. Dafür die Bitter bei kleiner bis mittlerer Hitze schmelzen und nach und nach mit dem Mehl unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen vermengen. Dann die Milch langsam einrühren. Etwas Salz (höchstens ¼ TL), Pfeffer und den Senf hinzugeben. Bei mittlerer Hitze immer wieder rühren, damit keine Klumpen entstehen. Wenn die Sauce dick geworden ist, vom Herd nehmen und die Hälfte des Käses einrühren, bis er geschmolzen ist. Abschmecken und eventuell mehr Salz und Pfeffer hinzugeben.
3. Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 220 Grad erhöhen. Die Maccheroni in gesalzenem Wasser al dente kochen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Maccheroni, den Blumenkohl, den Grünkohl und die Sauce in die Form geben, vermengen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Etwa 20 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

## Blumenkohl aus dem Ofen[[945]](#footnote-946)

Zutaten (für 3 – 4 Portionen):

1 TL Kreuzkümmel

100 g TK-Erbsen

2 Knoblauchzehen

1 reife Avocado

1 – 2 EL Zitronensaft

2 EL Tahine (Helle Sesampaste)

6 EL Olivenöl

Pfeffer, Salz

1 TL rosenscharfes Paprikapulver

2 TL getrockneter Thymian

1 TL getrockneter Oregano

1 TL Pfefferkörner

1 Fladenbrot

1 Blumenkohl (ca. 1 kg)

3 Stiele Minze

½ TL Schwarzkümmel

Zubereitungszeit 45 Minuten plus Garzeit ca. 10 Minuten

1. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet und im Mörser fein zerstoßen. Erbsen und 1 Knoblauchzehe in kochendem Salzwasser 3 Minuten vorgaren, abschrecken und abtropfen lassen. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in einen Rührbecher geben. Erbsen, Knoblauch und Zitronensaft zugeben und fein pürieren. Tahine, 2 EL Olivenöl und die Hälfte des Kreuzkümmels einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Paprikapulver, Thymian, Oregano, Pfefferkörner, restlichen Knoblauch und 1 Prise Salz im Mörser fein zerstoßen. 50 g Fladenbrot fein würfeln und mit 2 – 3 EL Olivenöl zu den Gewürzen in den Mörser geben, alles zu einer homogenen Paste verarbeiten.
3. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Blumenkohl in eine Auflaufform geben, mit der Würzpaste bestreichen und unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben 5 – 8 Minuten überbacken.
4. Minzblätter von den Stielen zupfen. Hummus in eine Schüssel geben, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Schwarzkümmel bestreuen. Blumenkohl mit den Minzblätter bestreuen und mit dem Hummus und dem Fladenbrot servieren.

## Süßer Aprikosen-Blumenkohl-Dal[[946]](#footnote-947)

Zutaten (für 4 Portionen):

*Für die Gewürzmischung:*

½ EL Koriandersamen

½ TL Senfsamen

½ TL Kardamonkapseln

½ EL Currypulver

½ TL gemahlene Gewürznelken

½ TL gemahlener Ingwer

1 Prise Cayennepfeffer

6 (ungeschwefelte), getrocknete Aprikosen (gehackt)

2-3 EL Ghee (Butterschmalz), Kokosfett oder Olivenöl zum Braten

*Für das Dal:*

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Zehen Knoblauch, zerdrückt

1 Blumenkohl, in Röschen zerpflückt

2 Karotten, in Scheiben geschnitten

200 g rote Linsen

750 ml Kokosmilch

200 g Spinat, grob gehackt

Meersalz

1 große Handvoll Koriandergrün

Zubereitung:

1. Zuerst die Gewürzmischung vorbereiten. Die koriander- und Senfsamen sowie die Kardamonkapseln in einem Mörser zerstoßen. Die restlichen Gewürze und die Aprikosen hinzugeben und mit den Fingern gut vermengen.
2. Das Ghee in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, die Gewürzmischung hinzugeben und rösten, bis sie braun wird und zu duften beginnt. Dabei ständig mit einem Holzlöffel umrühren, damit die nicht anbrennt. Sollte sie zu trocken sein, 1 EL Wasser oder mehr hinzufügen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben und unter Rühren einige Minuten braten. Den Blumenkohl und die Karotten hinzufügen und umrühren, bis sie mit der Gewürzmischung ganz überzogen sind.
4. Danach die Linsen, die Kokosmilch und 225 ml Wasser hinzufügen, umrühren und zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen gar sind. Den Spinat unterrühren.
5. Den Dal mit Koriandergrün bestreuen, abschmecken und allein oder mit gekochten Reis servieren.

## Zitronen-Blumenkohl[[947]](#footnote-948)

Zutaten (für 2 Personen):

½ unbehandelte Zitronen

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

500 g TK-Blumenkohl oder ½ frischer Blumenkohl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Blumenkohl waschen oder eben TK-Blumenkohl nehmen.
2. Den Backofen auf 225°C (Umluft 200°C) vorheizen. Die Zitrone heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und der Länge nach halbieren.
3. Blumenkohl in einer hitzebeständigen form mit Zitrone, Zwiebeln, Knoblauch und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen (Mitte) etwa 25 Minuten backen. Mit Weißbrot servieren.

## Gobhi Korma – Blumenkohl Korma mit gerösteten Rosinen

Zutaten (für 4 Personen)

2 große Blumenkohl (ca. 1,6 kg)

Rapsöl

Salz

2 große Gemüsezwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

6 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (6 cm), geschält

¾ TL gemahlener Kardamon

1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

2 TL Garam Masala

½ TL Cayennepfeffer

100 g gemahlene Mandeln

2 EL flüssiger Honig

500 g griechischer Joghurt

200-300 ml Milch

1 Handvoll Rosinen

1 Handvoll Mandelsplitter

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und zwei große Backbleche mit Alufolie belegen.
2. Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen brechen. Die Röschen in eine große Schüssel geben, mit 4 EL Öl beträufeln und mit 1 TL Salz bestreuen. Mit den Händen vermengen, dann in einer Lage auf die Backbleche verteilen. Etwa 30-40 Minuten backen, bis die Röschen zart und schön gebräunt sind. Alle 10 Minuten überprüfen – wenn sie anzubrennen drohen, locker mit Alufolie abdecken.
3. In der Zwischenzeit 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln hineingeben. Bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten anbraten, bis sie weich sind und bräunen. Den Knoblauch dazu pressen und den Ingwer hineinreiben. Einige Minuten braten, dann Kardamon, Pfeffer, Garam Masala, Cayennepfeffer, gemahlene Mandeln, Honig und 1 ¼ TL Salz hinzugeben. Weitere 3 Minuten unter Rühren garen und danach den Joghurt unterheben.
4. Die Temperatur reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eine satte goldgelbe Farbe annimmt. Den gebackenen Blumenkohl hineingeben und umrühren, bis alle Röschen mit der Sauce überzogen sind. Die Sauce mit Milch verdünnen und erneut erhitzen. Abschmecken und bei Bedarf mehr Salz dazugeben.
5. Eine kleine Pfanne erhitzen, die Rosinen und die Mandelsplitter hineingeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten, bis die Rosinen dunkel werden und aufquellen und die Mandeln goldbraun sind, dann vom Herd nehmen,
6. Den Blumenkohl mit Rosinen und gerösteten Mandeln bestreuen und mit Reis oder Chapatis servieren.

## Gobi mussalam – Blumenkohl mussalam[[948]](#footnote-949)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 sehr großer Blumenkohl oder 2 kleinere (1,2 kg)

Rapsöl

Salz und gemahlener Pfeffer

60 g Butter

2 große Zwiebeln, fein gehackt

1 Stück Ingwer (4 cm), geschält und gerieben

2 Dosen Eiertomaten (à 400 g)

40 g gemahlene Mandeln

½ TL Zimt

1 EL Kasoori methi (getrocknete Bockshornkleeblätter) – nur wenn man will

¼ TL gemahlene Gewürznelken

1 TL Cayennepfeffer

1 Handvoll Mandelsplitter

1 Handvoll Koriandergrün

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Blätter vom Blumenkohl ablösen du die Unterseite gerade schneiden, damit er gut steht. Den Blumenkohl gründlich mit Öl einreiben, soweit möglich auch zwischen den Stielen und Röschen, und mit Salz und Pfeffer würzen. In einen Bräter setzen und 45 Minuten backen.
2. Währenddessen die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Sobald sie siedet, die Zwiebeln hineingeben und 10 Minuten anschwitzen, bis sie goldgelb und weich sind. Ingwer und Knoblauch hinzugeben und einige Minuten braten. Die Tomaten über der Pfanne in die Hand gleiten lassen und zerdrücken, die Dose zu drei Vierteln mit Wasser füllen und in die Pfanne leeren. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann gemahlene Mandeln, Zimt, Bockshornkleeblätter (wenn man will), Gewürznelken, Cayennepfeffer und 1 TL Salz hinzugeben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen, anschließend vom Herd nehmen.
3. Nach 45 Minuten zur Garprobe mit einem scharfen Messer tief in den Blumenkohl stechen. Er sollte beinahe gar sein, aber nicht weich sein. Die Sauce über den Blumenkohl gießen und den offenen Bräter weitere 20 Minuten in den Ofen schieben. Die Mandelsplitter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie hellgoldgelb sind, dann beiseitestellen.
4. Erneut prüfen, ob der Blumenkohl gar ist. Den fertigen Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Den Blumenkohl mit Mandelsplittern und Koriander bestreuen und mit Reis, Dhal und einem Salat servieren.

## Alu Gobi – Kartoffel-Blumenkohl-Curry[[949]](#footnote-950)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kleiner Blumenkohl (etwa 500 g)

350 g Kartoffeln, festkochend

2 mittelgroße Zwiebeln

1 Stück Ingwer (4 cm)

2 mittelgroße Tomaten

2 frische Chilischoten

6 EL Öl

2 TL Panch Foron (Fünfgewürzmischung)

1,5 TL Kurkumapulver

1,5 TL Kreuzkümmelpulver

2 TL Paprikapulver, edelsüß

¼ TL Chilipulver

200 g Erbsen, tiefgefroren

3 EL Joghurt

Salz

1 TL Garam Masala

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Blumenkohl waschen und in Röschen von etwa 5 cm Länge und 4 cm Durchmesser schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und kleinschneiden.
2. Ingwer schälen und fein reiben. Tomaten waschen, vierteln und vom Stielansatz befreien. Chilischoten waschen und kleinschneiden, Stielansatz entfernen. Vorsicht mit den Augen!
3. Öl in einem Topf erhitzen. Fünfgewürzmischung und Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten, bis die Zwiebeln dunkelbraun sind.
4. Kartoffelwürfel, Blumenkohlröschen und Chilischoten hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 3 Minuten anbraten. Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika, Chilipulver und geriebenen Ingwer dazugeben und alles weitere 3-4 Minuten anbraten.
5. Tomaten, Erbsen und Joghurt dazugeben. Alles gut verrühren. ¼ l Wasser und reichlich Salz hinzufügen und das Gericht bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten zugedeckt kochen lassen, bis Blumenkohl und Kartoffeln weich sind. Hin und wieder umrühren, damit das Gemüse nicht anbrennt,
6. Zum Schluss Garam Masala darüber streuen. Mit Reis servieren.

## Brokkoli mit Chili[[950]](#footnote-951)

Zutaten:

700 g Brokkoli, in mundgerechte Röschen geschnitten

3 EL Apfelessig

½ rote Chilischote, in feine Ringe geschnitten

35 ml helle Sojasauce

2 TL Zucker

500 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren

5 g Basilikumblätter, grob in Stücke gerupft

½ TL Kreuzkümmelsamen, geröstet und im Mörser grob zerstoßen

Salz

Zubereitung:

1. Die Brokkolistrünke zu Quadern zurechtschneiden, dann längs in dünne Scheiben hobeln. Jeweils mehrere Scheiben aufeinanderlegen und in feine Stifte schneiden. In eine Schüssel geben und sorgfältig mit ½ TL Salz mischen. Eine Stunde ziehen lassen, dann mit den Händen behutsam etwas von der salzigen Flüssigkeit herausdrücken. Die Stifte in eine saubere Schüssel geben. Mit 2 EL Essig und den Chiliringen mischen. Beiseitestellen und durchziehen lassen (aber nicht länger als 3 Stunden)
2. Die Sojasauce mit dem Zucker und dem restlichen Essig (1 EL) in einem kleinen Topf bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen. 2 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. Die Mischung dickt dabei etwas ein.
3. Das Sonnenblumenöl in einem hohen Topf sehr stark erhitzen. Jeweils eine Handvoll Brokkoliröschen hineingeben. Frittieren, bis sie weich und stellenweise gebräunt sind (etwa 45 Sekunden dauert das😊). Abtropfen lassen. Den Brokkoli dann in einer großen Schüssel mit der Sojasaucenmischung durchheben, bis die Röschen gut davon überzogen sind.
4. Zum Servieren die Hälfte der eingelegten Brokkolistrünke auf einem Tiefen Teller verteilen und en frittierten Brokkoli darauf anrichten. Den restlichen eingelegten Brokkoli, das Basilikum und den Kreuzkümmel dazugeben.

## Brokkoligratin mit Béchamelsauce[[951]](#footnote-952)

Zutaten (für 4 Portionen):

750 g Brokkoli

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Butter

60 g Mehl

400 ml kalte Milch

Frisch geriebene Muskatnuss

1 Kugel Mozzarella

80 g Parmesan (am Stück)

Zubereitung:

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Brokkoliröschen in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten blanchieren. In ein Sieb gießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Das Mehl dazugeben und unter Rühren bei schwacher Hitze 1 Minute anschwitzen. Nach und nach die Milch hinzufügen und die Béchamelsauce unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Brokkoli in eine ofenfeste Form geben und die Béchamelsauce darübergießen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und darauf verteilen. Den Parmesan fein darüberreiben. Das Gratin im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten goldbraun überbacken.

Kommentar: Als Beilage passen Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree. Man kann das Gratin auch würziger machen und statt Mozzarella und Parmesan 100 g Brie und roquefort neh,en. Den Brie entrinden, beide Käse in Würfel schneiden und wie oben über das Gratin streuen.

## Gebackener Brokkoli mit Mandeln und Kardamom – Malai broccoli[[952]](#footnote-953)

Zutaten (für 6 Portionen)

750 g Brokkoliröschen

220 g Frischkäse

1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

¾ TL gemahlener Kardamom

1 TL salz

1/3 Muskatnuss, gerieben

4 EL griechischer Joghurt

75 g gemahlene Mandeln

3 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
2. Die Röschen in mundgerechte Stücke brechen. Alle Zutaten mit Ausnahme der Röschen in einer Schüssel vermengen. Dann die Röschen dazugeben und mit vermengen, sodass der Brokkoli rundum von der Mischung überzogen ist.
3. Brokkoli auf dem Backblech verteilen. 10 Minuten backen, dann die Stücke wenden und weitere 10 Minuten backen, bis der Brokkoli gar, knusprig und stellenweise leicht angesengt ist.

## Brokkoli-Lauch-Curry[[953]](#footnote-954)

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

30 g frischer Ingwer

150 g Lauch

400 g Brokkoli

150 g Reis

1 EL Kokosöl

1 EL Currypulver oder mehr

1 EL Tomatenmark

1 Dose Kokosmilch

Salz, Pfeffer

1-2 EL Zitronensaft

2 Stiele glatte Petersilie

50 g Cashewkerne

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Zwiebel in Spalten schneiden. Knoblauch fein würfeln. Ingwer fein reiben. Lauch putzen, längs einritzen, gründlich waschen und das Weiße und Hellgrüne in 2 cm dicke Ringe schneiden. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Den Strunk schälen, längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Reis kochen.
3. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin goldbraun anbraten. Currypulver und Tomatenmark zugeben und unter Rühren 1 Minute mitrösten. Brühe und Kokosmilch zugießen und aufkochen.
4. Lauch und Brokkoli in den Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen. Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Cashewkerne grob hacken. Beides über das Curry streuen und mit dem Reis servieren.

## Brokkoli mit Sojasauce, Knoblauch und Erdnüssen[[954]](#footnote-955)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage)

3 EL Erdnussöl

3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

1 Stück frischer Ingwer (3 cm), geschält und in feine Stifte geschnitten

1 Bio-Orange, 3 Streifen Schale dünn abgeschält

30 g gesalzene geröstete Erdnusskerne, grob gehackt

550 g Brokkoli, geputzt und quer halbiert, falls die Stiele zu dick sind

2 EL helle Sojasauce

1,5 TL Honig

Salz

Zubereitung:

1. Das Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Orangenschale und Erdnüsse darin unter häufigem Rühren 2 -3 Minuten braten, bis der Knoblauch etwas Farbe angenommen hat. Mitsamt dem Öl in eine kleine Schüssel geben, um den Garprozess abzubrechen; beiseitestellen.
2. In einem großen Topf mit Dämpfeinsatz so viel Wasser gießen, dass es den Boden des Einsatzes gerade nicht berührt. Bei starker Hitze zum Kochen bringen. Den Brokkoli in den Einsatz geben und 4 – 5 Minuten dämpfen, bis er gar ist. Vom Herd nehmen, auf einer Servierplatte abrichten und beiseitestellen.
3. Den Topf, in dem die Erdnüsse gebraten wurden, bei hoher Temperatur erneut erhitzen. Sojasauce und Honig mit 1/8 TL Salz hineingeben. Etwa 1 Minute erhitzen- die Mischung sollte auf ungefähr 1,5 EL einkochen. Die Erdnussmischung und 2 EL von dem Öl auf den Brokkoli löffeln. Die eingekochte Sojasaucenmischung dazugießen. Alles behutsam unterheben, dann sofort servieren.

## Gerösteter Stangenbrokkoli mit Äpfeln[[955]](#footnote-956)

Zutaten (für 2 Portionen):

340 g geputzter Stangenbrokkoli (Bimi oder wilder Brokkoli)

3 EL Olivenöl

2 säuerliche Äpfel

1 Bio-Zitrone

Meersalzflocken

Schwarzer Pfeffer

Für das Dressing:

2 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft 1 TL Dijon-Senf

Zubereitung:

1. Die Brokkolistangen auf einem Backblech ausbreiten, mit zwei Esslöffel Olivenöl beträufeln und vermengen. Die Äpfel entkernen und vierteln, mit einem Esslöffel Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Zitrone heiß abwaschen, in sechs Spalten schneiden und zusammen mit den Apfelspalten zwischen den Brokkoli verteilen. Alles mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen und a. 10 bis 15 Minuten ohne Wenden im Ofen bei 200 Grad (ober-/Unterhitze) rösten, bis der Brokkoli goldbraun und zart ist.
2. Für das Dressing Olivenöl mit Zitronensaft und Senf in einer Schale verrühren und über Brokkoli und Äpfel träufeln. Auf Tellern verteilen und alles mit etwas Saft aus den geröstetes Zitronenspalten bespritzen. Dazu passt als Beilage Butterreis.

Info: Seit einiger Zeit findet man im Herbst immer häufiger Wilden Brokkoli im Gemüseregal. Auf den ersten Blick sehen die länglichen Stangen mit eher kleinen Röschen aus wie der ungekämmte kleine Bruder der bekannten grünen Strünke. Tatsächlich aber sind sie das Produkt einer Züchtung, bei der klassischer Brokkoli mit der chinesischen Kohlsorte Kai-lan gekreuzt wurde. Dieser Baby-Brokkoli wird unter Namen wie Bimi oder Brokkolini angeboten. Egal ob Baby oder wild, die zarten Pflänzchen schmecken viel aromatischer und nussiger als ihre klassischen Vorfahren. Und weil praktisch kein Verschnitt anfällt, genügt es, sie einfach abzuwaschen und das Stangenende abzuschneiden.

## Käsetamales[[956]](#footnote-957)

Zutaten (für 6 Tamales)

4-6 kleine frische Maiskolben, die Körner abgeschnitten oder 500 g TK-Mais

15 g Butter

100 g Schlagsahne

2 TL Kreuzkümmelsamen, geröstet und fein zerstoßen

110 g Mehl

½ EL Olivenöl

1 TL Backpulver

1 Ei, verquirlt

Je 60 g gereifter Cheddar und fester Mozzarella, gerieben

Zubereitung:

1. Für die Tamales die Maiskörner zerkleinern, bis ein feuchtes Püree entstanden ist. Die Butter in eine große Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze zerlassen. Unter gelegentlichem Rühren 3 Minuten erhitzen, bis er durchgegart ist und die Konsistenz von Haferbrei angenommen hat. Vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen, dann Mehl, Öl, Backpulver und Ei unterrühren, bis alles gut verbunden ist. Der Teig sollte die Konsistenz von Knete haben (aber natürlich nicht so schmecken 😊)
2. Aus Backpapier sechs Rechtecke (etwa 25x16 cm) schneiden. Mit dünn eingeölten Händen etwa 110 g Teig abnehmen und zu einer glatten Kugel rollen. Mittig auf eins der Backpapierstücke legen und zu einem Rechteck (15x9 cm) flach drücken. Beide Käsesorten in einer kleinen Schüssel mit dem restlichen Kreuzkümmel (1 TL) mischen. 20 g Käse als Streifen auf die Mitte des Teigs geben. Mit den Händen den Teig über dem Käse zusammendrücken, bis er komplett davon umschlossen ist, dabei mit den Fingern kneifen und glätten, bis keine Risse mehr vorhanden sind. Das Backpapier von allen Seiten über die Tamale klappen und als Hilfe zum Formen verwenden. Das Päckchen mit der Naht nach unten auf ein Tablett legen.
3. In einem großen Topf mit Dämpfeinsatz reichlich Wasser bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Tamales mit der Nahtseiten nach unten in einen Dämpfeinsatz legen. Den Deckel auflegen und die Tamales bei mittlerer Hitze 30 Minuten dämpfen. Vor dem Auswickeln einige Minuten abkühlen lassen.
4. Die Tamales anrichten, mit Chiliöl beträufeln und servieren. Dazu passt immer ein Salat, aber auch Hibiskus-Zwiebeln und warme Salsa.

Info: Ein mexikanisches Gericht, das nicht ein Taco ist.

## Maisauflauf mit Speck[[957]](#footnote-958)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 frische Maiskolben

2 TL Olivenöl

2 Scheiben Frühstücksspeck, in schmale Streifen geschnitten

1 kleine Zwiebel, feingehackt

¼ TL Salz

½ TL Pfeffer

3 Eier, leicht verquirlt

2 EL gehackter frischer Schnittlauch

2 EL gehackte frische Petersilie

50 g frische Semmelbrösel

80 ml Sahne

Zubereitungszeit: 1 Stunde 10 Minuten

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. 4 kleinen Auflaufformen mit zerlassener Butter oder Öl einfetten.
2. Hülsenblätter und Narbenfäden von den Maiskolben entfernen. Mit einer groben Reibe den Mais in eine tiefe Schüssel raspeln, um ein Spritzen zu vermeiden. Am Ende sollten es etwa 1 ½ Tassen Mais und Saft sein.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin Speck und zwiebeln bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln weich sind. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel füllen. Mais, Salz, Pfeffer, Eier Schnittlauch, Petersilie, Semmelbrösel und Sahne unterziehen. Mit einem Löffel gleichmäßig auf die vorbereiteten Förmchen verteilen.
4. Die Förmchen in eine große Backform stellen, die mit heißem Wasser gefüllt ist, sodass die Förmchen bis zur Hälfte im Wasser stehen. Mit Alufolie lose bedecken. 25 – 30 Minuten backen, bis die Mischung gerade fest ist. Mit Schnittlauch und Parmesan garnieren. Warm mit Salat als Beilage servieren.

## Mexikanische Maispfannkuchen mit Avocado[[958]](#footnote-959)

Zutaten (für 4 -6 Personen):

50 g Maismehl

60 g Weizenmehl

¼ TL Backpulver

¼ TL Salz

1 TL Zucker

250 ml Buttermilch

2 Eier

30 g Butter, zerlassen

Öl

160 g saure Sahne zum Servieren

*Avocadofüllung*

1 große, reife Avocado

8 Frühlingszwiebeln, feingehackt

2 reife Tomaten, entkernt und feingehackt

1 TL Chilisauce (nach Belieben)

2 TL Zitronensaft

¼-1/2 TL Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten und 20 Minuten Kühlzeit und 20 Minuten Kochzeit

1. Maismehl, Weizenmehl, Backpulver, Salz und Zucker in eine Schüssel sieben. Eine Vertiefung in die Mitte drücken. Buttermilch, Eier und Butter in einer Schüssel glattrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Kräftig rühren, bis ein glatter Teig ohne Klümpchen entsteht. Beiseitestellen und abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Avocadofüllung Avocado längs aufschneiden, den Stein entfernen und das Fleisch in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln dazugeben. Tomaten, Chilisauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer einrühren. Gut vermischen und 20 Minuten kaltstellen.
3. Eine kleine Pfanne mit Öl auspinseln. Dann in die heiße Pfanne so viel Teig gießen, dass der Boden dünn bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze goldgelb backen. Pfannkuchen umdrehen und die andere Seite backen. Anschließend auf einen Teller legen, mit einem Küchentuch abdecken und warmhalten. Das Ganze mit dem restlichen Teig wiederholen; die Pfanne eventuell nachfetten. Etwas von der Avocadofüllung auf die Hälfte jedes Pfannkuchens geben und zusammenklappen. Mit saurer Sahne servieren und mit den restlichen Frühlingszwiebel bestreuen.

## Maisküchlein[[959]](#footnote-960)

Zutaten (für 4 Portionen)

40 g Polenta

30 g Mehl

½ TL Backpulver

6 EL Milch

3 Eier

2 Maiskolben (à 300 g)

2 Frühlingszwiebeln

100 g mittelalter Gouda

3 EL Öl

200 g Tomaten

200 g saure Sahne

Salz, Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Polenta, Mehl, Backpulver und etwas Salz in einer Schüssel mischen. Milch und Eier verquirlen und unter die Mehlmischung rühren. Teig beiseitestellen.
2. Maiskörner mit dem Sägemesser von den Kolben schneiden. In kochendes Wasser geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 – 10 Minuten bissfest garen. Mais abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.
3. Frühlingszwiebeln putzen, das Grüne in feine Ringe schneiden und für den Dip beiseitestellen. Das Weiße und Hellgrüne in feien Würfel schneiden. Käse in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln, Käse und Mais unter den Teig rühren.
4. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. 4 Portionen Teig (à 2 EL) in die Pfanne geben und auf jeder Seite goldbraun braten. Küchlein herausnehmen und warm stellen. Restlichen Teig im restlichen Öl ebenso zubereiten.
5. Tomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Mit der sauren Sahne mischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Frühlingszwiebelgrün unterrühren. Maisküchlein mit dem Dip anrichten und servieren.

## Maisauflauf[[960]](#footnote-961)

Zutaten (für 4 Personen):

250 g Reis

3 rote Paprikaschoten

300 g Zucchini

1 Zwiebel

3 EL Öl

1 Dose Mais

4 Eier

½ l Milch

¼ TL Chilipulver

200 g Gouda, frisch gerieben

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 1 ¼ Stunden (davon 45 Minuten Backzeit)

1. Reis kochen. Gemüse waschen, putzen oder schälen und klein würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin anbraten, Mais abtropfen lassen, untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 175°C vorheizen. Den Reis über einem Sieb abgießen, abtropfen lassen. Eine Auflaufform einfetten.
4. Eier und Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver kräftig würzen. Reis in die Form geben, Gemüse darauf verteilen. Mit der Eiermilch übergießen und mit Käse bestreuen. Im Backofen (Mitte, Umluft 160°C) 45 Minuten backen.

## Vegetarische Paprikaschnitzel[[961]](#footnote-962)

Zutaten (für 4 Portionen)

8 rote Spitzpaprika

100 g Mehl

4 Eier, verquirlt

100 g Panka (japanische Semmelbrösel)

60 g weißer oder schwarzer Sesam

16 frische Kaffirlimettenblätter, von den Stielen befreit und fein gehackt

1 EL Nori-Flocken

600 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren

2 Limetten, 2 TL Schale abgerieben, dann in Spalten geschnitten

Salz, Meersalzflocken, Pfeffer

*Für die Sauce:*

1 ganze Knoblauchknolle, oberes Fünftel abgeschnitten, damit die Zehen freiliegen

180 g Kirschtomaten

4 große rote Chilischoten

1 EL Ahornsirup

2 TL Worcestersauce

½ TL Chiliflocken

60 g Mayonnaise

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 230 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Mit der Sauce beginnen. Die Knoblauchknolle mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und fest in Alufolie einwickeln. Mit den Kirschtomaten und en Chilis auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen 30 Minuten rösten, bis die Tomaten und Chilis schwarz und schrumpelig werden. Herausnehmen und die Knoblauchzehen aus ihrer Schale drücken. Die Chilis und die Tomaten sowie Ahornsirup, Worcestersauce, Chiliflocken und ¼ TL Salz dazugeben und alles zu einer groben Paste pürieren. Vollständig abkühlen lassen, die Mayo untermixen und die Sauce bis zum Servieren kalt stellen.
3. Inzwischen die Paprikaschoten an der Basis 5 cm lang senkrecht einschneiden und auf ein großes, mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Schoten 16 Minuten im Ofen rösten, bis sie durchgegart sind und die Haut stellenweise schwarz zu werden beginnt; nach der Hälfte der Zeit umdrehen. Mit dem Einschnitt nach unten in ein Sieb legen, damit sie abtropfen können. Die Stiele sollten ganz bleiben. Dann vorsichtig die Haut abziehen, ohne das Fruchtfleisch zu beschädigen. Anschließend jeweils mit einer kräftigen Prise Salz bestreuen.
4. Drei flache Schalen bereitstellen. In der ersten Schale das Mehl mit 1 TL Meersalzflocken und reichlich schwarzem Pfeffer vermengen. In der zweiten Schale die Eier und in der dritten Panko, Sesam, Limettenblätter, Nori sowie 2 TL Meersalzflocken und eine kräftige Prise Pfeffer mischen.
5. Die Schoten zunächst in dem Mehl wenden, dann in das Ei tauchen und zuletzt rundherum mit der Pankomischung panieren.
6. Das Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand gießen und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, die panierten Paprikaschoten vorsichtig in das Öl gleiten lassen und von jeder Seite 1,5 – 2 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Abtropfen lassen.
7. Die Paprikaschoten sofort mit der Limettenschale und mit ein paar Meersalzflocken bestreuen und mit Limettenspalten und der Sauce servieren.

Kommentar: Wie Schnitzel eben 😊. Man weiß ja nie, wann mal was Vegetarisches braucht.

## Gebackene Paprikaschoten – Piperiés stó fóurno[[962]](#footnote-963)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g lange, spitze, mittelgroße grüne und rote Paprikaschoten (sollten sie zu groß sein, einfach halbieren)

1 mittelgroße Zwiebel

2 Knoblauchzehen

300 g Tomaten

5 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

½ Bund Dill

Salz, schwarzer Pfeffer

150 g Graviéra-Käse (oder Gruyère)

50 g Feta

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 20 Minuten Backzeit

1. Paprikaschoten waschen und abtrocknen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Tomaten mit heißem Wasser übergießen, häuten, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Backofen auf 225 Grad (Gas 4) vorheizen.
2. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Paprikaschoten im Ganzen bei mittlerer Hitze rundum anbraten, aber nicht braun werden lassen. Schoten aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben. Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Tomatenstücke mit dem Saft untermischen und kräftig mitschmoren. Tomatenmark in 300 ml Wasser verrühren und untermischen. Sauce zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen.
4. Dill abspülen, trockenschütteln, die Blättchen grob hacken und unter die Sauce rühren. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Auflaufform gießen. Paprika dazwischen legen, aber nicht mit Sauce bedecken. Alles im Ofen (Mitte) etwa 15 Minuten backen.
5. Graviéra-Käse grob raspeln, Feta-Käse fein zerbröseln, auf die Schoten streuen und weitere 5 Minuten backen. Heiß oder warm mit frischem Brot servieren.

## Gefüllte Spitzpaprika - paneer bhari mirchi[[963]](#footnote-964)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 große rote Spitzpaprika

2 EL Rapsöl

1 TL Kreuzkümmelsamen, zerstoßen

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 grüne India-Jwala-Chilischote, entkernt und sehr fein gehackt

1 Stück Ingwer (2 cm), geschält und gerieben

225 g fester Panir, gerieben

1 große reife Tomate, fein gehackt

Salz, Cayennepfeffer

20 g Koriandergrün, gehackt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Die Paprika 1 cm unterhalb des Stiels einschneiden, das Stielende aber nicht abschneiden. Die Paprika bis zur Spitze aufschneiden, mit den Händen aufdrücken und vorsichtig entkernen.
3. Eine Pfanne erhitzen, Öl und Kreuzkümmel hineingeben und bei mittlerer Hitze 30 Sekunden anrösten. Die Zwiebel hinzufügen, etwa 8 Minuten glasig andünsten, dann Chilis und Ingwer unterrühren und nochmals einige Minuten rösten. Panir und Tomaten hinzufügen und weitere 5 Minuten braten, bis sie weich sind, dann Salz, Cayennepfeffer und Koriander untermischen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Die Mischung mit einem Löffel auf die Paprikaschoten verteilen. Die Schoten zudrücken, auf das Backblech legen und 20 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich und stellenweise geschwärzt sind.

Kommentar: typisches Achziger-Jahre Gericht

## Paprikaschoten mit Pilzfüllung[[964]](#footnote-965)

Zutaten (für 2 Personen)

100 g Grünkern, sehr grob geschrotet

3 ½ TL Gemüsebrühe

150 g Champignons

100 g Zwiebeln

15 g Butter

½ Bund Petersilie

2 Liebstöckelblätter

1 ½ EL Majoranblättchen

50 g Crème fraîche

Pfeffer, Salz

2 rote Paprikaschoten

3 EL saure Sahne

Etwa ¼ TL Currypulver

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Den Grünkern mit 3 TL Brühe unter 200 ml kaltes Wasser rühren. Den Schrot bei sehr schwacher Hitze zugedeckt in etwa 10 Minuten ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
2. Inzwischen die Pilze putzen. Die Zwiebel mittelgrob würfeln und in der Butter unter gelegentlichem Rühren goldgelb braten. 2 Pilze zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen grob würfeln und mit den Zwiebeln bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten offen braten.
3. Die Kräuter fein hacken, auch die Petersilienstiele mit verwenden. Die Crème fraîche, die Pilze und die Kräuter unter den Grünkern mischen. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.
4. Die Paprikaschoten waschen und längs halbieren. Die Kerne und die weißen Innenwände entfernen. Die Grünkernmasse hineinfüllen.
5. 1/8 l Wasser und die restliche Brühe in einem breiten Topf aufkochen. Die Schoten nebeneinander hineinsetzen und zugedeckt etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Dann mit einem spitzen Messer prüfen, ob die Schoten bereits weich sind. Andernfalls noch 4 – 5 Minuten dünsten.
6. Die Paprikaschoten auf vorgewärmte Teller setzen. Die saure Sahne mit dem Schneebesen unter den Kochsud schlagen. Die Sauce mit dem Curry vorsichtig abschmecken.
7. Die zurückgelegten Pilze längs in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten mit der Sahnesauce beträufeln und mit den Pilzen und abgezupfter Petersilie garnieren.

## Gebackene und geschmorte Paprika (Peperonata)[[965]](#footnote-966)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 rote und 2 gelbe Paprikas

Olivenöl

Salz

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

400 g geschälte Tomaten aus der Dose

2 EL Essig

1 Lorbeerblatt

1 gute Prise Zucker

2 EL gehacktes Basilikum

Zubereitung:

1. Paprikaschoten vierteln, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, etwas Olivenöl darüberträufeln, salzen. Den Grill des Backofens anstellen und das Blech ungefähr 15 bis 20 Minuten im Ofen lassen. Die Haut der Paprikas hat sich dann schwarz gefärbt. Ein Küchenhandtuch nass machen, feucht über das Blech legen und ungefähr 10 Minuten warten. Dann lässt sich die verbrannte Haut der Paprikas leicht mit den Fingern entfernen.
2. In einem Topf gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten. In Stücke geschnittene Paprikas, Dosentomaten, Essig und Lorbeer dazugeben. Ungefähr 20 Minuten schmoren lassen. Mit Zucker und etwas Essig abschmecken, nicht zu sparsam sein. Gehacktes Basilikum hinzufügen. Dazu passt wunderbar in Olivenöl geröstetes Weißbrot.

## Gefüllte Paprikaschoten[[966]](#footnote-967)

Zutaten (für 4 Portionen)

8 mittelgroße rote Spitzpaprika

1 große Tomate, grob gehackt

2 mittelgroße Zwiebeln, grob gehackt

Etwa 500 ml Gemüsebrühe

*Für die Füllung:*

140 g Basmatireis

1,5 EL Baharat-Mischung

½ TL gemahlener Kardamom

2 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, fein gehackt

400 g Hackfleisch (Rind)

1,5 EL gehackte glatte Petersilie

2 EL gehackter Dill

1,5 EL getrocknete Minze

1,5 TL Zucker

Salz, Pfeffer

*Baharat:*

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Koriandersamen

1 kleine Zimtstange, grob gehackt

½ TL Gewürznelken

½ TL gemahlener Piment

2 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Kardamomkapseln

½ Muskatnuss, gerieben

Alle Gewürze zusammenschmeißen und zu feinem Pulver zermahlen (in der Mühle oder mit dem Mörser) und in ein Schraubglas füllen.

Zubereitung:

1. Für die Füllung den Reis in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und 4 Minuten kochen lassen. In ein Sieb abgießen, unter fließendem Wasser abschrecken und zur Seite stellen.
2. Die Gewürze in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Olivenöl und Zwiebel hinzufügen und die Zwiebel unter häufige, Rühren etwa 7 Minuten anschwitzen, bis sie weich ist. Den Pfanneninhalt mit Reis, Fleisch, Kräutern, Zucker sowie 1 TL Salz in eine große Schüssel füllen und die Zutaten sorgfältig mit den Händen vermengen.
3. Die Paprikaschoten vom Stielansatz her mit einem kleinen Messer zu zwei Dritteln aufschneiden, sodass eine Öffnung entsteht. Die Stielansätze stehen lassen. Die Samen vorsichtig entfernen und die Schoten mit der Farce füllen.
4. Tomaten- und Zwiebelwürfel in einer großen Pfanne mit fest schließendem Deckel verteilen. Die Paprikaschoten dicht an dicht darauflegen und so viel Brühe angießen, dass sie etwa 1 cm hoch steht. Mit ½ TL Salz und etwas Pfeffer würzen, den Deckel auflegen und das Gemüse bei geringster Hitze 1 Stunde garen. Dabei darauf achten, dass der Pfannenboden immer mit etwas Flüssigkeit bedeckt ist. Die Paprikaschoten warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

## Gefüllte Paprika[[967]](#footnote-968)

Zutaten (für 20 Stück)

5 große Paprikaschoten

60 g Butter

1 kleine Perlzwiebel, feingehackt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

30 g Mehl

250 ml Milch

300 g Thunfisch in Öl aus der Dose, abgetropft

1 EL frische, glatte Petersilie, gehackt

85 g Mehl, zusätzlich

2 Eier, leicht geschlagen

½ TL Paprikapulver

70 g Paniermehl

Öl zum Frittieren

Zubereitungszeit: 40 Minuten und Abkühlzeit plus 25 Minuten Kochzeit

1. Den Backofengrill vorheizen. Die Paprikaschoten vierteln. Mit der Außenseite nach oben unter den heißen Grill legen, bis die Haut schwarz ist und Blasen wirft. In einen Gefrierbeutel füllen und abkühlen lassen, dann die Haut abziehen.
2. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Zwiebel unter gelegentlichem Umrühren 2 Minuten weich dünsten. Knoblauch zugeben; 1 weitere Minute garen. Das Mehl hineingeben und unter Rühren 1 Minute kochen, bis es Blasen wirft und leicht die Farbe verändert. Vom Herd nehmen. Nach und nach die Milch einrühren. Auf den Herd zurückstellen und stetig rühren, bis die Masse aufkocht, eindickt und sich von den Seiten des Topfes löst. Thunfisch, Petersilie und etwas Salz zufügen. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
3. An den kurzen Rand jeder Paprika 1 EL Füllung setzen, aufrollen und mit einem Holzspießchen feststecken. Das zusätzliche Mehl und die Eier jeweils in eine flache Schüssel geben. Paprikapulver und Paniermehl mischen und in einer weiteren flachen Schüssel verteilen.
4. Die Paprika im Mehl wenden, in die Eier tauchen, überschüssiges Ei abtropfen lassen und dann im Paniermehl rollen.
5. Einen tiefen, gusseisernen Topf zu 1/3 mit Öl füllen und das Öl auf 180 Grad erhitzen. Es hat die richtige Temperatur, wenn ein Brotwürfel in 15 Sekunden goldbraun wird. Portionsweise 2 Minuten goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Spießchen herausziehen. Heiß oder warm servieren.

## Gefüllte Paprika[[968]](#footnote-969)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Brötchen vom Vortag

60 – 90 ml Milch

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

500 g Rinderhackfleisch

1 Ei

Salz

Pfeffer#2 EL neutrales Öl

1 große Dose geschälte Tomaten

4 gelbe oder grüne Paprikaschoten

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 45 Minuten schmoren

1. Das Brötchen in der lauwarmen Milch 10 Minuten einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trockenschütteln. Nach Belieben ein paar Blättchen für die Garnitur beiseitelegen, die restlichen fein hacken.
2. Hackfleisch mit dem Ei, der Hälfte der Zwiebeln, mit Knoblauch, gehackter Petersilie und dem ausgedrückten Brötchen verkneten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen, die übrigen Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Tomaten aus der Dose mit dem Saft dazugeben, zerdrücken. Salzen, pfeffern und offen 10 Minuten köcheln lassen.
4. Paprikaschoten waschen, oben rund um den Stielansatz jeweils einen flachen Deckel abschneiden. Die Schoten putzen und mit der Hackmasse füllen. Paprikadeckel aufsetzen. Die gefüllten Schoten in die Tomatensauce stellen, zugedeckt 45 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Mit der zurückbehaltenen Petersilie garnieren.

## Kürbispüree[[969]](#footnote-970)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 kleine Butternusskürbisse, geschält, entkernt und in 3-4 cm große Stücke geschnitten

50 ml Olivenöl, plus 2 EL zum Servieren

1 ½ EL Ahornsirup

2 EL weiße Misopaste

2 Chilischoten, längs halbiert

½ TK gemahlener Zimt

½ TL Kreuzkümmel

4 Knoblauchzehen, geschält und mit de Messerklinge zerdrückt

1 Limetten, 1,5 TL Schale abgerieben, dann in Spalten geschnitten

1 Frühlingszwiebel, in 4 cm lange feine Streifen geschnitten

Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die ersten acht Zutaten mit 2 EL Wasser und ½ TL Salz in eine ofenfeste Form mit hohem Rand geben. Vermengen, mit Alufolie zudecken und im Ofen 40 Minuten backen, bis das Gemüse weich zu werden beginnt, Die Folie entfernen und den Kürbis weitere 35-40 Minuten garen, bis er weich und an der Oberfläche gebräunt ist. Die Chilischoten herausnehmen, in feine Streifen schneiden und beiseitelegen.
3. Den Kürbis grob zerdrücken. Mit dem restlichen Öl beträufeln und die Hälfte der Limettenspalten über dem Püree auspressen. Mit der Limettenschale, den Frühlingszwiebeln und den Chilis garnieren und mit den Limettenspalten zum Auspressen servieren.

Kommentar: Man weiß ja eigentlich nie, was man mit den ganzen Kürbissen machen soll…. Dieses Püree passt auch gut zu Brot als Dip.

## Kürbis-Curry mit Augenbohnen und Kokos – Olan[[970]](#footnote-971)

Zutaten (für 4 Portionen):

1,2 kg Kürbis

1 EL Garam masala

Salz, Pfeffer

1 TL Senfsamen

2 grüne India-Jwala-Chilischonte, halbiert und entkernt

1 große Zwiebel, halbiert und in dünne Streifen geschnitten

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Dose Augenbohnen, abgetropft

150 g reife Tomaten, in Spalten geschnitten

1/3 TL gemahlene Kurkuma

400 ml Kokosmilch

10 frische Curryblätter

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Kürbis halbieren, entkernen und in maximal 2 cm breite Halbmonde schneiden. In eine Schüssel geben, mit Öl beträufeln und mit Garam masala, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer bestreuen. Gründlich in der Mischung wenden und jeweils in einer Lage auf den Backblechen ausbreiten. Etwa 30 Minuten im Ofen rösten, bis der Kürbis weich und zart ist.
2. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, dann die Senfsamen hineingeben. Sobald sie platzen, die Chilis und die Zwiebel hinzugeben. Bei mittlerer Hitze 12 Minuten braten, bis die Zwiebel goldgelb ist. Den Knoblauch dazugeben und einige Minuten anrösten. Dann die Bohnen hinzufügen und sorgfältig vermengen. Die Tomaten unterrühren und das Gemüse einige Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind und an den Rändern zerfallen.
3. Kurkuma, Pfeffer, Salz, Kokosmilch in die Pfanne geben und umrühren. Die Pfanne abdecken und das Curry 5 Minuten durchwärmen lassen. Abschmecken.
4. Wenn man will dann ein Curryblatt-Tarka herstellen: 2 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, dann die Curryblätter hineingeben und bei mittlerer bis starker Kitze braten, bis sie knistern und durchscheinend werden- Das Kürbis-Curry damit übergießen und servieren.

## Kürbis-Sambhar mit Aubergine und roten Linsen[[971]](#footnote-972)

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g rote Linsen

4 EL Rapsöl

¼ TL Bockshornkleesamen

2 TL Koriandersamen

1 ½ TL Kreuzkümmelsamen

¾ TL Senfsamen

12 – 15 frische Curryblätter

4 Schalotten, klein geschnitten

250 g Butternusskürbis, in 3 cm große Würfel geschnitten

1 mittelgroße Aubergine (300 g), in 3 cm große Würfel geschnitten

4 mittelgroße reife Tomaten, gehackt

Salz, Zucker, Cayennepfeffer

2 TL Tamarindenpaste (aber vorsichtig dazugeben)

200 g grüne Bohnen

Zubereitung:

1. Die Linsen in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft. Dann in einem hohen Topf mit der dreifachen Menge Wasser bedecken und aufkochen. Etwa 25 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind, dabei den Schaum von der Oberfläche abschöpfen.
2. In der Zwischenzeit 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Bockshornklee-, Koriander- und Kreuzkümmelsamen hineingeben und 1 Minute unter Rühren rösten, dann vom Herd nehmen und im Mörser zu einer groben Paste zerstoßen.
3. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, die Senfsamen und Curryblätter, dann die Schalotten hineingeben und bei mittlerer bis starker Hitze 10 Minuten anschwitzen, bis die Schalotten goldgelb sind. Die Kürbiswürfel und 2 EL Wasser hinzufügen, die Pfanne abdecken und alles 5 Minuten garen.
4. Die Aubergine und 2 weitere EL Wasser hinzugeben, erneut abdecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen, dann die Tomaten und die zerstoßenen Gewürze sowie Salz, Zucker, Tamarindenpaste (aber vorsichtig) und Cayennepfeffer unterrühren. Noch einmal abdecken und 5 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen und er Kürbis zart ist. Die Linsen zum Gemüse geben, dann die Bohnen hinzufügen und so viel Wasser hinzugießen, dass die Konsistenz dickflüssig ist. Weitere 5 Minuten kochen, dann abschmecken.
5. Mit Reis und Joghurt servieren.

## Kürbis-Cafreal aus Goa[[972]](#footnote-973)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 großer Butternusskürbis (1,5 kg)

Rapsöl

1 große Gemüsezwiebel, in dünne Streifen geschnitten

150 g Koriandergrün

1 Stück Ingwer (4 cm), geschält

8 Knoblauchzehen

2 grüne India-Jwala Chilischoten, entkernt

1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gemahlener Zimt

Saft von ½ Zitrone

1 ¼ TL Salz

½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

400 ml Kokosmilch

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Kürbis schälen, halbieren und die Kerne auslösen. Das Fruchtfleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf die Bleche verteilen und mit 1 – 2 EL Öl beträufeln. Mit den Händen vermischen, damit die Kürbisscheiben rundum mit Öl überzogen sind. Ungefähr 35 – 40 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist und zu karamellisieren beginnt. Dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.
2. Die Zwiebel für die Garnierung rösten. Dafür 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel hineingeben und bei mittlerer Hitze 15 – 20 Minuten braten, bis sie karamellisiert und knusprig ist. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
3. Für die Sauce Koriander, Ingwer, Knoblauch und Chilis klein schneiden und pürieren. Kreuzkümmel, Zimt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kokosmilch hinzufügen und zu einer Sauce mixen.
4. Die Koriander-Kokossauce in einen hohen Topf gießen und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 5 Minuten sanft köcheln lassen. Dann den gebackenen Kürbis hineingeben und weitere 5 Minuten garen. Mit den gerösteten Zwiebeln bestreuen und mit Reis servieren.

## Kürbisgratin

Zutaten:

Kürbisfleisch

Sahne

Geriebenen Käse

Salz, Pfeffer, Currypulver, Chili

Muskat

Zubereitung:

1. Fruchtfleisch in etwa 3 cm große Würfel schneiden und in einer Auflaufform nicht höher als 10 – 12 cm schichten. Sahne mit den Gewürzen gut mischen und über das Kürbisfleisch gießen. Obenauf den geriebenen Käse verteilen.
2. Die mit Alufolie abgedeckte Auflaufform in den auf 220 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Nach 30 – 45 Minuten die Folie entfernen. Wenn der Käse zerlaufen und braun gebacken ist, kann das Gratin serviert werden.
3. Dazu passt Knoblauchbaguette und Wein

Info: Das ist ein Rezept vom Kürbisfest im Mundenhof.

## Kürbis gefüllt mit Esskastanien, Birnen und Gorgonzola[[973]](#footnote-974)

Zutaten (für 2 Portionen)

1 kleiner Hokkaidokürbis

Olivenöl

Salz

2 Lorbeerblätter

1 Zwiebel

150 g vorgekochte Esskastanien

1 Birne

1 EL Wermut

100 g Brioche

50 g Gorgonzola

Zubereitung:

1. Kürbis quer durchschneiden und zwar so, dass das obere Viertel einen Deckel bilden kann. Die Kerne mit einem Löffel gründlich herauslösen und entsorgen. Den Kürbis von innen und außen mit Olivenöl einpinseln, salzen, ein Lorbeerblatt hineinlegen. Den Kürbisdeckel darauflegen, Kürbis in eine Auflaufform stellen. Ungefähr 50 Minuten lang bei 190 Grad Umluft garen. Aus dem Ofen nehmen und beiseite stellen.
2. Während der Garzeit die Füllung vorbereiten. In etwas Olivenöl die fein geschnittene Zwiebel glasig dünsten. Esskastanien vierteln, dazugeben. Birne schälen und in kleine Würfel schneiden, ebenfalls dazugeben. Mit Wermut ablöschen. Das zweite Lorbeerblatt hinzufügen, die Brioche in kleine Stücke reißen und dazugeben. Das Ganze einige Minuten lang garen. Zum Schluss Gorgonzola würfeln, unter die Füllung heben. Füllung in den Kürbis geben, noch mal 5 Minuten im heißen Ofen durchziehen lassen.

## Kürbis[[974]](#footnote-975)

Zutaten (für 4 Personen)

½ Hokkaidokürbis

1 Tomate

2 Knoblauchzehen

1TL Zucker

½ TL Fleur de Sel

3 EL Olivenöl

4 Zweige Rosmarin

4 Zweige Thymian

Vorbereitungszeit: 15 Minuten, Garzeit: 30 Minuten

1. Kürbis vierteln, in 2 cm große Würfel schneiden, Tomate halbieren und auf ein Backblech geben. Knoblauch schälen, grob hacken und dazugeben.
2. Zucker, Salz und Olivenöl zum Kürbis geben und alles mit den Händen vermischen.
3. Kräuterzweige darauflegen und im Backofen bei Umluft 180°C ca. 30 Minuten garen. Den Kürbis währenddessen zweimal wenden.

## Kürbis-Kartoffel-Tomaten-Blech

Zutaten (für 2 Portionen)

1,5 kg Hokkaidokürbis

1,5 Kartoffeln

8 Strauchtomaten

3 Knoblauchzehen

Olivenöl

Je 5 Stiele Rosmarin, Salbei, Thymian

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kürbis zerteilen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln waschen und längs halbieren.
2. Knoblauch klein schneiden. Tomaten vierteln
3. Alles auf dem Backblech verteilen und mit gehackten Kräutern bestreuen. Salzen und pfeffern.
4. Im Backofen (180 Grad) 30 – 40 Minuten backen

## Gerösteter Butternusskürbis mit Linsen und Gorgonzola[[975]](#footnote-976)

Zutaten (für 6 Portionen als Beilage):

1 großer Butternusskürbis, ungeschält halbiert, dann entkernt und quer in 1 cm breite Scheiben/Spalten geschnitten

2 rote Zwiebeln, in 3 cm breite Spalten geschnitten

3 EL Olivenöl

10 g Salbeiblätter

100 g schwarze Linsen

1 Biozitrone (1,5 TL abgeriebene Schale und 2 EL Saft)

1 Knoblauchzehe zerdrückt

5 g Petersilienblätter, grob gehackt

5 g Minzeblätter, grob gehackt

10 g Estragonblätter, grob gehackt

100 g Gorgonzola, in 2 cm große Stücke gezupft

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
2. Kürbis und Zwiebeln mit 2 EL Öl, den Salbeiblättern sowie ¾ TL Salz und viel Pfeffer in eine große Schüssel geben. Alles gut mischen, dann auf einem großen, mit Backpapier belegten Backblech verteilen. 25 – 30 Minuten im Ofen rösten, bis das Gemüse gar und gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten zum Abkühlen beiseitestellen.
3. Während der Kürbis im Ofen ist, einen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und das Wasser bei starker Hitze aufkochen lassen. Die Linsen hineingeben und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind. In ein Sieb schütten. Abtropfen und etwas abkühlen lassen, dann in eine große Schüssel füllen. Zitronenschale und -saft, dann in eine große Schüssel geben. Zitronenschale und -saft, Knoblauch, Kräuter, 1 EL Öl sowie ¼ TL Salz unterrühren.
4. Kürbis und Zwiebeln zu den Linsen geben und alles behutsam mischen. Das Ganze in eine Servierschüssel umfüllen, mit Gorgonzolastückchen belegen, mit Öl beträufeln und auftischen.

## Butternusskürbis mit Tahini-Sauce und Zatar[[976]](#footnote-977)

Zutaten (für 4 Personen)

1 großer Butternusskürbis (1,5 kg), in 2x6 große Spalten geschnitten

2 rote Zwiebeln, in 3 cm breite Spalten geschnitten

50 ml Olivenöl

3,5 EL helles Tahini

1,5 EL Zitronensaft

1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt

30 g Pinienkerne

1 EL Zatar

1 EL grob gehackte Petersilie

Maldon Sea Salt und schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Den Backofen auf 240 Grad vorheizen.
2. Kürbis und Zwiebeln in einer großen Schüssel mit 3 EL Öl, 1 TL Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer vermischen. Alles auf einem Backblech verteilen (Kürbisstücke mit der Schale nach oben) und 30-40 Minuten in den Backofen schieben, bis das Gemüse weich ist und etwas Farbe angenommen hat. Dabei darauf achten, dass die Zwiebeln nicht zu dunkel werden, denn sie sind schneller gar als der Kürbis und müssen daher früher aus dem Ofen genommen werden. Das Blech anschließend herausnehmen und das Gemüse abkühlen lassen.
3. Für die Sauce das Tahini in einer kleinen Schüssel kräftig mit Zitronensaft, 2 EL Wasser, Knoblauch und ¼ TL Salz verrühren. Die Konsistenz sollte flüssigem Honig gleichen. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen.
4. Das restliche Öl in einer kleinen Pfanne bei geringer bis mittlerer Temperatur erhitzen und die Pinienkerne mit ½ TL Salz 2 Minuten unter häufigem Wenden goldbraun rösten. Den Pfanneninhalt anschließend in eine kleine Schüssel füllen.
5. Das Gemüse auf einer großen Platte anrichten. Mit der Tahinisauce überziehen, die Pinienkerne mit dem Öl darauf verteilen und mit Zatar und Petersilie bestreuen.

## Pappa al Pomodoro mit Limette und Senfsamen[[977]](#footnote-978)

Zutaten (für 4 Portionen (als Beilage)):

120 ml Olivenöl

1-2grüne Chilischoten, in feine Ringe geschnitten

1-2 rote Chilischoten, in feine Ringe geschnitten

20 frische Curryblätter (wenn man will)

1 ½ TL schwarze Senfsamen

1 Dose geschälte Eiertomaten (400 g)

5 Knoblauchzehen, fein gehackt (nicht zerdrückt!)

6-8 reife Tomaten, grob gewürfelt

2 Lorbeerblätter

10 g Basilikumblätter, in Stücke gerupft

1 TL Zucker

100 g Sauerteigbrot ohne Rinde, kräftig getoastet und in etwa 4 cm große Stücke gezupft

1 Limette, ¼ TL Schale abgerieben, dann 1 EL Saft ausgepresst

Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Öl in einer großen Schmorpfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, die Chilis hineingeben, nach 3 Minuten die Curryblätter (wenn man sie will), nach weiteren 45 Sekunden die Senfsamen und alles noch 15 Sekunden frittieren. Die Zutaten ab und zu in dem Öl schwenken. Das Öl durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Chilis, Curryblätter und Senfsamen auf einen mit Zewa bedeckten Teller legen und großzügig mit Salz bestreuen. Das Öl 5 Minuten abkühlen lassen.
2. Die Dosentomaten mit der Flüssigkeit in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken und zerteilen.
3. In der Schmorpfanne 3 EL des abgekühlten Öls mit dem Knoblauch und ¼ TL Salz bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Knoblauch 4 Minuten unter Rühren sanft anschwitzen, bis er weich ist und aromatisch duftet. Die Dosentomaten, 400 g frische Tomaten, die Lorbeerblätter, zwei Drittel des Basilikums, den Zucker sowie ½ TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer dazugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze 8 Minuten erhitzen. Vom Herd nehmen, das Brot und die restlichen Tomatenwürfel unterrühren und 5 Minuten durchziehen lassen. Die Lorbeerblätter wegwerfen.
4. Die Pappa al Pomodoro in eine Schüssel geben und mit dem Limettensaft und 3 EL des würzigen Öls beträufeln. Vor dem Servieren mindestens 25 Minuten durchziehen lassen, sie kann auch mehrere Stunden warten. Mit der Limettenschale, den Aromaten und dem restlichen Basilikum garnieren und bei Raumtemperatur servieren.

Info: Pappa al Pomodoro ist ein toskanisches Bauerngericht, das üblicherweise aus Tomaten zubereitet wird, die zu weich für einen Salat sind, und aus Brot, das zu alt für ein Brot ist. Eine köstliche Resteverwertung. Wenn man das Gericht ein paar Stunden im Voraus vorbereitet hat, dann kommt das dem Geschmack sehr zugute. Allerdings sollte man das knusprige Topping erst kurz vor dem Servieren darauflegen.

## Gefüllte Tomaten mit Ratatouille und Mozzarella

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Tomaten

½ rote Zwiebel

½ Zucchini

1 Knoblauchzehe

1 Mozzarella

½ gelbe und rote Paprika

1 EL Pinienkerne

1 Prise Zucker

2 Zeige frisches Basilikum

Vinaigrette: Olivenöl, weißer Balsamico, Zucker, Salz, Basilikumblätter

Zubereitung:

1. Von den Tomaten den Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Zwiebel, Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne anbraten.
2. Pinienkerne, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, Zucker und das Ausgelöste aus den Tomaten vermengen. Das Ganze mit einem TL Puderzucker bestäuben, salzen und pfeffern.
3. Mozzarella in 4 Scheiben schneiden, abgerundete Enden klein würfeln und unter das Ragout geben. Basilikumblätter unter das Gemüse mischen.
4. Tomaten mit Ragout füllen und die Mozzarellascheiben als Deckel aufsetzen. 4 Minuten im vorgeheizten Backofen (180 Grad) backen.
5. Tomaten mit Vinaigrette beträufeln und mit Brot servieren.

*Dazu passt auch ein Brotsalat:*

Dazu Ciabatta in Würfel schneiden und in einer Mischung aus Butter und Olivenöl anbraten. Ein paar klein geschnittene Oliven, etwas Oregano, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Basilikum und Saft einer ½ Zitronen zufügen.

## Tomaten-Blechkuchen

Zutaten (für 6 – 8 Stück):

1 Würfel frische Hefe

Zucker

500 g Mehl

2 EL frische Oreganoblättchen

Salz

135 ml Olivenöl

300 g rote Zwiebeln

600 g gemischte Tomaten, davon die Hälfte Kirschtomaten

2,5 EL Honigsenf (1,5 EL Senf mi 1 EL Honig verrühren)

200 g Ziegenweichkäse

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Backzeit

1. Hefe zerbröckeln und mit 1 Prise Zucker in 200 ml lauwarmen Wasser auflösen. Mehl mit Oregano, einer kräftigen Prise Salz und 125 ml Öl in eine Rührschüssel geben. Hefe zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.
2. Inzwischen Zwiebeln schälen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Zwiebeln in 1 EL Öl ca. 3 Minuten glasig anbraten und abkühlen lassen. Kirschtomaten halbieren. Übrige Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Den Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Teig noch mal durchkneten und auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck von 25x40 cm ausrollen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Senf bestreichen. Käse darüberbröckeln, Tomaten und Zwiebeln darauf verteilen und alles mit Salz würzen. Tomatenkuchen auf der untersten Schiene ca. 30 Minuten backen. Schmeckt warm und kalt

## Gegrillte Fleischtomaten[[978]](#footnote-979)

Zutaten (für 4 Portionen):

5 EL Olivenöl

3 – 4 milde rote Chilischoten, in 5 mm dicke Ringe geschnitten, Kerne entfernt

8 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

1 Stück frischer Ingwer (4 cm), in sehr dünne Streifen geschnitten

20 g Korianderstängel, in 4 cm lange Stücke geschnitten

1 kg Fleischtomaten, quer in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

1,5 TL braune Senfsamen, geröstet

Meersalzflocken, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofengrill auf höchste Stufe vorheizen.
2. Das Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Chilis, Knoblauch und Ingwer darin 5 Minuten braten, bis der Knoblauch zu bräunen beginnt, dabei gelegentlich umrühren. Die Korianderstängel hinzufügen und das Ganze weitere 2 – 3 Minuten braten, bis der Knoblauch hellbraun ist und die Chilis duften. Alles mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben – das aromatisierte Öl wird gleich gebraucht – und zum Abkühlen auf einen Teller geben.
3. Die Tomatenscheiben nebeneinander (nicht überlappend) auf einem Backblech (30x40 cm) verteilen. Mit 2 EL des aromatisierten Öls bestreichen, dann mit 1,5 TL Meersalzflocken und reichlich frisch gemahlenen Pfeffer würzen. Das Blech mit etwa 5 cm Abstand unter den Grill schieben. Die Tomaten 10 – 12 Minuten grillen, bis sie braun werden. Herausnehmen, mit dem restlichen aromatisierten Öl begießen, mit der Chili-Knoblauch-Mischung bestreuen und für 10 Minuten bereitstellen.
4. Die Tomaten direkt vom Blech servieren. Mit Korianderblättern und Senfsamen bestreuen und mit der Flüssigkeit vom Blech beträufeln.

## Heiße geröstete Kirschtomaten[[979]](#footnote-980)

Zutaten (für 4 Portionen als Vorspeise)

350 g Kirschtomaten

3 EL Olivenöl

¾ TL Kreuzkümmelsamen

½ TL Zucker

3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

3 Zweige Thymian

5 Stängel Oregano

1 Bio-Zitrone, von einer Hälfte 3 Streifen Schale dünn abgeschält, von der anderen ½ TL Schale abgerieben

350 g sehr Fester griechischer Joghurt, kühlschrankkalt

½ TL Chiliflocken

Meersalzflocken, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Tomaten mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Zucker, Knoblauch, Thymian, drei Stängel Oregano, Zitronenschalenstreifen sowie ½ TL Meersalzflocken und 1 kräftige Prise frisch gemahlenen Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles gut mischen, dann in eine ofenfeste Form geben, in der alles gerade eben Platz findet. Im Ofen 20 Minuten rösten, bis die Haut der Tomaten Blasen wirft und die Flüssigkeit brodelt. Den Backofengrill einschalten und die Tomaten 6 – 8 Minuten grillen, bis sie oben dunkelt werden.
3. Während die Tomaten im Ofen sind, den Joghurt mit der abgeriebenen Zitronenschale und ¼ TL Meersalzflocken verrühren. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
4. Sobald die Tomaten fertig sind, den eiskalten Joghurt auf einer Platte oder einer weiten Schale verstreichen und mit einem Löffelrücken in der Mitte eine Mulde formen. Erst die heißen Tomaten mitsamt der Flüssigkeit, der abgeriebenen Zitronenschale, dem Knoblauch und den Kräutern, dann die von den restlichen Stängeln gezupften Oreganoblätter und Chiliflocken hineingeben. Sofort mit Brot servieren.

## Tomaten-Tarte[[980]](#footnote-981)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 EL Zucker

2 TL mittelgrobes Salz

1 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen (zerdrückt)

1 EL frische Thymianblättchen

½ TL Sherryessig (oder Weißweinessig)

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

6 mittelgroße Ochsenherztomaten (etwa 2 kg, blanchiert und gehäutet)

1 Packung TK-Butter-Blätterteig (400g, aufgetaut, aber noch kalt)

1 Ei, verquirlt

Olivenöl

Frische Kräuter

grobes Meersalz

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Zucker, Salz, Olivenöl, Knoblauch, Thymian, Essig und Pfeffer gut verrühren. Die Tomaten darin wenden, 45 Minuten marinieren, herausnehmen (die Marinade aber aufbewahren) und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Diese dachziegelartig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, etwas von der Marinade darüberträufeln und 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad backen. Abkühlen lassen. Die Marinade in einem Topf zum Sieden bringen, 10 Minuten leise köchelnd leicht eindicken und danach abkühlen lassen.
3. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Blätterteig 2 mm dick zu einem etwa 22x33 cm großen Rechteck ausrollen, auf ein geöltes Backblech legen. Den Teig mit einer Gabel einstechen, mit Ei bestreichen und die Tomaten darauf verteilen. Mit Olivenöl einpinseln und 30-40 Minuten bei 200 Grad backen, bis der Teig goldgelb ist. Herausnehmen und mit der eingedickten Marinade bestreichen. Mit Öl beträufeln, mit Kräutern sowie Meersalz bestreuen und servieren.

## Farinata – Kichererbsenpfannkuchen mit Tomaten und Oregano[[981]](#footnote-982)

Zutaten (für eine Form von 20x30 cm):

125 g Kichererbsenmehl

350 ml Wasser

1 Prise Salz

Etwas Pfeffer

200 g bunte Tomaten

50 ml Olivenöl

1 TL frische Oreganoblättchen

Zubereitung:

1. Das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben und das Wasser dazugießen. Mit einem Schneebesen gut verrühren. Die Schüssel mit einem Teller bedecken und den Teig einige Stunden lang ruhen lassen, am besten über Nacht. Den Teig salzen und pfeffern. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit Backpapier auslegen, zuerst Olivenöl, dann den Teig hineingießen. Die Tomaten auf den Teig legen (es ist nicht schlimm, wenn sie ein bisschen einsinken). Oreganoblättchen darüberstreuen. Oder Zatar.
2. Den Pfannkuchen 40 bis 45 Minuten lang bei 200 Grad Umluft backen. Abkühlen lassen, dann wird der Teig fest, anschließend in Quadrate schneiden.

Kommentar: Ein Traum: Ich wache in meinem Landhaus in Umbrien (oder in der Toskana) auf. Trinke einen pechschwarzen, herrlichen Kaffee, die Sonne scheint bereits, aber für mein Traum- Ich ist das selbstverständlich. Sonne ist nicht ein rares Glück, an das man sich krallen muss, vergeblich. Ich gehe in den Gemüsegarten, pflücke ein paar Gurken, bunte Tomaten – was könnte ich meinen Gästen zum Mittagessen kochen? Ganz ohne Stress, denn Stress kennt mein Traum-Ich so wenig wie Wolkendecken und Nieselregen, bereite eine wunderschöne, leichte, köstliche Gemüsemahlzeit vor.

Ich trage eine weiße Leinenbluse. Sie hat keinen einzigen Fleck. Ich trinke zum Aperitif einen Gin Tonic oder eine Pimms. Dazu gibt es Chips. Nein, es gibt diesen Kichererbsenpfannkuchen, in kleine Quadrate geschnitten. Ich bin nicht betrunken, und meine Finger sind nicht fettig.

## Tomaten-Kokos-Cassoulet[[982]](#footnote-983)

Zutaten (für 4 bis 6 Portionen)

1 Stange Lauch

1 Knoblauchzehe

½ frische rote Chilischote

1 kleines Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)

Etwas Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Dose (400 g) geschälte Tomaten

4 EL Kokosmilch

1 Dose (400 g) weiße Bohnen

500 g kleine Tomaten

5 Zweige Basilikum

4 Scheiben Landbrot

Zubereitung:

1. Lauch in feine Ringe schneiden, diese waschen. Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Chilischote und den geschälten Ingwer fein hacken. Alles zusammen mit etwas Olivenöl in einem ofenfesten Topf andünsten. Salzen und pfeffern.
2. Wenn der Lauch nach ungefähr 10 Minuten weich geworden ist und süßlich schmeckt, Dosentomaten, Kokosmilch und Bohnen hinzufügen. Einige Minuten lang simmern lassen, vom Herd nehmen, eventuell nachsalzen. Darüber die frischen Tomaten verteilen, die man vorher halbiert hat. Basilikum grob hacken und darüber streuen.
3. Das Brot in Stücke zupfen und zwischen die Tomaten drücken. Am Schluss ist die gesamte Oberfläche mit Tomaten und Brot bedeckt. Noch mal etwas Olivenöl darübergeben und das Ganze für 30 Minuten bei 180 Grad Umluft in den Ofen stellen, bis das Brot schön kross gebacken ist.

## Tomatentarte[[983]](#footnote-984)

Zutaten (für eine Springform von 24 cm Durchmesser)

*Für den Teig:*

140 g Mehl

60 g Dinkel-Vollkornmehl

1 Prise Salz

60 ml Olivenöl

80 ml Wasser

*Für den Belag:*

550 g Schalotten

Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

1 TL Weißweinessig

Einige Zweige Thymian

250 g Tomaten

Zubereitung:

1. Für den Teig beide Mehlsorten und das Salz miteinander vermengen. Dann Olivenöl und Wasser hinzufügen, alles zu einem Teig kneten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln, in den Kühlschrank legen. Schalotten schälen, längs halbieren, in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden, dann in einer großen beschichteten Pfanne in Olivenöl anbraten, Hitze runterschalten, salzen, pfeffern, Essig dazugeben, eventuell ein bisschen Wasser (falls die Schalotten ansetzen). Die Hälfte der Thymianzweige hineingeben, das Ganze ungefähr 25 Minuten lang bei geschlossenem Deckel schmoren lassen, bis die Schalotten weich sind und süßlich schmecken.
2. Tomaten in Scheiben schneiden, den grünen Strunk entfernen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, die Ränder mit Olivenöl fetten. Teig mit den Fingern darin in Form drücken, einen Rand stehen lassen. Schalotten abschmecken, eventuell noch mal salzen, auf dem Teig verteilen. Dann die Tomaten darauflegen, sodass die Tarte vollständig mit Tomaten bedeckt ist, eventuell nimmt man eine oder zwei mehr. Den restlichen Thymian verteilen, noch mal salzen und pfeffern, mit etwas Olivenöl beträufeln, für 35 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen

## Spinat-Ricotta-Tarte[[984]](#footnote-985)

Zutaten (für eine Form mit 20 cm Durchmesser):

*Für den Teig:*

250 g Mehl

125 g Butter

1 Ei

40 g Parmesan

4 g Salz

*Für den Belag:*

500 g Ricotta

1 Ei

40 g Parmesan

Salz, Pfeffer

350 g frischer Spinat

Muskatnuss

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben und gewürfelte Butter hinzufügen, mit den Händen verkneten, bis eine krümelige Mischung entstanden ist. Ei, frisch geriebenen Parmesan und Salz hinzufügen. Zu einem glatten Teig kneten. Teigkugel in Plastikfolie eingewickelt im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Währenddessen Ricotta mit einem Löffel cremig rühren. Ei, frisch geriebenen Parmesan, Salz und Pfeffer untermischen.
3. Geputzten Spinat in Salzwasser ein paar Momente lang kochen, in einem Sieb abkühlen lassen. Dann das Wasser mit den Händen sorgfältig ausdrücken, bis fast keine Flüssigkeit mehr austritt (Das dauert eine Weile). Spinat mit einem Messer fein hacken, zur Ricotta-Creme geben, gut vermischen und mit Muskat abschmecken. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zwei Drittel davon auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Form buttern, Teig drauflegen.
4. Ricotta-Spinat-mischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Aus dem restlichen Teig Streifen formen – ungefähr 7 bis 9 Stück. Diese werden (wie ein Gitter oder wie auf der Linzer Torte) auf die Tarte gelegt. Diese Feinarbeiten kann Paula besonders gut.
5. Im Ofen bei 180 Grad Umluft ungefähr 50 Minuten backen.

Kommentar: Just in dem Augenblick als ich diese Quiche ausprobiert habe – es war nicht so leicht, die Streifen aus dem Teig zu formen -, veröffentlichte auch König Charles III. ein Quicherezept. Seine Quiche enthält, wie meine, Spinat, dazu Estragon und Dicke Bohnen. Meine wird mit Ricotta angerührt, seine mit Crème double. Meine ist italienisch, seine eher französisch. Seine wird gegessen, wenn er gekrönt wird, ein persönlicher Rezeptvorschlag des Königs für die vielen Brunches und Lunches, zu denen die Briten sich an diesem Tag treffen werden. Meine schmeckt einfach so, ohne dass jemand gekrönt wir, im Stehen, direkt aus dem Ofen😊

## Gebratene Tomaten mit Knoblauch[[985]](#footnote-986)

Zutaten (für 2-4 Portionen)

3 große Knoblauchzehen, zerdrückt

½ kleine scharfe Chilischote, fein gehackt

2 EL gehackte, glatte Petersilie

3 große, reife, aber feste Tomaten (500g)

2 EL Olivenöl

Maldon Sea Salt, schwarzer Pfeffer

Bauernbrot zum Servieren

Zubereitung:

1. Den Knoblauch in einer kleinen Schüssel mit Chili und Petersilie mischen. Die Tomaten von den Stielansätzen befreien und in etwa 1,5 dicke Scheiben schneiden.
2. Das Öl bei mittlerer Temperatur in einer großen Pfanne erhitzen. Die Tomatenscheiben in die Pfanne legen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 1 Minute braten. Die Scheiben wenden, wiederum mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Knoblauchmischung bestreuen.
3. Die Tomaten noch etwa 1 Minute weiterbraten und die Pfanne dabei gelegentlich rütteln. Die Scheiben erneut wenden und noch ein paar Sekunden garen, bis sie weich sind. Sie dürfen aber nicht zerfallen.
4. Die Tomaten auf einer Platte anrichten, mit der Garflüssigkeit aus der Pfanne beträufeln und sofort servieren.

## Gefüllte Tomaten[[986]](#footnote-987)

Zutaten:

1 kg mittelgroße Tomaten

1 TL Salz

Je Tomate 1 Prise weißen Pfeffer

2 Knoblauchzehen

400 g Schafkäse

6 EL Semmelbrösel

1 EL gehackte Petersilie

1 EL gehacktes Basilikum

1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Denn Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Tomaten waschen, abtrocknen und einen Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem kleinen Löffel aushöhlen und mit dem Salz und dem Pfeffer ausstreuen.
2. Die abgeschnittenen Deckelchen in kleine Würfel schneiden, dabei die Stängelansätze entfernen. Die Knoblauchzehen schälen und kleinhacken. Den Schafkäse in eine Schüssel bröckeln, mit den Knoblauchstückchen, den Semmelbröseln, dem kleingeschnittenen Tomatenfleisch und den gehackten Kräutern mischen, in die Tomaten füllen und die Tomaten mit dem Öl beträufeln.
3. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen und die Tomaten hineinsetzen. Die Tomaten im Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten überbacken. Dazu passt Salat und frisch getoastetes Brot.

## Gefüllte Tomaten[[987]](#footnote-988)

Zutaten für 4 Portionen

8 mittelgroße Tomaten

1 Bund Petersilie

2 Knoblauchzehen

3-4 TL Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

Öl für die Form

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Tomaten waschen, abtrocknen und quer halbieren. Die Kerne herausdrücken.
2. Die Petersilie waschen, trockentupfen und feinhacken. In ein Schüsselchen geben. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken. Die Semmelbrösel dazugeben und alles gut miteinander vermengen. Den Backofen auf 240 Grad vorheizen.
3. Die Masse in die Tomatenhälften füllen. Eine flache feuerfeste Form mit Öl bestreichen. Die Tomaten nebeneinander darin anordnen.
4. Die Tomaten im Backofen etwa 15 Minuten überbacken.

## Tomaten mit Amaranth-Halloumi-Füllung[[988]](#footnote-989)

Zutaten (für 4 Portionen):

*Für die gefüllten Tomaten:*

200 g Amarant

1 Prise Salz

50 g geschälte Pistazienkerne, grob gehackt

100 g Halloumi, grob gehackt

3 EL eingelegte Kapern, abgetropft

1 Ei

6-8 große Tomaten

*Für das gebackenes Gemüse:*

1 kg Knollen- und Wurzelgemüse (Süßkartoffeln, Pastinaken, Karotten)

200 g schwarze Oliven

3 Zweige Rosmarin

2 EL Olivenöl

2 TL Meersalz

1 Zitrone, unbehandelt

1 Knolle Knoblauch, quer halbiert

Zubereitung:

1. Den Amarant mit 600 ml Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze stark reduzieren und 20 Minuten sanft köcheln lassen. Den gekochten Amarant abgießen und leicht abkühlen lassen.
2. Den Amarant in einer Schüssel mit den Pistazienkernen, dem Halloumi, den Kapern und dem Ei vermischen. Beiseitestellen.
3. Mit einem scharfen Messer von den Tomaten die Kappen abschneiden. Vorsichtig die Samen und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel auslösen. Die Tomaten mit der Amarantmischung füllen und die Kappen aufsetzen.
4. Den Backofen auf 200°C (Gas Stufe 6) vorheizen.
5. Das Knollen- und Wurzelgemüse schälen und in gleich große, ca. 5+1 cm große Stücke schneiden. Mit den Oliven, dem Rosmarin und dem Öl in eine große Schüssel geben und mit den Händen vermischen, so dass alles gut mit Öl überzogen ist. Zusammen mit den gefüllten Tomaten, dem Knoblauch und den geviertelten Zitronen auf ein Backblech geben und in den Ofen schieben. 50-60 Minuten backen, bis die Ränder vom Gemüse und den Tomaten goldbraun und knusprig sind. Sofort servieren.

Tipp: Man kann die Tomaten natürlich auch mit reis füllen. Wenn kein Amarant da ist, kann man auch Quinoa oder Hirse statt Halloumi auch Feta verwenden.

## Tomaten mit Thunfischfüllung[[989]](#footnote-990)

Zutaten (für 4 Portionen):

8 Fleischtomaten

Salz, Pfeffer

4 Scheiben Weißbrot

4 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft

1 Bund Petersilie

2 EL Crème fraîche

1 Ei

1 TL gehackter Thymian (frisch oder getrocknet)

1 EL Kapern

Öl für die Form

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus 20 Minuten backen

1. Tomaten waschen, abtrocknen, einen Deckel abschneiden. Samen mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch aushöhlen, hacken und beiseitestellen. Tomaten innen salzen, umgedreht abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Weißbrot in Würfel schneiden, in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl goldbraun anrösten. Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Thunfisch abtropfen lassen und zerpflücken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, abzupfen und hacken. Crème fraîche und Ei mit dem Thunfisch mischen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Petersilie und Kapern, zuletzt die Knoblauchcroûtons unterheben. In die Tomaten füllen und die Deckel auflegen.
4. Eine ofenfeste Form leicht ölen, die Tomaten hineinsetzen, das gehackte Tomatenfleisch darum herum verteilen. Alles salzen, pfeffern und mit dem übrigen Öl beträufeln. Im heißen Ofen (Mitte) 20 Minuten backen.

## Rote Bete mit Kaffirlimetten-Butter[[990]](#footnote-991)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage)

2 Bund mittelgroße rote Beten (1,2 kg) oder 8-10 schon gegarte Rote Beten (1 kg)

Meersalzflocken

*Für die Limettenbutter:*

90g Butter

40 ml Olivenöl

5 frische Kaffir-Limettenblätter, grob gehackt

10 g Ingwer, geschält und fein gehackt

1 Knoblauchzehe, zerstoßen

1 EL Limettensaft, plus 2 TL zum Servieren

*Für das Salsa*

10 frische Kaffir-Limettenblätter, von Stielen befreit und grob gehackt

½ TL frisch gehackter Ingwer

½ Knoblauchzehe, zerstoßen

½ grüne Chilischote, sehr fein gehackt

1 EL fein gehacktes Koriandergrün

3 EL Olivenöl

*Für die Joghurt-Creme:*

80 g Crème double

90 g griechischer Joghurt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen
2. Die rohen Rote Bete Knollen in eine ofenfeste Form legen, in der sie alle nebeneinander Platz haben, und etwa 2 cm hoch Wasser einfüllen. Das Gemüse mit 1 EL Meersalzflocken bestreuen, die Form sorgfältig mit Alufolie verschließen und für 1 Stunde 20 Minuten in dem Ofen schieben, bis sich die Knollen mühelos mit einer Messerspitze einstechen lassen. Das Wasser weggießen, die Rote Beten ein wenig abkühlen lassen und dann unter fließendem kaltem Wasser die Schale abziehen. Die Ofentemperatur auf 190 Grad reduzieren.
3. Während die Rote Beten im Ofen sind, die Kaffir-Limetten-Butter zubereiten: Butter, Öl, Kaffirlimettenblätter, Ingwer und Knoblauch in einem kleinen topf vermengen und bei mittlerer bis hoher Temperatut etwa 4 Minuten erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist und zu schäumen beginnt. Vom Herd nehmen und die Mischung mindestens noch 40 Minuten durchziehen lassen. Die Butter durch ein Sieb gießen, die festen Rückstände wegwerfen, und dann 1 EL Limettensaft und 1 TL Meersalzflocken unterrühren.
4. Für die Salsa sämtliche Zutaten in einer kleinen Schüssel mit ¼ TL Meersalzflocken verrühren und beiseitestellen.
5. Für die Joghurtcreme in einer Schüssel die Crème double mit dem Joghurt und 1 Prise Meersalzflocken etwa 3 Minuten aufschlagen, bis die Masse locker und luftig ist und halbfeste Spitzen stehenbleiben. Bis zur Verwendung kaltstellen.
6. Die geschälten roten Beten im Abstand von 4 mm senkrecht bis etwa 1 cm über der Basis einschneiden, sodass die Scheiben noch zusammenhalten. Die Knollen auf ein mit Backpapier belegtes kleines Blech legen und die Einschnitte so weit wie möglich öffnen und auffächern. Gleichmäßig mit der flüssigen Kaffirlimettenbutter beträufeln, besonders die Schnittflächen. Im Ofen 1 ¼ Stunden backen, dabei alle 20 Minuten die Scheiben vorsichtig voneinander lösen und sorgfältig mit der Butter aus dem Blech beträufeln, bis sie am Rand knusprig und karamellisiert sind. Die Roten Beten aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten abkühlen lassen.
7. Zum Servieren die Joghurtcreme auf einer Platte verstreichen, die Roten Beten darauf anrichten und die braune Butter dazugeben. Ales mit der Salsa überziehen und vor dem Servieren mit 2 TL Limettensaft beträufeln.

Kommentar: Man kann ruhig schon die vorgegarten Roten Beten nehmen. Ist viel einfacher, schneller, energiesparsamer und macht natürlich auch weniger Sauerei und, vor allem, schmeckt genauso gut.

## Geschmorte Rote Beten mit Pilzen[[991]](#footnote-992)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Zwiebeln

8 rote Beten

4 Karotten

3 Lorbeerblätter

2 Thymianzweige

30 g Butter

1 EL Tomatenmark

300 ml Rotwein

400 ml Gemüsebrühe

150 g Linsen (Beluga oder Du Puy)

*Für das Topping:*

30 g Butter

5 Schalotten

2 Knoblauchzehen

200 g Shiitakepilze

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, Beten schälen und in ungefähr 2 cm große Würfel schneiden. Keine Panik, die Hände färben sich rot, aber das ist nicht bleibend. Karotten schälen, ebenfalls würfeln. Das Gemüse mit Lorbeer, Thymian und etwas Salz in Butter in einem großen Schmortopf ungefähr 5 Minuten lang unter Rühren dünsten. Dann Tomatenmark, Wein. Brühe und Linsen dazugeben. Alles ungefähr 30 bis 40 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren lassen. Mit Salz abschmecken.
2. Während des Schmorvorgangs in einer Pfanne Butter zergehen lassen du darin di in dünne Streifen geschnittenen Schlotten schmelzen, also bei niedriger Temperatur langsam unter regelmäßigem Rühren dünsten, bis sie ganz weich werden. Das dauert 20 bis 25 Minuten. Zwischendurch salzen. Die Schalotten beiseitestellen. In derselben Pfanne die halbieren Shiitakepilze einige Minuten lang dünsten, angedrückte Knoblauchzehen mitdünsten.
3. Die geschmorten Beten auf Teller verteilen, Schalotten und Pilze als Topping daraufgeben. Als Beilage eignet sich zum Beispiel Kartoffelpüree oder Polenta.

Kommentar: Übrigens viele Menschen aus der Generation eurer Großeltern mögen rote Beten nicht, da sie oft „nach Kellerräumen“ schmecken.

Und was noch wichtig zu wissen ist: dies ist kein schnelles Rezept, da die roten Beten eine so lange Garzeit haben….

## Rote Bete aus dem Ofen[[992]](#footnote-993)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage):

1 kg Rote Bete, sauber gebürstet, aber ungeschält

2 EL Olivenöl

1,5 TL Kreuzkümmelsamen

1 kleine rote Zwiebel, in sehr dünne Ringe geschnitten

1 kleine eingelegte Zwiebel, entkernt, Schale und Fruchtfleisch gehackt

2 EL Zitronensaft

15 g Dill, grob gehackt

1 EL Tahin

150 g griechischer Joghurt

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Roten Beeten einzeln in Alufolie wickeln, auf ein Backblech setzen und 30 bis 60 Minuten im Ofen rösten, bis eine Messerklinge sich leicht hineinstechen lässt. Sobald sie so weit abgekühlt sind, dass man sie anfassen kann, die Knollen häuten und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In eine große Schüssel geben und beiseitestellen.
3. Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Kreuzkümmelsamen darin etwa 3 Minuten rösten, bis sie zu hüpfen beginnen. Samen und Öl auf die Rote-Bete-Scheiben gießen. Zwiebel, eingelegte Zitrone, Zitronensaft, 10 g Dill, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer hinzufügen. Alles gut mischen und den Salat auf einer großen Servierplatte anrichten.
4. Tahin und Joghurt miteinander verrühren. Die Mischung an vier, fünf Stellen auf die Rote Bete klecksen. Nur ganz geringfügig unterrühren – Joghurt und Rote Bete sollen kaum vermischt werden – dann den Salat mit dem restlichen Dill bestreuen.

## Rote Beten mit Polentaplätzchen[[993]](#footnote-994)

Zutaten (für 4 Portionen)

180 g Polenta

50 g Weizen

1 TL Koriander

Salz

25 g Butter

8 EL Süße Sahne

8 EL saure Sahne

2 TL abgeriebene Zitronenschale

2 EL Zitronensaft

4 TL Meerettich, frisch gerieben

800 g rote Beten

1 Lorbeerblatt

140 g Zwiebeln

2 EL Sonnenblumenöl

150 ml naturreiner Johannisbeersaft

20 g Kokosfett

300 g säuerlicher Apfel

1 TL Birnendicksaft

2 Prisen gemahlene Nelken

Zubereitungszeit: 1 ½ Stunden

1. Für die Polentaplätzchen den Maisgrieß mit dem Weizen und dem Koriander mahlen. Das Mehl und ½ TL Salz mit 450 ml kaltem Wasser verrühren.
2. Die Maismischung unter Umrühren aufkochen, dann auf der ausgeschalteten Kochstelle etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Die Butter unterrühren und denn Maisbrei offen auskühlen lassen.
3. Inzwischen die süße und die saure Sahne mit dem Handrührgerät zu einer dicken creme schlagen. Die Zitronenschale, den Zitronensaft und den Meerrettich unterrühren. Die Creme zugedeckt kühl stellen.
4. Die roten Beten unter fließendem Wasser sauber bürsten, den Wurzel- und den Blattansatz abschneiden. Nur harte Stellen mit dem Sparschäler schälen. Die Knollen grob raspeln. Das Lorbeerblatt im Mörser oder zwischen den Fingern zerreiben und zu den roten Beten geben.
5. Die Zwiebeln grob würfeln und in dem öl glasig dünsten. Die roten Beeten hinzufügen und leicht salzen. Den Johannisbeersaft und 4 EL Wasser hinzugießen. Das Gemüse bei schwacher Hitze zugedeckt in etwa 15 Minuten bissfest dünsten.
6. Inzwischen von der Maismasse jeweils 1 EL abstechen, Kugeln daraus rollen und zu handtellergroßen Küchlein flach drücken.
7. Das Kokosfett in einer oder zwei großen Pfannen erhitzen und die Küchlein darin bei schwacher Hitze in 7 – 8 Minuten von beiden Seiten goldgelb braten.
8. Während die Küchlein braten, die Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Scheibchen schneiden. Dann unter das Rote-Bete-gemüse mischen und alles noch 3 -4 Minuten ziehen lassen. Die Äpfel dürfen dabei nicht zerfallen. Das Gemüse mit dem Birnendicksaft, dem Nelkenpulver und eventuell wenig Salz abschmecken.
9. Die Polentaplätzchen mit den roten Beten auf vier Tellern anrichten. Auf jede Gemüseportion 1 – 2 Meerrettichsahne geben.

## Im Ganzen gebackener Knollensellerie[[994]](#footnote-995)

Zutaten:

1 große Sellerieknolle, Wurzelansatz entfernt, gründlich abgebürstet (900 g)

60 ml Olivenöl

Meersalzflocken

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Sellerie mit einer Gabel rundherum etwa 40-mal einstechen und auf ein mit Backpapier bedecktes Blech legen. Das Öl mit 1 ½ TL Meersalzflocken verrühren und die Knolle großzügig damit einreiben. Den Sellerie je nach Größe im Ofen 2 ¼ oder bis zu 2 ¾ Stunden backen und alle 20 Minuten mit seinem Saft beträufeln, bis er dunkelbraun und durch und durch weich ist und eine Art Karamell austritt.
3. Den Sellerie 15 Minuten ruhen lassen und anschließend in Spalten oder in Steaks schneiden. Die Schnittflächen jeweils mit etwas von dem Öl und dem Karamell vom Blech bestreichen.

## Gebackener und eingelegter Knollensellerie mit süßem Chilidressing[[995]](#footnote-996)

Zutaten (für 2 Portionen (als Hauptgericht oder für 4 als Beilage)):

1 ganzer gebackener Knollensellerie

2 Frühlingszwiebeln, schräg in feine Streifen geschnitten, zum Servieren

5 g Thai-Basilikumblätter zum Servieren

*Für den eingelegten Knollensellerie*

1 mittelgroße Sellerieknolle, geputzt, geschält und in feine Streifen von 6 cm Länge geschnitten (500g)

3 Stangen Bleichsellerie, in feine Streifen von 6 cm Länge geschnitten (120 g)

2 Knoblauchzehen, ungeschält mit einer Messerklinge zerdrückt

3 Limetten, 6 Streifen Schale dünn abgeschnitten, dann 60 ml Saft ausgepresst.

150 ml Reisessig

*Für das süsse Chilidressing*

120 ml Sonnenblumenöl

5 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten

3 rote Chilischoten, in feine Ringe geschnitten

2 Sternanis

1 ½ EL weißer oder schwarzer Sesam, kräftig geröstet

2 ½ EL Ahornsirup

1 EL Reisessig

60 ml Sojasauce

2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

1. Sämtliche Zutaten für den eingelegten Sellerie in einer großen Schüssel mit 20 g meersalzflocken vermengen und mindestens 2 Stunden durchziehen lassen. Ab und zu durchrühren.
2. Das Öl für das Chilidressing in einem kleinen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, den Knoblauch, die Chilis und den Sternanis hineingeben und 2 – 2,5 Minuten frittieren, bis der Knoblauch goldgelb und knusprig ist (er dunkelt noch nach, also nicht übertreiben). Hin und wieder umrühren, damit die Scheiben nicht zusammenkleben. Das Öl durch ein Sieb in eine hitzebeständige Schüssel geben. Die frittierten Chiliringe und Knoblauchscheiben bis zum Servieren beiseitelegen. Von dem aromatischen Öl 40 ml abmessen und mit den restlichen Zutaten für das Dressing verrühren; das übrige Öl für eine andere Verwendung aufbewahren.
3. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
4. Die gebackenen Sellereispalten mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier bedecktes Blech legen. Sie sollten bereits mit dem Öl und dem Karamell vom Braten bestrichen sein – falls nicht, das Gemüse jetzt mit ein wenig Olivenöl und etwas Ahornsirup oder Honig einpinseln. Den Sellerie im Ofen in 20 Minuten goldbraun backen.
5. Die Selleriespalten auf einer Platte anrichten und mit ein paar Meersalzflocken bestreuen.
6. Das Dressing mit den frittierten Chiliringen und Knoblauchscheiben verrühren und den Sellerie damit überzeihen. Darauf 200 g eingelegten Sellerie verteilen (ohne Flüssigkeit, Knoblauch und Limettenschale), das Ganze mit Frühlingszwiebeln und Thai-Basilikum garnieren und servieren.

## Sellerie mit Croutons[[996]](#footnote-997)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg Knollensellerie

2 Zwiebeln

5 EL Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

1 EL Weißweinessig

150 g Crème fraîche

3 Scheiben altbackenes Vollkornbrot

40 g frische Petersilie

100 g Parmesan

Zubereitung:

1. Die Knollen schälen und in ungefähr 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf in 2 EL Olivenöl die Zwiebeln mit einer guten Prise Salz ungefähr 10 Minuten lang andünsten. Selleriewürfel hinzufügen, ebenso 150 ml Wasser und den Essig, Topf schließen und das Ganze ungefähr 15 Minuten lang garen. Dann Crème fraîche hinzugeben, großzügig pfeffern. Kurz alles noch einmal aufkochen. Abschmecken und eventuell salzen. In eine Auflaufform geben.
2. Die Vollkornscheiben in kleine Stücke bröseln und mit fein gehackter Petersilie, frisch geriebenem Parmesan und dem restlichen Öl vermengen. Die Brotmischung auf die gegarten Selleriewürfel verteilen und ungefähr 30 bis 35 Minuten bei 190 Grad Umluft im Ofen backen.

Kommentar: Hätte man mir gesagt, Knollensellerie sei in Wirklichkeit kein Gewächs, sondern gehöre zur Klasse der Reptilien, was man an der aus Hornschuppen bestehenden Körperbedeckung erkenne, ich hätte es vermutlich geglaubt – wohingegen es mir seltsam vorkam, als ich las, Knollensellerie sei ein Frühlingsgemüse. Während ich also dachte, die bleiche Schrumpelrübe sei geradezu der Inbegriff des Wintergemüses, wird sie in Wirklichkeit in den warmen Monaten geerntet und nur deshalb – im Gegensatz zur Erdbeere – im Winter gegessen, weil sie sich lange Monate lagern lässt.

## Gebackener Sellerie

Zutaten (für 6 Portionen):

1,2 kg Knollensellerie (geputzt, Wurzelansatz entfernt)

1 EL Olivenöl

2 TL Olivenöl zum Servieren

2 TL grobes Salz

1 Prise grobes Salz zum Servieren

Zubereitung:

1. Ofen auf 190 Grad vorheizen.
2. Sellerie gründlich waschen, Wurzelansatz entfernen und die Knolle auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Schale mit Olivenöl einreiben und mit Salz bestreuen. Knolle in den Ofen schieben.

## Gerösteter Sellerie[[997]](#footnote-998)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 großer Knollensellerie, von den Wurzeln befreit

3,5 EL Olivenöl

1,5 TL Koriandersamen, leicht zerstoßen

1 Zitrone, in Spalten geschnitten zum Servieren

Meersalzflocken

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Sellerie mit einem kleinen scharfen Messer rundherum etwa 20-mal einstechen. Die Knolle in eine ofenfeste Form setzen und großzügig mit Öl, Koriandersamen und 2 TL Meersalzflocken einreiben. 2,5 – 3 Stunden im Ofen rösten, dabei alle 30 Minuten mit der Flüssigkeit aus der Form beträufeln, bis die Knolle durch und durch weich und außen goldbraun ist.
3. Den Sellerie in Spalten schneiden, mit Salz bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und mit Zitronenspalten servieren.

## Sahnige Walnuss-Erbsen[[998]](#footnote-999)

Zutaten (für 4 Portionen):

150 g grüne, ungeschälte Erbsen (getrocknet)

75 g Walnusskerne

4 kleine, rote Zwiebeln

1 EL Butterschmalz

200 g Sahne

Salz, schwarzer Pfeffer

Etwas gemahlener Koriander

1 TL Zitronensaft

Zubereitungszeit: etwa 1 – 2 Std. (plus 12-24 Std. Einweichzeit)

1. Die Erbsen in etwa ½ l kaltem Wasser über Nacht quellen lassen. Im Einweichwasser aufkochen. Den Schaum abschöpfen, die Erbsen salzen und 1-2 Std. (je nach Sorte) nicht zu weichkochen. Abtropfen lassen.
2. Die Hälfte der Walnüsse etwas kleiner hacken, die restlichen durch die Mandelmühle drehen.
3. Die Zwiebeln in dünne Spalten schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf nicht zu stark erhitzen, die zwiebelspalten darin kurz andünsten. Alle Walnüsse einrühren und etwa 2 Min. anrösten, dann mit der Sahne ablöschen. Leicht cremig einkochen lassen.
4. Die Erbsen untermischen, gut heiß werden lassen. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Zitronensaft abschmecken.

## Apfel-Linsen-Pfanne[[999]](#footnote-1000)

Zutaten (für 4 Portionen):

175 g Linsen

2 EL Brühe

2 EL getrocknetes Suppengrün

1 Bund Frühlingszwiebeln (etwa 250 g)

200 g Cabanossi (oder andere Knoblauchwurst)

2 kleine, rotschalige Äpfel (z.B. Jonathan)

2-3 EL Zitronensaft

2 EL Öl

1/8 l trockener Cidre

Salz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 45 Min. – 1 ¼ Std. (je nach Linsensorte)

1. Die Linsen in kaltem Wasser aufsetzen, die Brühe und das Suppengrün dazugeben. 20-60 Min. (je nach Sorte und Alter) nicht zu weichkochen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die weißen teile sehr fein hacken, das grün in feine, schräge Ringe schneiden. Die Cabanossi pellen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
3. Die Äpfel waschen und abreiben. Vierteln und entkernen, längs in Spalten schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln.
4. Das Frühlingszwiebelgrün in den letzten 5 Min. zusammen mit den Linsen garen, dann beides abtropfen lassen.
5. Das Öl in einer sehr großen Pfanne erhitzen, die weißen Zwiebelwürfel und die Cabanossi hineingeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren leicht anbraten. Die Apfelspalten kurz mitbraten, dann mit Cidre ablöschen.
6. Die Linsen in die Pfanne geben, alles vorsichtig vermischen und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Kochbananen (Matoke) mit Kokos-Apfel-Ingwer-Salat[[1000]](#footnote-1001)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 sehr reife Kochbananen, geschält, längs und quer halbiert

60 ml Olivenöl

2 TL heller Rohrzucker

½ TL fein geriebener Ingwer

¾ TL Zimt

¾ TL Kreuzkümmel

½ TL Cayennepfeffer

½ geriebene Muskatnuss

90g frische Kokosnussstücke, in feine Stücke gehobelt oder geschnitten

2 Limetten, 1 TL Schale abgerieben, 2 EL Saft, 1 Frucht in Spalten geschnitten als Deko

1 grüne Chilischote, entkernt du in feine Streifen geschnitten

1 Granny-Smith-Apfel mit Schale, entkernt und in feien Streifen geschnitten

15 g Butter

10 g Korianderblätter

10 g Minzeblätter

Salz

Zubereitung:

1. Die Kochbananen in eine mittelgroße Schüssel legen, 3 EL Öl, den Zucker, ¼ TL Ingwer, 1/2 TL Zimt, ½ TL Kreuzkümmel sowie den Cayennepfeffer und die Muskatnuss dazugeben und alles sorgfältig miteinander vermengen und beiseitestellen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Umluft erhitzen.
3. In einer großen, ofenfesten beschichteten Pfanne die Butter bei starker Hitze zerlassen. Sobald sie heiß ist, die Bananenstücke mit etwas Abstand zueinander hineinlegen. Das Öl und die Gewürze in der Schüssel, in der die Bananen mariniert wurden, beiseitestellen – sie werden später noch für den Salat benötigt. Die Bananen bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten braten und ab und zu wenden, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die Pfanne für 3 Minuten in den Ofen schieben.
4. Koriander und Minze zum Salat geben und alles mit der Marinade der Kochbananen sorgfältig durchheben, um Öl und Gewürze gleichmäßig zu verteilen.
5. Die Kochbananen und den Salat auf vier Teller verteilen und mit Limettenspalten zum Auspressen servieren.

## Gegrillte Kochbananen mit Salsa[[1001]](#footnote-1002)

Zutaten (für 4 Portionen)

80 g Butter

30 g frischer Ingwer

Salz, Pfeffer

4 reife gelbe Kochbananen

200 g Kirschtomaten

1 rote Zwiebel

1 rote Pfefferschote

1 Bund Koriandergrün

6 EL Limettensaft

2 EL Olivenöl

5 EL Ahornsirup

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

1. Butter in einem Topf zerlassen. Ingwer fein reiben und zugeben. Mit 2,5 TL Salz würzen. Bananen längs einritzen, die Schale etwas vom Fruchtfleisch lösen. Bananen mehrmals einstechen und die Hälfte der Butter hineingeben. Bananen in Alufolie wickeln, anschließend 1 Stunde rundum grillen.
2. Tomaten waschen und Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Pfefferschote entkernen und mit dem Koriander fein hacken. Mit 3 EL Limettensaft und Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Ahornsirup und restlichen Limettensaft verrühren. Bananen aus der Folie nehmen. Sirupmischung in die Einschnitte füllen. Bananen mit der Schnittstelle noch oben auf den Grill legen und in 3 – 4 Minuten zu Ende garen. Mit der restlichen Butter beträufeln und mit der Salsa servieren.

## Rotkohlgemüse[[1002]](#footnote-1003)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

50 g durchwachsener Speck

1 kleiner Kopf Rotkohl (750g)

200 ml Rotwein

1 Zwiebel

2 EL Butter

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen, den Kopf längs vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohlviertel quer in feine Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.
2. 50 g Speck sehr fein würfeln. Mit 2 EL Butter in einen Topf geben und bei sanfter Hitze auslassen. Knusprig gebratenen Grieben herausnehmen und warmhalten. 1 Zwiebel fein hacken, in das ausgelassene Fett geben und glasig dünsten.
3. Geschnittenen Rotkohl einrühren, kräftig salzen und pfeffern, mit einer Prise Zucker würzen. 200 ml Rotwein angießen, zugedeckt 30 Minuten garen. Mit knusprigen Speckgrieben bestreuen.

## Rotkohl mit Äpfeln und Thymian[[1003]](#footnote-1004)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Rotkohl

80 g Zwiebeln

2 EL Sonnenblumenöl

150 ml trüber Apfelsaft

Salz

¾ EL frischer oder 1 ½ TL getrockneter Thymian

150 g säuerlicher Apfel

2 EL dunkle Rosinen

15 g Butter

2 EL Himbeeressig oder Sherryessig

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Den Kohl waschen und putzen. Den Kohlkopf vierteln und in feine Streifen schneiden. Dabei den Strunk entfernen.
2. Die Zwiebeln grob würfeln und in dem Öl mit 1 EL Wasser glasig dünsten. Den Apfelsaft, ½ TL Salz, den Kohl und den Thymian hinzufügen. Den Kohl zugedeckt bei schwacher Hitze in 10 – 12 Minuten knapp weichkochen. Einmal umrühren.
3. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Scheibchen schneiden. Mit den Rosinen unter das Gemüse mischen. Noch etwa 5 Minuten dünsten – das Kraut sollte knackig bleiben. Die Butter unterziehen und das Gemüsemit dem Essig würzen.

Tipp: Eine exotisch-fruchtige Note bekommt der Kohl, wenn man den Thymian weglässt und das Gemüse mit gemahlenem Kardamon, Nelken, Piment, Muskat, Pfeffer und Birnendicksaft würzt.

## Geschmorter Rotkohl

Zutaten (für 4 Portionen):

Ca. 1,5 kg Rotkohl

2 rote Zwiebeln

100 g Apfel (Boskop)

Salz, Pfeffer

8 Wacholderbeeren

1 TL gemahlener Ingwer

1 EL gemahlener Piment

4 EL brauner Zucker

2 EL Rotweinessig

1 gehäufter EL Speisestärke

300 ml Brühe

100 ml Orangensaft

6 EL Butter

3 EL Wildpreiselbeeren aus dem Glas

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus Garzeit

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. 1 kg schöne Blätter vom Rotkohl lösen und die dicken Blattrippen herausschneiden. Zwiebeln pellen und vierteln. Apfel schälen und grob raffeln. Alles in einem weiten Bräter mit Salz, Wacholderbeeren, Ingwer, Piment, grob gemahlenen Pfeffer, Zucker, Essig und Speisestärke gut mischen. Brühe, Orangensaft und 4 EL Butter dazugeben.
2. Im Backofen auf der mittleren Schiene im geschlossenen Bräter ca. 1 Stunde garen. Kohl aus dem Ofen nehmen und den Deckel entfernen.
3. Kurz vor dem Servieren Rotkohlblätter in einen weiten Topf geben. Preiselbeeren und 2 EL Butter zugeben. Kohl erhitzen, dabei die Flüssigkeit einkochen lassen, bis die Blätter schön glasiert sind. Eventuell etwas nachwürzen.

## Rotkraut[[1004]](#footnote-1005)

Zutaten:

500 g Rotkraut

1 Zwiebel

2 EL Butter oder Gänseschmalz

500 ml Rotwein

100 ml Apfelsaft

2 EL Honig

1 EL Ahornsirup

1 TL Salz

2 Gewürznelken

1 Zimtstange

2 Wacholderbeeren

1 Sternanis

1 Orange

1 Zitrone

Zubereitung:

1. Rotkraut vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebel schälen und würfeln.
2. Butter oder Schmalz in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, mit Apfelsaft, Honig, Ahornsirup und Salz einmal aufkochen.
3. Die Gewürze in ein Tee-Ei oder Gewürzsäckchen geben und in die Flüssigkeit hängen. Orangen- und Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Beides hinzufügen.
4. Die heiße Flüssigkeit über das geschnittene Kraut in einer Schüssel gießen. Diese abdecken und für etwa 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.
5. Am nächsten Tag das Kraut in einen Topf geben und bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: dauert zwar lange, aber schmeckt super.

## Roti-Streifen mit Rotkohl und Möhren – Kottu roti[[1005]](#footnote-1006)

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Eiertomaten, frisch oder aus der Dose

4 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (4 cm), geschält

1,5 grüne India -Jwala-Chilischoten, entkernt

2 EL Rapsöl

1 rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten

1 TL Kreuzkümmelsamen, zerstoßen

2 EL Sojasauce

½ Rotkohl (300 g), klein geschnitten

2 große Mohrrüben (300 g), in dünne Stifte geschnitten

3 Rotis

2 Eier, leicht verquirlt

1 TL Salz

4 Frühlingszwiebeln, klein geschnitten

1 Handvoll Koriandergrün, gehackt

Zubereitung:

1. Tomaten, Knoblauch, Ingwer und Chilis zu einer Paste pürieren.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel hineingeben und 10 Minuten anschwitzen, bis sie goldbraun und weich ist. Die Tomatenpaste hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann Kreuzkümmelsamen und Sojasauce unterrühren, Rotkohl und Möhren dazugeben.
3. Etwa 6 Minuten kochen, bis Rotkohl und Möhren gerade weich werden, aber noch Biss haben. Die Rotis in etwa 1 cm breite Streifen reißen und zum Gemüse geben. Mit einem Holzlöffel gut unterrühren und weitere 4 Minuten köcheln lassen. Eier in die Pfanne gleiten lassen, salzen und einige Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis das Ei stockt, dann vom Herd nehmen.
4. Mit Frühlingszwiebeln und Koriander bestreut servieren.

Info: Auf Sri Lanka machen die Köche eine riesige Show mit ihren langen, großen Messern, mit denen sie alle Zutaten rhythmisch und gekonnt klein hacken, bis sie zu einem gleichberechtigten und harmonischen Ensemble verschmelzen.

## Karotten aus dem Ofen mit Erdnuss-Sauce[[1006]](#footnote-1007)

Zutaten (für 2 Portionen)

500 g Karotten

2 Bund Frühlingszwiebeln

Etwas Olivenöl

Etwas Salz

Ca. 5 g Ingwer

Saft von ½ Limette

1 EL Sojasauce

1 TL Honig

90 g Erdnussbutter (möglichst nicht zu süß)

Zubereitung:

1. Backofen auf 190 Grad Umluft heizen.
2. Karotten schälen, halbieren, dann der Länge nach vierteln. Die Wurzeln und die vertrockneten Teile des Dunkelgrüns von den Frühlingszwiebeln abschneiden. Karotten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Olivenöl vermengen, salzen. In den Backofen geben. Nach ungefähr 10 Minuten die Frühlingszwiebeln dazulegen und weitere 15 bis 20 Minuten lang backen. (Die Garzeit bezieht sich auf Karotten von mittlerer Dicke).
3. In der Zwischenzeit die Sauce vorbereiten. Dazu den Ingwer sehr fein reiben. Mit Limettensaft, Sojasauce, Honig und Erdnussbutter vermengen und 3 EL Wasser dazugeben, um die Masse glatt zu rühren.
4. Zum Gemüse servieren.

## Karottenpüree mit Curry und brauner Butter[[1007]](#footnote-1008)

Zutaten (für 4 Portionen):

1-2 rote Chilischoten, in feine Ringe geschnitten

1 ½ EL Weißweinessig

½ TL Zucker

8 Karotten (800 g), geschält und in etwa 2 cm große Stücke geschnitten

2 EL Olivenöl

1 TL mittelscharfes Currypulver

¼ TL Zimt

30 g Butter (oder 2 EL Olivenöl)

5 g Ingwer, geschält und in feine Streifen geschnitten

½ TL Schwarzkümmelsamen

¼ TL Fenchelsamen

½ TL Kreuzkümmelsamen

½ EL Limettensaft

1 Frühlingszwiebel, in feine Streifen geschnitten

5 g Minzeblätter, in feine Streifen geschnitten

Salz

Zubereitung:

1. Die Chilis, den Essig und den Zucker mit ¼ TL Salz in einer kleinen Schüssel vermengen, alles mit den Fingern durchkneten und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
2. Die Karotten in einem Dampfeinsatz auf einen Topf mit kochendem Wasser setzen und zugedeckt bei starker Hitze etwa 25 Minuten dämpfen, bis sie sich mit einem Messer mühelos einstechen lassen. Dem Gemüse Öl, Currypulver, Zimt und 1 TL Salz hinzufügen und alles pürieren, bis die Masse halbwegs glatt ist (sie sollte noch etwas stückig bleiben).
3. In einem kleinen Topf die Butter mit Ingwer, den Schwarzkümmel-, Fenchel- und Kreuzkümmelsamen sowie einer kräftigen Prise Salz vermengen. Bei mittlerer Temperatur 3-5 Minuten unter gelegentlichem Rühren erhitzen, bis die Butter schäumt und sich hellbraun färbt und die Gewürze aromatisch duften. Bis zum Servieren beiseitestellen. Falls sich die Butter zwischenzeitlich wieder verfestigt, einfach kurz vor dem Servieren wieder zerlassen.
4. Das Karottenpüree auf einen großen Teller geben und kleine Mulden hineindrücken. Zuerst die Butter mit dem Ingwer und den Gewürzen und anschließend den Limettensaft über das Püree träufeln. Die eingelegten Chilis gut abtropfen lassen und gleichmäßig verteilen. Das Püree mit Frühlingszwiebel und Minze garnieren und warm servieren.

## Geröstete Möhren mit Harissa[[1008]](#footnote-1009)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage)

2 TL Kreuzkümmelsamen

2 TL Honig

2 EL Harissa

20 g Butter, zerlassen

1 EL Olivenöl

800 g kleine, junge Möhren, geschält und das Grün auf 1 -2 cm gestutzt

10 g Korianderblätter, grob gehackt

60 g Granatapfelkerne (1/2 Granatapfel)

2 TL Zitronensaft

Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.
2. In einer großen Schüssel Kreuzkümmel, Honig, Harissa, Butter, Öl und ¾ TL Salz verrühren. Die Möhren hinzufügen und alles gut mischen, dann auf einem großen, mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Die Möhren sollten nicht zu dicht nebeneinanderliegen.
3. Die Möhren 12 – 14 Minuten im Ofen rösten, bis sie zu bräunen beginnen, aber noch bissfest sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
4. Zum Servieren die Möhren mit den restlichen Zutaten mischen und auftischen.

## Karottenpüree mit Kümmel

Zutaten (für 2 Portionen)

750 g Karotten

2 TL Kümmel

Olivenöl

Chiliflocken

Schwarzer Pfeffer, Salz

Saft ½ Zitrone

Joghurt

1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Ofen auf 190 Grad vorheizen. Karotten zurechtschneiden, nicht zu schmale Stifte schneiden.
2. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, salzen. Kümmel darüberstreuen, etwas Öl darübergießen und 30 Minuten backen, evtl. länger.
3. Sie soll zum Schluss weich sein und dürfen an der ein oder anderen Stelle Farbe annehmen. Etwas abkühlen lassen und mit Chiliflocken, Pfeffer, Zitronensaft und ca. 3 EL Olivenöl pürieren. Joghurt und Salz anrühren, eventuell fein gehackte Knoblauchzehe unterrühren

## Karottenpuffer mit Joghurtsoße[[1009]](#footnote-1010)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Karotten

4 Eier

1 Handvoll Dill

1 TL scharfer Senf

60 g Mehl

1 Prise Salz

Schwarzer Pfeffer

Reichlich Olivenöl

250 g Joghurt

Saft von ½ Zitrone

Zubereitung:

1. Karotten schälen, die Enden abschneiden. Karotten fein reiben. Man kann sie auch grob reiben, aber ich finde es besser, wenn die Teigmasse eher homogen ist. Karotten mit den Eiern gut verrühren. Dill fein hacken und dazugeben. Petersilie oder Koriander sind auch geeignet, oder eine Mischung. Senf und Mehl unterrühren. Salzen und pfeffern. In der Pfanne reichlich Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen – mindestens sollte der ganze Pfannenboden bedeckt sein.
2. Mit einem Esslöffel die Pfuffer in die Pfanne setzen. Sie sollten einen Durchmesser von 5 – 6 Zentimetern haben. Zu dick sollten sie nicht sein, etwa 0,5 bis 1 cm, sonst werden sie außen schwarz und bleiben innen roh. Von beiden Seiten einige Minuten lang knusprig braten. Ich lasse sie meist brauner werden als erlaubt 😊
3. Joghurt mit einer Prise Salz und Zitronensaft vermengen. Eventuell fügt man noch ein bisschen Tahin hinzu. Die Soße zu den Puffern servieren, ebenso wie einen grünen Salat.

## Sahnemöhrengemüse

Zutaten:

800 g Möhren

3 Frühlingszwiebeln oder ½ Gemüsezwiebel

500 g mehlig kochende Kartoffeln

3 EL Butter

2 EL Ahornsirup

Ca. ¼ l heiße Gemüsebrühe

1/8 l Sahne

1 TL Salz

2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

1. Möhren schälen und in gleich große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln.

2. Butter in einem großen Topf zerlassen. Ahornsirup unterrühren. Zwiebelscheiben und Möhren darin unter umwenden 5 Minuten karamellisieren.

3. Kartoffeln hinzufügen und alles mit Gemüsebrühe auffüllen. Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten garen. Sahne steif schlagen. Gemüse mit Salz abschmecken. Sahne unterheben und Schnittlauch darüber streuen.

## Spargel

Einkauf:

Die Spargelsaison in Deutschland dauert von Mitte April bis exakt zum 24 Juni eines jeden Jahres. Also da wird geerntet. Dann kann man frischen Spargel kaufen.

Man rechnet ca. pro Person ca. 500 g.

Beim Kauf von Spargel heißt es: Augen auf! Man erkennt seine Güte vor allem an folgenden

Merkmalen:

* Eine glänzende Schale und eine knackig-saftige Konsistenz
* Geschlossene weiße, manchmal auch zart blaurötliche Köpfe
* Prall-saftige Schnittstellen.

Sind die Spargel grau oder bräunlich verfärbt, so deutet dies auf längere oder falsche Lagerung hin. Vorsicht beim Transport. Die Spargelstangen brechen leicht.

Und jetzt noch richtig aufbewahren: Spargel schmeckt am besten, wenn er morgens gestochen und mittags gegessen wird, Müssen frische Spargelstangen für einige Tage aufbewahrt werden, dann empfiehlt es sich, die Stangen ungeschält in ein feuchtes Tuch zu wickeln und sie im Gemüsefach des Kühlschranks aufzubewahren. Dann hält sich frischer Spargel bis zu 3 Tagen.

Zubereitung:

1. Den Spargel unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.
2. Die Spargelstangen mit einem Schälmesser schälen. Unterhalb der Köpfchen beginnen und zum Ende hin etwas dicker schälen. Bei grünem Spargel nur das untere Drittel schälen.
3. Die harten Spargelenden abschneiden und mit den Schalen für Suppe oder Fond auskochen.
4. Die Spargelstangen mit Küchengarn zu Bündeln von 8 – 10 Stangen zusammenbinden. So kann der Spargel leicht aus dem Sud gehoben werden (braucht man aber nicht unbedingt zu machen).
5. In einem länglichen Topf Wasser mit Salz und ein wenig Zucker und Zitrone zum Kochen bringen. Die Spargel hineinlegen und vom Wasser bedeckt zugedeckt garen. Weißer Spargel braucht ca. 15 – 20 Minuten, grüner Spargel ca. 10 – 15 Minuten. Allerdings kommt es bei beiden Sorten natürlich auf die Dicke des Spargels an. Spargel kann auch senkrecht in einem hohen Spargeltopf gegart werden. Die Spitzendürfen nicht von Wasser bedeckt sein, sie garen im Dampf.

Info: Zum Spargel passt super Sauce Hollandaise (Maggi-Päckchen) und neue Kartoffeln und ein paar Scheiben gekochter Schinken

## Spargel und Radieschen aus dem Ofen[[1010]](#footnote-1011)

Zutaten (für 2 Portionen)

Je 2 EL frischer Koriander und frische Minze

Je 1 EL frisches Basilikum und frischer Dill

150 g griechischer Joghurt

60 ml Buttermilch

60 g Tahini

Saft von 1 Zitrone

Salz, schwarzer Pfeffer

Etwa 1 kg grüner Spargel

1 Bund Radieschen

1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Kräuter waschen, trocknen und grob hacken, dann mit dem Pürierstab pürieren. Joghurt, Tahini unterrühren, mit Zitronensaft abschmecken, salzen und pfeffern. Die Enden des Spargels entfernen, den unteren Teil der Spargelstangen schälen. Spargel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Das Grün der Radieschen entfernen, Radieschen waschen und halbieren. Neben den Spargel legen. Alles mit Olivenöl beträufeln und salzen. Blech in den auf 180 Grad Umluft geheizten Ofen schieben.
2. Das Gemüse ungefähr 10 Minuten lang im Ofen garen; je nach Dicke der Spargelstangen kann es auch etwas länger dauern – bräunlich soll das Gemüse sich färben, nicht schwarz. Dazu die Joghurtsauce servieren.

Kommentar: Der grüne Spargel hofft, nein erwartet, wie da schlank und elegant im Gemüsefach ruht und sich auf seinen Auftritt vorbereiten, dass er sogleich auf eine schöne Hollandaise treffen wird oder auf eine Pariser Vinaigrette, eventuell begleitet von Kapern. Dann erblickt er die Radieschen, die da neben ihm auf dem Blech herumkullern: rotbackig, fröhlich und rund. Was soll das? Ich bin Spargel, mit Radieschen will ich nichts zu tun haben. Aber es hilft nichts, die indignierten Stangen werden zusammen mit den Radieschen in den Ofen geschoben. Und dann wird es wahrscheinlich sogar so sein, dass nicht der Spargel, etwas mitgenommen von der Hitze, die bewundernden Blicke auf sich ziehen wird, sondern die kleinen roten Kugeln: Radieschen aus dem Ofen, hat man so etwas schon mal gegessen? Armer Spargel.

## Spargel und Erbsen in bengalischer Senfsauce[[1011]](#footnote-1012)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 EL Colman’s Senf oder ein anderer scharfer Senf

1 grüne India-Jwala-Chilischote, entkernt

2 EL Zitronensaft

3 Knoblauchzehen, geschält

1 Stück Ingwer (2 cm), geschält

150 g griechischer Joghurt

2 EL getrocknete oder frische Kokosraspel

2 EL Rapsöl

½ TL Kreuzkümmelsamen

½ TL schwarze Senfsamen

1 rote Zwiebel, gewürfelt

400 g grüner Spargel, in 2 cm lange Stücke geschnitten

400 g Erbsen (frisch oder TK)

½ TL Salz

Zubereitung:

1. Für die Senfpaste Senf, Chili, Zitronensaft, Knoblauch, Ingwer, Joghurt und Kokosraspel zu einer feinen Paste pürieren.
2. Dann das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel- und Senfsamen hineingeben. Sobald die Samen im Öl tanzen, die Zwiebel dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten glasig anschwitzen. Die Temperatur reduzieren und die Senfpaste hinzufügen.
3. Die Senfpaste einige Minuten rühren, damit sie sich nicht trennt, dann die Temperatur wieder auf mittlerer Hitze erhöhen und den Spargel, ohne die Spitzen dazugeben. Etwa 2 Minuten garen, anschließend die Erbsen hinzufügen und weitere 2 Minuten garen. Zuletzt die Spargelspitzen unterheben, weitere 30 Sekunden ziehen lassen, dann vom Herd nehmen. Mit Salz abschmecken.

## Grüner Spargel aus dem Ofen

Zutaten:

1,2 kg grüner Spargel

100 g geriebener Parmesan

3 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

Vom Spargel großzügig Enden abschneiden. Spargel auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech im Ofen bei 180 Grad für 20 Minuten grillen. Parmesan und Semmelbrösel darüberstreuen, noch 5 Minuten im Ofen nachgaren.

## Grüner Spargel aus dem Ofen Nr. 2[[1012]](#footnote-1013)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage)

600 g grüner Spargel, holzige Enden entfernt

3 EL Olivenöl

30 g Butter

20 g Mandeln, gehobelt

30 g sehr kleine Kapern, trockengetupft

10 g Dill, grob gehackt

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Spargel mit 1 EL Öl, 1 großzügigen Prise Salz und 1 kräftigen Prise frisch gemahlenem Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, sodass zwischen den Stangen viel Platz bleibt. 8-12 Minuten im Ofen rösten bis der Spargel weich ist und stellenweise braun wird. Auf einer großen Servierplatte geben und beiseitestellen.
3. Die Butter in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer bis starker Hitze zerlassen. Die Mandelblättchen darin 1 – 2 Minuten braten, bis sie goldbraun sind, dabei immer wieder umrühren. Butter und Mandeln gleichmäßig auf dem Spargel verteilen.
4. Das restliche Öl in den Topf geben und bei hoher Temperatur erhitzen. Die Kapern darin unter ständigem Rühren 1 – 2 Minuten braten, bis sie sich geöffnet haben und knusprig sind. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und zusammen mit dem Dill auf den Spargel streuen. Das Öl entsorgen. Den Spargel warm servieren.

## Spargel-Schinken-Röllchen[[1013]](#footnote-1014)

Zutaten (für 2 Personen):

1 TL Butter

1 TL Mehl

350 ml Milch

750 g Spargel (Handelsklasse II)

Salz, Pfeffer

Frisch geriebene Muskatnuss

4 große Scheiben gekochter Schinken

80 g geraspelter Gouda

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Milch nach und nach mit einem Schneebesen unterrühren. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
2. Inzwischen Spargel schälen, die enden abschneiden. In reichlich kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und lauwarm abkühlen lassen.
3. Ofen auf 220 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze). Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und in eine Auflaufform geben. Je ein Viertel des Spargels in 1 Scheibe Schinken rollen und in die Auflaufform setzen. Mit dem Käse bestreuen und im heißen Ofen auf einem Rost auf der mittleren Schiene 20 Minuten überbacken.

## Okra mit Kokosnuss - Bindi Sabji

Zutaten (für 6 Portionen):

500 g Okras

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 mittelgroße reife Tomaten

1 Stück frischer Ingwer (4 cm)

4 EL Butterschmalz

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Koriander

½ TL Kurkuma

1 TL Paprikapulver, edelsüß

¼ TL Chilipulver

½ TL Fenchelsamen, frisch gemahlen

Salz

1 Dose ungeschälte Kokosmilch (375 ml)

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Okras waschen, gut abtrocknen, die Spitze und den harten Stielansatz abschneiden. Okras in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
3. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln hinzugeben und bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und unter ständigem Rühren bei starker Hitze braten, bis die Zwiebeln goldbraun sind.
4. Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Paprika, Chili und Fenchel dazugeben und 3-4 Minuten rösten. Geschnittene Okras hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten.
5. Tomaten, Salz und Kokosmilch nach und nach dazugeben. Alle Zutaten verrühren und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und das Gericht zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis die Okras weich sind.

Tipp: Hier ein Hinweis für die Nahrungsspezialistin😊: Okras stammen ursprünglich aus Ostafrika, sind heute aber weit verbreitet und in Indien sehr beliebt. Die kalorienarmen Früchte enthalten Kohlenhydrate, Eiweiß, wenig Fett, einige Mineralstoffe und Vitamine.

## Okra und Kartoffeln mit geröstetem Sesam – Aloo bhindi subji[[1014]](#footnote-1015)

Zutaten (für 4 Portionen):

30 g Sesamsamen

2 EL Rapsöl

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL schwarze Senfsamen

10 frische Curryblätter

3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

300 g festkochende Kartoffeln, gewaschen und jeweils in 6 Spalten geschnitten

700 g Okraschoten, geputzt

1 TL Chiliflocken

1 ½ TL Tamarindenpaste

¼ TL gemahlene Kurkuma

1 TL Salz

Zubereitung:

1. Eine große Pfanne erhitzen und die Sesamsamen hineingeben. Bei mittlerer Hitze 2 -3 Minuten anrösten, bis sie bräunen, dann herausnehmen und beiseitestellen.
2. Das Öl in der Pfanne erhitzen und Kreuzkümmelsamen, Senfsamen und Curryblätter hineingeben. Bei mittlerer Hitze 1 Minute rösten, bis die Samen platzen und die Blätter knistern. Den Knoblauch hinzufügen.
3. Nach 1 Minute die Kartoffeln zu den Gewürzen geben und 3 Minuten unter Rühren anbraten, danach 2 EL Wasser hinzugießen, die Pfanne abdecken und alles 5 Minuten garen. Die Okraschoten dazugeben die Temperatur leicht erhöhen, umrühren, wieder abdecken und weitere 8 Minuten garen.
4. Chiliflocken, Tamarindenpaste (vorsichtig damit würzen), Kurkuma, Salz und Sesamsamen unterrühren, erneut abdecken und weitere 4 Minuten köcheln lassen, bis die Okra und die Kartoffeln gar sind.
5. Dazu passt Moong Dal, Chapatis oder Reis und Joghurt

Kommentar: Ich mag Okras gerne. Paula ja nicht so. Und Simon war immer nur an Orkas interessiert 😊

## Okragemüse süß-sauer[[1015]](#footnote-1016)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage):

700 g Okraschoten, von den Stielen befreit, dabei aber nicht die Samen freilegen, sonst wird das Gemüse schleimig

3 EL Erdnussöl

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 rote Chilischote, entkernt und quer in dünne Streifen geschnitten

2 TL Ahornsirup

1 Bio-Limette, 1 TL Schale abgerieben, dann 1,5 EL Saft ausgepresst

½ TL Sesamöl

15 g Koriandergrün, grob gehackt

40 g gesalzene geröstete Erdnusskerne, grob gehackt zum Serviere

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Okraschoten mit 2 EL Öl, dem Knoblauch, ¾ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer in eine große Schüssel geben. Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche verteilen und 7 Minuten im Ofen rösten, bis das Gemüse leicht gegart, aber noch fest und kräftig grün ist. Aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen 10 Minuten beiseitestellen.
3. Das restliche Öl mit Chili, Ahornsirup, Limettenschale und -saft, Sesamöl und 1/8 TL Salz in eine große Schüssel geben. Alles verrühren, dann unmittelbar vor dem Servieren die Okraschoten und das Koriandergrün hinzufügen. Das Ganze sehr gut mischen – das Dressing neigt dazu, sich am Boden der Schüssel zu sammeln -, dann in eine Servierschüssel geben.
4. Das Gericht mit den gerösteten Erdnüssen bestreuen und servieren.

Kommentar: Ich weiß Paulchen, du magst keine Okraschote, aber schaden tut das Rezept nun auch nicht 😊Immerhin wird hier versucht, dass die Okras eben nicht schleimig werden.

## Geröstete Okraschoten mit Tomaten, Knoblauch und eingelegter Zitrone[[1016]](#footnote-1017)

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g sehr kleine Okraschoten

2 EL Olivenöl plus etwas zum Beträufeln

4 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

20 g Schale von eingelegten Zitronen, in 1 cm breite Streifen geschnitten

3 kleine Tomaten (200g), geachtelt oder Kirschtomaten halbiert

½ EL gehackte glatte Petersilie

½ EL gehacktes Koriandergrün

1 EL Zitronensaft

Maldon Sea Salt und Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Okraschoten mit einem kleinen scharfen Messer putzen und die Stielansätze abschneiden. Dabei nicht zu viel wegschneiden, sonst lösen sich die Samen.
2. Eine große Pfanne mit schwerem Boden einige Minuten bei hoher Temperatur sehr heiß werden lassen und die Okraschoten in zwei Portionen jeweils 4 Minuten ohne Fett rösten, bis sie an einigen Stellen sehr dunkel sind. Die Pfanne dabei gelegentlich rütteln.
3. Sämtliche Schoten in die Pfanne geben. Olivenöl, Knoblauch sowie die Schale der eingelegten Zitronen hinzufügen und das Gemüse unter stetigem Wenden 2 Minuten braten. Die Temperatur reduzieren. Die Tomaten, 2 EL Wasser, die Kräuter und den Zitronensaft dazugeben, mit ½ Teelöffel Salz und etwas Pfeffer würzen und das Ganze 2-3 Minuten unter vorsichtigem Rühren erhitzen, bis die Tomaten heiß sind. Dabei darauf achten, dass sie nicht zerfallen. Das Gericht in eine Servierschüssel füllen, mit Olivenöl beträufeln, mit etwas Salz bestreuen und servieren.

## Okraschoten in Tomatensauce - Bámies laderés[[1017]](#footnote-1018)

Zutaten (für 4 Portionen)

700 g möglichst kleine, etwa 3 – 5 cm lange Okraschoten

125 ml Weinessig

200 g Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

400 g reife Tomaten

6 EL Olivenöl

Salz, 1 Msp. Zucker, Pfeffer

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 1 Stunde ziehen lassen plus 30 Minuten Garen

1. Stielansätze und Stiele der Okraschoten mit einem scharfen Küchenmesserchen so zurechtschnitzen, dass sie wie kleine, spitze Hütchen oder Kegel aussehen. Die Schoten dabei nicht verletzen, sonst tritt der zähflüssige Saft aus.
2. Schoten in eine Schüssel geben. Essig und so viel kaltes Wasser hinzufügen, dass sie bedeckt sind. Etwa 1 Stunde darin ziehen lassen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Tomaten mit heißem Wasser übergießen, häuten, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Schoten in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Dann zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und unter rühren bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten mitschmoren. Tomaten unterrühren. Mit etwas Salz, Zucker und 1 guter Prise Pfeffer würzen.
4. 125 ml Wasser unterrühren und alles bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten garen, bis die Okraschoten weich sind. Petersilie abspülen, trockenschütteln, die Blättchen hacken und unterrühren. Das Gemüse heiß oder lauwarm als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch 😊 oder als eigenständiges Gericht mit Brot und Reis servieren.

## Zucchini-Kofta in Ingwer-Tomaten-Sauce[[1018]](#footnote-1019)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

*Für die Kofta:*

1 kg Zucchini

Salz

100 g Semmelbrösel

1 TL Garam Masala

1 TL Cayennepfeffer

1 EL Kichererbsenmehl

*Für die Tomatensauce:*

Rapsöl

2 mittelgroße gemüsezwiebeln, fein gehackt

1 Stück Ingwer (4 cm), geschält und gerieben

400 g passierte Tomaten

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Koriander

1 ½ TL Garam masala

1 ¼ TL Cayennepfeffer

2 TL Honig

3 EL gemahlene Mandeln

1 ¼ TL Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Leicht eingeölt.
2. Die Zucchini raspeln. In ein Sieb über eine Schüssel geben und mit 2 TL Salz bestreuen. Gut vermengen und 30 Minuten abtropfen lassen.
3. In einer großen Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln hineingeben. Bei mittlerer Hitze 8 – 10 Minuten anschwitzen, bis sie glasig und goldgelb sind. Den Ingwer hinzufügen und weitere 3 Minuten braten, dann die passierten Tomaten dazugeben. Umrühren, die Pfanne abdecken und die Sauce unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Kreuzkümmel, Koriander, Garam masala und Cayennepfeffer hinzufügen und gut vermischen. Honig, Mandeln und Salz unterrühren. Die Sauce mit 200 ml heißem Wasser verdünnen, weitere 5 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.
4. Jeweils eine Handvoll Zucchiniraspeln nehmen, so viel Wasser wie möglich auspressen du die Zucchini in eine zweite Schüssel geben. Es sollten jetzt 550 g Zucchini sein. Semmelbrösel, Garam masala, Cayennepfeffer und Kichererbsenmehl hinzugeben und sorgfältig vermengen. Aus der Mischung golfballgroße Kugeln formen, auf die Bleche verteilen und 20 Minuten im Ofen backen, bis die Kofta von außen knusprig sind. Die Tomatensauce erhitzen und die Kofta vorsichtig mit einem Palettenmesser hineinsetzen.
5. Mit Reis und Gurken-Minze-Raita servieren.

## Zucchini-Auflauf

Zutaten:

150 g Quark

3 EL Sahne

2 Eier

60 g flüssige Butter

120 g Grieß

200 g Zwiebeln

600 g Zucchini

2 EL Petersilie

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Quark mit Sahne cremig rühren. Eier und Butter gut unterrühren und würzen. Grieß einrühren und 30 Minuten quellen lassen.
2. Zucchini grob hobeln, Zwiebeln und Petersilie fein hacken.
3. Nach 30 Minuten die Zucchini, Zwiebeln und Petersilie unterrühren. In die Auflaufform geben und bei 200 Grad ca. 50 – 60 Minuten garen.

## Zucchinistampf[[1019]](#footnote-1020)

Zutaten (für 4 Portionen):

3 große Zucchini, längs halbiert, die Hälften quer in 6 cm breite Stücke geschnitten

1TL getrocknete Minze

5 g Thymianblätter

4,5 EL Olivenöl

1 Knoblauchknolle, in Zehen zerteilt (Zehen nicht schälen)

2 EL gehackte frische Minzeblätter

1,5 EL gehackter Dill

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Zucchini mit getrockneter Minze, Thymian, Öl, ¾ TL Salz und etwas Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles mischen, dann in eine ofenfeste Form füllen. Die Zucchini sollten mit der Schnittstelle nach oben und leicht überlappend in einer Schicht darin liegen. 15 Minuten im Ofen backen, dann die Knoblauchzehen hinzufügen. Alles weitere 15 Minuten garen, bis die Zucchini weich sind und ein wenige Farbe angenommen haben. Ein Sieb auf eine Schüssel setzen oder in die Spüle stellen. Die Zucchinimischung hineingeben und zusammendrücken, damit sie etwas Flüssigkeit abgibt. Beiseitestellen und mindestens 30 Minuten abkühlen lassen. Die ausgetretene Flüssigkeit wegschütten.
3. Den Siebinhalt in eine Rührschüssel füllen. Die Knoblauchzehen aus ihrer Haut drücken. Alles mit einer Gabel grob zerkleinern. Falls die Schale der Zucchinistücke noch recht fest ist, eventuell ein Messer zu Hilfe nehmen. Minzeblätter, Dill und Zitronensaft unterrühren und das Gericht servieren.

## Zucchiniröllchen mit Maracuja-Zitronen-Ricotta[[1020]](#footnote-1021)

Zutaten (für ca. 12 Röllchen):

2 Zucchini

2 TL Meersalz

250 g Ricotta

5 Passionfruits

Saft von ½ Zitrone

1 Handvoll Basilikumblätter, grob gehackt

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Zucchini längs in feine, ca. 6 mm dicke Scheiben schneiden, in ein großes Sieb legen, mit Salz bestreuen und gut vermengen. Beiseitestellen und 30 Minuten ziehen lassen. Gut abspülen.
2. Die Zucchini auf ein sauberes Küchentuch legen, trockentupfen und mit Olivenöl bestreichen. Eine Grillpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Scheiben 4 Minuten auf jeder Seite grillen, bis sie weich sind und grillstreifen haben. Zum Abkühlen beiseitestellen.
3. Den Ricotta in eine Schüssel geben. Die Passionfruits halbieren, die Samenkerne und das Fruchtfleisch von 3 Früchten herausnehmen und ebenfalls in die Schüssel geben. Den Zitronensaft, die Basilikumblätter, Salz und Pfeffer dazugeben und gut umrühren.
4. Je 1 EL Ricottamischung auf das schmale Ende jeder Zucchinischeibe geben, aufrollen und auf eine Servierplatte geben. Mit den restlichen Scheiben gleich verfahren und mit den Kernen und dem Fruchtfleisch der restlichen Passionfruits garnieren.

Tipp: Statt Passionfruits kann man auch fein gehackte Mangos verwenden.

## Gefüllte Zucchini[[1021]](#footnote-1022)

Zutaten (für 2 Portionen):

2 große Zucchini, längs halbiert

½ Knoblauchzehe, zerdrückt

1 Ei, verquirlt

40 g Parmesan, gerieben

1 Scheibe Sauerteigbrot, mit Kruste und fein zerkleinert

100 g Kirschtomaten, geviertelt

1 große Biozitrone, 2 TL Schale abgerieben, dann 1 EL Saft ausgepresst

4 EL fein gehackte Oreganoblätter

35 g Pinienkerne, geröstet

3 EL Olivenöl

Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Zucchinihälften mithilfe eines Teelöffels aushöhlen, sodass jeweils ein etwa 1 cm dicker Rand stehen bleibt. Das Fruchtfleisch in ein Sieb geben und so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken. Es sollten etwa 100 g ausgedrücktes Fruchtfleisch übrigbleiben. In eine Schüssel geben und mit Knoblauch, Ei, Parmesan, Brotbröseln sowie ¼ TL Salz verrühren. Die Tomaten mit den Händen kräftig zusammendrücken, dann zur Zucchinimischung geben. Alles verrühren und beiseitestellen.
3. In einer weiteren Schüssel Zitronenschale, Oregano und Pinienkerne mischen. Die Hälfte davon unter die Zucchinimischung rühren, den Rest aufheben.
4. Die ausgehöhlten Zucchinihälften mit der Schnittstelle nach oben auf ein Backblech oder in eine ofenfeste Form setzen. Mit insgesamt 1 EL Öl beträufeln und mit insgesamt 1/8 TL Salz bestreuen. Die Zucchinimischung in die Vertiefungen löffeln. Die gefüllten Zucchini im Ofen 15 Minuten backen, bis die Füllung fest und goldbraun ist.
5. Während die Zucchini im Ofen sind, die Salsa zubereiten. Dafür Zitronensaft, restliches Öl und 1/8 TL Salz zu Oregano und Pinienkernen geben. Die Zucchini etwas abkühlen lassen, dann die Salsa darauflöffeln, die Oreganoblätter darüberstreuen und die Zucchini servieren.

## Zucchinipuffer mit Feta-Creme[[1022]](#footnote-1023)

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g Feta-Käse

½ TL fein abgeriebene Zitronenschale

Salz

Pfeffer

150 g Mehl

2 Eier

½ TL Chiliflocken

2 Zucchini (400 g)

4 Stiele Dill

8 EL neutrales Öl

16 Kirschtomaten an der Rispe

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Feta krümelig hacken. Zitronenschale, 50 ml Wasser, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und cremig mixen. Feta-Creme in ein Schälchen füllen und kaltstellen.
2. Mehl mit 200 ml Wasser, eiern, Chiliflocken, ½ TL Salz und etwas Pfeffer mit dem Schneebesen zu einem glatten teig rühren. Zucchini waschen, putzen, grob raspeln. 3 Stiele Dill mit den feinen Stielen sehr fein hacken. Zucchini und Dill unter den Teig heben. Vom restlichen Dill die Spitzen abzupfen.
3. 4 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zucchinimasse mit einem Esslöffel in ca. 8 kleinen Portionen (jeweils 1 EL) nebeneinander in die Pfanne geben, flach drücken und von jeder Seite 2 – 3 Minuten goldbraun braten. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 100 Grad (keine Umluft!) warmhalten. Restliche Masse ebenso verarbeiten, dabei die Tomaten in der Pfanne mitgaren. Puffer auf Tellern anrichten, mit den restlichen Dillspitzen garnieren und mit Feta-Creme servieren.

## Gratin mit Zucchini und Tomaten[[1023]](#footnote-1024)

Zutaten (für 2 Portionen):

400 g Zucchini

400 g Tomaten

2 Knoblauchzehen

1 rote Zwiebel

2 EL entsteine grüne Oliven

1 TL getrocknete Kräuter der Provence

50 g gehackte Mandeln (oder Mandelstifte)

50 g Parmesan, frisch gerieben

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: 15 Minuten (plus 30 Minuten Backzeit)

1. Den Backofen auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen. Die Zucchini und die Tomaten waschen, putzen und in feien Scheiben schneiden. Das Gemüse abwechselnd dachziegelartig in eine flache hitzebeständige Form schichten.
2. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und mit den Oliven fein hacken. Mit den Kräutern, den Mandeln, dem Parmesan und dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Mandelmischung auf dem Gemüse verteilen und das Gratin im Ofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

## Kohlrabigemüse[[1024]](#footnote-1025)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 kleine Kohlrabi

300 ml Gemüsebrühe

80 g Sahne

2 EL Butter

1 EL braune Butter

Salz, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Die Kohlrabi mit einem Messer dünn schälen, dabei die holzigen Enden entfernen, vierteln und in 3 bis 4 mm dicke Scheiben oder schmale Spalten schneiden. Die Kohlrabischeiben mit der Brühe in einem flachen, weiten Topf geben und zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt etwa 12 Minuten weichgaren.
2. Ein Drittel der Kohlrabischeiben mit dem Schaumlöffel herausheben und beiseitelegen. Die Sahne, die Butter, die braune Butter zum Kohlrabi geben und alles mit dem Stabmixer glatt pürieren. Das Kohlrabipüree mit Salz und Muskatnuss würzen und noch einmal kurz aufmixen.
3. Die Kohlrabistücke unter das Kohlrabipüree heben.

## Kohlrabigemüse[[1025]](#footnote-1026)

Zutaten (für 2 Portionen):

2 kleine Kohlrabi

20 g Butter

150 ml Gemüsebrühe

1 TL abgerieben Zitronenschale

1 TL Zitronensaft

½ Bund Kerbel

100 g Crème fraîche

Zubereitungszeit:20 Minuten

1. Die Kohlrabi schälen und in Spalten schneiden. Die zarten Blätter in feine Streifen schneiden.
2. Butter in der Pfanne erhitzen. Kohlrabi darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL abgeriebener Zitronenschale würzen. Zugedeckt 8 – 10 Minuten dünsten.
3. 1 Minute vor Ende der Garzeit die Kohlrabiblätter dazugeben. Kohlrabigemüse mit 1 TL Zitronensaft abschmecken und beiseitestellen.
4. Von ½ Bund Kerbel einige Stiele beiseitelegen. Restlichen Kerbel hacken. Crème fraîche und gehackten Kerbel unter das Kohlrabigemüse rühren, Abschmecken und mit den Kerbelblättchen servieren.

## Kohlrabi in Kräuter-Sahne-Sauce[[1026]](#footnote-1027)

Zutaten:

1 kg Kohlrabi

1 EL Zitronensaft

2 EL Butter

1 TL Salz

1 Msp. Zucker

1/8 l Gemüsebrühe

Je 1 TL gehackte Kräuter (Petersilie, Pimpinelle, Liebstöckel…)

5 EL Crème fraîche

Zubereitung:

1. Den Kohlrabi schälen, alle holzigen Teile abscheiden, Blätter aufbewahren, die Knollen vierteln und in nicht zu dünne Stifte schneiden.
2. Etwa 2 l Wasser mit dem Zitronensaft zum Kochen bringen, die Kohlrabistifte in ein Sieb schütten und ins kochende Zitronenwasser hängen. Kohlrabi darin 5 Minuten blanchieren, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen
3. Die Butter in einem genügend großen Schmortopf zerlassen, die Kohlrabistifte unter Umwenden darin andünsten. Das Salz, den Zucker und die Gemüsebrühe zugeben und den Kohlrabi 15 – 20 Minuten dünsten. Die zurückbehaltenen Kohlrabiblättchen feinhacken und mit den Kräutern mischen. Die Crème fraîche und die Kräuter unter das Gemüse mischen.

## Gratinierter Radicchio[[1027]](#footnote-1028)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Kopf Radicchio

Salz

30 g Mandeln (ungesalzen)

30 g frisch geriebener Parmesan

20 g Semmelbrösel

Olivenöl

Pfeffer

30 g Brie

Zubereitung:

1. Radicchio waschen, in Schnitze schneiden, etwa 4 cm breit. In einer Auflaufform nebeneinanderlegen. Salzen. Mandeln grob zerstoßen. Zusammen mit Parmesan, Semmelbröseln, Olivenöl und Pfeffer auf dem Radicchio verteilen.
2. Bei 180 Grad Umluft im Ofen ungefähr 30 Minuten lang garen, dabei die Form mit einem Stück Backpapier abdecken, damit der Radicchio nicht zu braun wird. Nach 15 Minuten das Papier entfernen, 5 Minuten vor Ende der Garzeit den gewürfelten Brie auf dem Radicchio verteilen.

Kommentar: Manchmal habe ich von einem anderen Gericht oder Salat noch einen kleinen Radicchio-Kopf übrig. Letztes Mal habe ich ihn einfach im Kühlschrank vergammeln lassen. Das ist natürlich gar nicht in Ordnung. Essen schmeißt man nicht weg. Aber ich habe gedacht, wenn ich noch einen weiteren Radicchiosalat essen muss, falle ich auf der Stelle tot um. Ich habe ihn also erst mal ignoriert, wie er da im Kühlschrank um sein Leben rang – die Biester halten sich erstaunlich lang dafür, dass sie aus Salat sind. Er ächzte jedes Mal im Todeskampf, wenn ich die Kühlschranktür öffnete: Bitte lass mich nicht sterben. Habe ich aber trotzdem gemacht. Aber noch einmal stehe ich das nicht durch. Daher dieses Rezept. Praktisch ist ja, dass man (fast) alles in den Ofen stecken kann und mit Käse schmeckt es dann auch noch ganz gut.

## Schwarzwurzel [[1028]](#footnote-1029)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 kg Schwarzwurzel

Salz

Öl (2 EL und 100 ml)

200 g Butter

1 Rosmarinzweig

100 ml Brühe

100 ml Sahne

1 Radicchio

2 EL Birnenessig

50 g Pinienkerne (geröstet)

Zubereitung:

1. Die Schwarzwurzeln gründlich in kaltem Wasser waschen. Vier gleichmäßige Wurzeln auswählen, die Schalen mit Eiern harten Bürste oder einem Kratzschwamm so abbürsten, dass ein Camouflage-Effekt entsteht, in gleichmäßige Stücke schneiden. Die eine Hälfte davon in Salzwasser blanchieren, die Schwarzwurzeln sollten noch Biss haben, kaltstellen, das Kochwasser aufbewahren. Die andere Hälfte salzen, in 2 EL Öl anbraten, anschließend mit 50 g Butter, Rosmarin und Brühe für ca. 10 Minuten schmoren.
2. Restliche Schwarzwurzeln komplett schälen, eine Stange zur Seite legen, die übrigen klein schneiden und mit Sahne, Kochwasser, 150 g Butter und Salz weichkochen. Flüssigkeit abgießen und auffangen, Wurzeln pürieren, gegebenenfalls etwas vom Kochfond wieder hinzugeben, sodass eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Mit dem Sparschäler die restliche Wurzel in lange Streifen schneiden, 100 ml Öl in einem Topf erhitzen und die Streifen für ca. 30 Sekunden frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Zum Servieren den gewaschenen Radicchio in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, kurz scharf in der restlichen Butter anbraten und mit Essig ablöschen. Wurzelstücke parallel zueinander anrichten und mittig das Püree zugeben. Mit Pinienkernen bestreuen.

## Schwarzwurzel-Ragout Scorzonera in umido[[1029]](#footnote-1030)

Zutaten (für 4 Portionen):

750 g frische Schwarzwurzeln

1 Zitrone (Saft)

1 Zwiebel

1 Bund glatte Petersilie

4 EL Olivenöl

1 TL Mehl

Gut ¼ l Brühe

2 Eigelb

Salz

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. So dünn wie möglich schälen und sofort in kaltes Wasser mit dem Saft von ½ Zitrone legen.
2. Die Zwiebel schälen, ½ Bund Petersilie waschen und beides kleinhacken. In einem breiten Topf 4 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Petersilie einrühren und kurz andünsten.
3. Schwarzwurzeln abtropfen lassen und in 5 cm lange Stücke schneiden. In den Topf geben, salzen. 5 Minuten mitbraten. 1 TL Mehl darüberstäuben, etwas Farbe annehmen lassen und mit knapp ¼ l Brühe ablöschen. 15-20 Minuten sanft köcheln.
4. Eigelbe mit dem Saft von ½ Zitrone, etwa 2 EL Brühe und Salz verquirlen. In die Sauce rühren, nicht mehr kochen lassen. Mit den übrigen Petersilieblättchen bestreuen.

## Topinambur-Püree[[1030]](#footnote-1031)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen als Beilage)

800 g Topinambur

50 g Butter

1 ½ TL Kreuzkümmelsamen, grob zerstoßen

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Stück Ingwer (2 cm), geschält und fein gerieben

1 – 2 grüne India-Jwala-Chilischoten, entkernt und in feine Streifen geschnitten

1 TL Salz

¾ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Saft von ½ Zitrone

Stängel von 1 Bund Koriandergrün (30 g) sehr fein gehackt

Zubereitung:

1. Den Topinambur schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. Abgießen und kurz mit der Gabel zerdrücken.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, den Kreuzkümmel hineingeben, umrühren, Knoblauch, Ingwer, Chili, Salz und Pfeffer hinzufügen und sorgfältig verrühren. Den Topinambur hineingeben, durchrühren und 5 Minuten anbraten. Erneut umrühren und weitere 5 – 10 Minuten schmoren, bis der Topinambur knusprig wird und leicht bräunt.
3. Mit Zitronensaft beträufeln und die Stängel vom Koriandergrün unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Porree-Walnuss-Gratin[[1031]](#footnote-1032)

Zutaten:

750 g Porree (also Lauch)

175 g Kochschinken

150 g Walnusskerne

200 g Frischkäse

1 Ei

150 ml Sahne

2 TL Paprikapulver

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Porree putzen, gründlich waschen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Porreestücke in Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren, anschließend abtropfen lassen. Den Kochschinken in breite Streifen schneiden. Porreestücke damit umwickeln und in eine Auflaufform legen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Für den Guss die Walnüsse grob hacken. Den Frischkäse mit Ei, Sahne und Paprikapulver glatt verrühren. Walnusskerne darunterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Porree gießen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 25 Minuten goldbraun backen.

## Käse-Soufflés Version 1[[1032]](#footnote-1033)

Zutaten (für 4 Personen):

Fett für die Förmchen

3 EL gemahlene Mandeln

150g Zucchini

1 kleine Zwiebel

Einige Salbeiblättchen

3 EL Butter

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

40g Mehl

150 ml Milch

2 Eier (getrennt)

50g geriebener Hartkäse (z.B. Gruyère oder mittelalter Gouda)

Zubereitungszeit: etwa 1 Std.

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. 4 Souffléförmchen fetten und mit den gemahlenen Mandeln ausstreuen.
2. Die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Die Zwiebel fein hacken. Die Zucchini einrühren und etwa 2 Min. bei mittlerer Hitze mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Salbei würzen.
3. Die restliche Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einstreuen und unter Rühren goldgelb anschwitzen. Die Milch einrühren und einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und die 2 Eigelb unterrühren, den Käse darin unter Rühren schmelzen lassen.
4. Die Zucchini-Mischung dazugeben, mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Die 2 Eiweiß steif schlagen und unter die Käsemasse heben. In die Förmchen verteilen, im Backofen auf mittlerer Schiene (Gas Stufe 3) etwa 20 Min. backen. Zwischendurch die Backofentür nicht öffnen. Die Käsesofflès unverzüglich servieren.

Tipp: In einer großen Form statt in vier kleinen Förmchen dauert das Soufflé bei 175° etwa 10 Min. länger.

## Käsesoufflé Version 2[[1033]](#footnote-1034)

Zutaten für 4 Portionen

¼ l Milch

50g Butter und Butter für die Form

50 g Mehl

Frisch geriebene Muskatnuss

4 Eigelb

100 g frisch geriebener Comté-Käse (ersatzweise Gruyère)

5 Eiweiß

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: ca. 1 ¼ Stunden

1. Die Milch einmal aufkochen lassen. Die Butter in einer Kasserolle zerlassen. Das Mehl anstäuben und gründlich unterrühren. Die Kasserolle vom Herd nehmen. Die Mischung mit Muskat würzen, salzen, pfeffern. Die Kasserolle noch einmal aufsetzen, die Masse bei milder Hitze etwa 2 Min. köcheln lassen.
2. Die Kasserolle vom Herd nehmen. Eigelb und Käse dazugeben. Verrühren. Den Backofen auf 180° C vorheizen.
3. Die Eiweiße sehr steif schlagen. Unter die lauwarme Käsemischung ziehen.
4. Eine Souffléform von 2 l Inhalt ausbuttern. Die Käsemasse hineingeben.
5. Das Käsesoufflé im Backofen (Mitte; Gas Stufe 2) in etwa 45 Min. goldgelb backen. Sofort servieren, sonst fällt es zusammen.

Tipp: Käsesoufflé ist gar, wenn es sein Volumen etwa verdoppelt hat. Während der ersten 20 Min. die Backofentür auf keinen Fall öffnen! Sonst fällt es zusammen.

## Kratzete Nr. 1[[1034]](#footnote-1035)

Zutaten (für 4 Personen)

3 Eier

250 g Milch

174 TL Salz

150 g Mehl

Ca. 2 EL Butter

Butterflöckchen

1 Bund Petersilie, fein gehackt

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Sonstige Kräuter z.B. Bärlauch oder Dill

Fleur de Sel

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Backzeit: 10 Minuten

1. Eier trennen. Eigelb mit Milch und Salz vermengen. Das Mehl mit einem Schneebesen einrühren.
2. In einem kleinen Topf 1 EL Butter flüssig und leicht braun werden lassen. Die flüssige Butter unter den Teig rühren.
3. Das Eiweiß mit etwas Salz seidig steif schlagen. 1/3 vom geschlagenen Eiweiß mit dem Schneebesen in den Teig rühren und 2/3 mit einem Teigschaber unterheben.
4. In einer Pfanne mit feuerfesten Griffen einen Löffel Butter flüssig werden lassen. Den Teig langsam eingießen und bei wenig Hitze ca. 5 Minuten anbraten.
5. Dann in den auf 180°C Umluft vorgeheizten Backofen stellen und etwa 5 Minuten backen.
6. Die gebackene Masse in vier Stücke teilen und wenden. Auf dem Herd bei kleiner Flamme etwa 2 Minuten nachgaren.
7. Mit zwei Gabeln die 4 Teile in kleine Stücke zerreißen. Die Butterflöckchen und die gehackten Kräuter hinzugeben und die Kratzete nochmals kurz anbraten. Mit Fleur de Sel abschmecken.

Kommentar: Ich LIEBE fleur de Sel😊

## Kratzete Nr. 2

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Eier

¼ l Milch

250 g Mehl

1 Prise Muskat

2 EL Öl

Zubereitung:

Für die Kratzete die Eier trennen. Mich, Mehl und Muskat mit den Eigelben zu einem sämigen Teig verrühren. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter die Teigmasse heben. Öl in eine Pfanne erhitzen und den flüssigen Teig portionsweise hellbraun ausbacken. Die fertig gebackenen Kratzete mit zwei Bratenwendern in mundgerechte Stücke zupfen.

Tipp: Ist man in Baden meist zum Spargel.

## Kratzete (süß)[[1035]](#footnote-1036)

Zutaten (für 4 Portionen):

3 große Eier

250 g Mehl

1 Prise Salz

1 TL Zucker

400 Milch

Butterschmalz

Zucker, Zimt

Zubereitung:

1. Eier trennen. Eigelbe mit Mehl, Salz, Zucker und Milch glattrühren. Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und aus dem Teig portionsweise Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen mit 2 Gabeln in der Pfanne in Stücke reißen und im Backofen warm stellen, bis der Teig verbraucht ist. Kratzete mit Zucker und Zimt oder auch Puderzucker bestreuen und dazu Kompott oder Apfelmus servieren.

Info: Also, man kann auch deftige Kratzete machen (also ohne Milch, ohne Zucker) und sie zum Spargel essen. Im Übrigen nennt man das Gericht in Öschiland Kaiserschmarrn. Und der hat besonders in der Krefelder Hütte gut geschmeckt.

## Dosa[[1036]](#footnote-1037)

Zutaten (für 6 Stück)

275 g Basmatireis

60 g halbierte Urad Dal oder weiße Linsen

½ TL Bockshornkleesamen

1 TL Salz

Öl

Zubereitung:

1. Reis und Dal mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft, dann abtropfen lassen. Mit den Bockshornkleesamen in eine hitzebeständige Schüssel geben. Mit 280 ml Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Morgen Reis und Dal abgießen und pürieren. Mit Frischhaltefolie abdecken und 24 Stunden an einem warmen Ort fermentieren lassen. Am nächsten Morgen den Teig durchrühren und salzen.
3. Eine große Pfanne erhitzen. Einen Teller für die Dosas, einen kleinen Topf mit Öl und ein Blatt Küchenpapier und eine Kelle bereitstellen. Die Pfanne ist heiß genug, wenn ein Spritzer Wasser sofort siedet und verkocht.
4. Das Küchenpapier ins Öl tauchen und die Pfanne ausreiben, dann bei niedriger Hitze ein Sechstel des Teigs hineingießen. Den Teig schnell mit dem Rücken der Kelle in konzentrischen Kreisen in der Pfanne verteilen, dann die Temperatur auf mittlerer Hitze erhöhen. 2 Minuten backen, bis der Teig sich vom Pfannenrand zurückzieht. Bei Bedarf ein wenig Öl auf das Dosa träufeln, um es zu lösen, dann wenden und 1 ½ Minuten von der Unterseite backen. Das knusprige Dosa auf den Teller gleiten lassen.
5. Die Pfanne für 1 Minute vom Herd nehmen, die Temperatur reduzieren und den Vorgang wiederholen. Sofort servieren.

## Würzig gefüllte Pfannkuchen - Masala Dosa[[1037]](#footnote-1038)

Zutaten (für 6 Portionen)

150 g weißer Patnareis

150 g Urid Dal (Uridlinsen)

2 frische Chilischoten

1 TL Zucker

1,5 TL Salz

800 g Kartoffeln, festkochend

1 Stück frischer Ingwer (6 cm)

3 EL Kokosraspel

2 Zwiebeln

6 Stängel Koriander

9 El Ghee oder Butterschmalz

2 TL Kreuzkümmelsamen

2 TL schwarze Senfsamen

1 TL Kurkumapulver

Zubereitungszeit: 1 ¾ Stunden plus 8 Stunden Einweichzeit plus 24 Stunden Ruhezeit

1. Reis und Linsen in getrennten Schüsseln etwa 8 Stunden in reichlich Wasser einweichen.
2. Das Wasser abtropfen lassen. Reis und Linsen nacheinander mit jeweils 150 ml Wasser fein pürieren. Bei Bedarf mehr Wasser dazugeben, damit ein feiner Brei entsteht.
3. Eine Chilischote waschen, vom Stielansatz befreien und kleinschneiden. Die kleingeschnittene Chilischote mit Reis- und Linsenbrei in eine Schüssel geben. Zucker und ½ TL Salz dazugeben. Alle Zutaten zu einem Teig vermischen. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 24 Stunden ruhen lassen.
4. Etwa 1 Stunde bevor die Pfannkuchen gebacken werden sollen, die Füllung zubereiten. Dazu Kartoffeln waschen, in einen Topf mit Wasser geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten garen.
5. Die zweite Chilischote waschen und kleinschneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer und Chilischote mit Kokosraspeln zu einem dickflüssigen Brei verarbeiten. 3 EL Wasser dazugeben.
6. Gegarte Kartoffeln schälen und mit dem Kartoffelstampfer grob zerkleinern.
7. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Koriander waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. In einem mittelgroßen Topf 3 EL Ghee oder Butterschmalz erhitzen du Zwiebeln bei mittlerer Hitze dunkelbraun anbraten. Kreuzkümmelsamen und Senfsamen bei mittlerer Hitze kurz rösten. Wenn die Senfsamen anfangen zu springen, die Mischung aus Chilischoten, Ingwer und Kokosraspeln dazugeben und etwa 1 Minute anbraten.
8. Kurkuma, zerkleinerte Kartoffeln, Korianderblätter und 1 TL Salz hinzufügen. Das Ganze unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten braten. Beiseitestellen.
9. Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und mit ½ EL Ghee oder Butterschmalz einfetten. Den Teig noch einmal gut durchschlagen, er soll dickflüssig sein. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.
10. Wenn die Pfanne heiß ist, etwa 2 Schöpflöffel (80 ml) Teig hineingeben du mit einem Löffel gleichmäßig und dünn verteilen. Der Pfannkuchen sollte etwa einen Durchmesser von 20 cm haben. Pfannkuchen bei mittlerer Hitze in etwa 2 Minuten auf der einen Seit goldbraun backen, wenden und auf der anderen Seite 10 – 15 Sekunden backen.
11. Herausnehmen und auf einen Teller legen. Wieder ½ EL Ghee oder Butterschmalz in die Pfanne geben und die restlichen Pfannkuchen auf die gleiche Weise zubereiten. Die Pfanne, wenn nötig, für jeden Pfannkuchen neu einfetten. Pfannkuchen auf dem Teller stapeln, so bleiben sie warm und feucht. Wenn ein Pfannkuchen beim Backen klebt, etwas mehr Fett in die Pfanne geben.
12. Wenn alle Dosas fertig sind, in die Mitte eines jeden Pfannkuchen 2 EL Füllung geben. Pfannkuchen in der Mitte falten. Die gefüllten Dosas noch einmal in der eingefetteten Pfanne von beiden Seiten je 10 – 15 Sekunden backen. Heiß mit Sambar servieren.

## Gebackener Salbei[[1038]](#footnote-1039)

Zutaten (für eine Vorspeise für 2 Portionen)

*Für den Teig:*

60 g Mehl

½ TL Salz

½ TL Zucker

½ TL Backpulver

1 EI

Wasser

12 Salbeiblätter (nicht zu klein)

Bratöl

Zubereitung:

1. Mehl mit Salz, Backpulver und Ei vermengen. Dann esslöffelweise so viel Wasser hinzufügen, dass der Teig tatsächlich die Konsistenz eines dicken Pfannkuchenteigs hat.
2. Salbeiblätter waschen und gut abtrocknen. Dann in dem Teig großzügig baden. Währenddessen das Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Darin dann die mit Teig ummantelten Salbeiblätter ein paar Augenblicke von beiden Seiten frittieren. Kurz auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller ruhen lassen (Damit die Blätter etwas von dem Fett abgeben). Am besten noch warm essen.

Kommentar: Neulich habe ich entdeckt, dass es „Erwachsenenpfannkuchen“ gibt, und zwar diese hier mit Salbeiblättern in der Mitte. Sie schmecken wunderbar fettig, ein bisschen wie Chips, aber mit einer würzig-herben Überraschung im Inneren. Man isst sie zum Aperitif, zu einem sehr kühlen Bier oder zu einem Cocktail. Vielleicht ist die Kombination auch ein gutes Frühstück am Samstagmorgen. Salbeiblätter zu backen ist wirklich sehr einfach. Vielleicht ein gutes Rezept für unsere Pfannkuchenkönigin Paula😊!

## Pfannkuchen mit Frühlingszwiebeln[[1039]](#footnote-1040)

Zutaten (für 2 Portionen)

4 Bund Frühlingszwiebeln (ungefähr 500 g)

1 Ei

1 EL Sojasauce

60 g Mehl

Salz, Pfeffer, Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, das heißt das Dunkelgrün entfernen und entsorgen. Eventuell welke äußere Schichten von den weißen und hellgrünen Teilen entfernen. Weiß und Hellgrün waschen. Etwa ein Viertel der Frühlingszwiebeln in ungefähr 3 cm große Stücke schneiden, den Rest fein hacken.
2. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Darin die 3 cm langen Stücke garkochen, das dauert ungefähr 5 Minuten. Abgießen und etwa 50 ml von der Kochflüssigkeit aufbewahren. Die Flüssigkeit mit den gekochten Frühlingszwiebeln mithilfe eines Pürierstabs glatt pürieren.
3. Das Püree mit Ei, Sojasauce und Mehl verrühren. Etwas Pfeffer (oder Chili) dazugeben, ebenso die fein gehackten Frühlingszwiebeln.
4. In einer beschichteten Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen, nicht zu wenig, der Boden sollte bedeckt sein. Jeweils etwas mehr als einen Esslöffel von dem Teig in die Pfanne geben, im Pfannkuchenform drücken (ungefähr 0,5 bis 1 cm hoch). Von beiden Seiten knusprig braten. Hitze herunterschalten und durchgaren.

## Linsen-Beignets mit Joghurt und Chutneys – Dai wada [[1040]](#footnote-1041)

Zutaten (für 25 Stück)

Für die Beignets

250 g Urad Dal oder weiße Linsen

1 ½ grüne India-Jwala-Chilischote, entkernt und grob gehackt

1 Stück Ingwer (5 cm), geschält und grob gehackt

Salz

½ TL gemahlener Kurkuma

½ TL Kreuzkümmelsamen

Rapsöl

*Für das Paprika-Chutney*

3 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenketchup

Salz

2 rote Paprikaschoten, gewürfelt

2 EL Zitronensaft

1/3 TL Cayennepfeffer

Zucker

*Für das Dattel-Chutney*

100 g Datteln entsteint

½ TL Kreuzkümmel

Salz

2 ½ TL Tamarindenpaste (vorsichtig)

*Für das Joghurt-Dresing*

500 g griechischer Joghurt

1 TL Zucker

Salz

Kerne von 1 Granatapfel

20 g Koriandergrün, Blätter abgezupft und gehackt

Zubereitung:

1. Die Linsen mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft. Dann 6 Stunden oder über Nacht einweichen. Anschließend die Chutneys zubereiten: Alle Zutaten für das Paprika-Chutney fein pürieren, dabei bei Bedarf 1 – 2 EL Wasser dazugeben. Danach alle Zutaten für das Dattel-Chutney mit 100 ml Wasser pürieren und in eine Schüssel füllen. Für das Joghurt-Dressing den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Zucker, Salz und 75 ml Wasser verquirlen. Die Chutneys und das Dressing abdecken und kaltstellen.
2. Für die Beignets die Linsen abtropfen lassen, mit Chili, Ingwer, Salz, Kurkuma und Kreuzkümmelsamen zu einer Hummus-ähnlichen Konsistenz pürieren. Dabei bis zu 200 ml Wasser dazugießen. Öl 4 cm hoch in eine Pfanne geben und erhitzen. Es ist heiß genug, wenn ein Tropfen des Linsenteigs auf der Oberfläche schwimmt.
3. Einen großzügigen TL vom Linsenteig aufnehmen und mit einem zweiten Löffel ins Öl schaben. Mit einem Schaumlöffel 2 – 4 Minuten im Öl hin und her bewegen, bis der Beignet die Farbe von Mandeln annimmt. Aus dem Öl heben und zum Abtropfen auf ein Küchenpapier setzen. Konsistenz und Geschmack prüfen. Die Beignets sollten im Inneren locker sein. Wenn er noch teigig ist, dann länger backen. Salz und Chilimenge anpassen. Die Beignets zu jeweils 10 Stück ausbacken, bis der Teig aufgebraucht ist. Auf einem großen Teller anrichten. Joghurtdressing darübergeben und mit dem Paprika- und Dattel-Chutney beträufeln. Zum Schluss mit Granatapfelkernen bestreuen und mit gehacktem Koriander garnieren. Sofort servieren.

## Gemüsekrapfen – Pakoras[[1041]](#footnote-1042)

Zutaten (für 6 Portionen)

500 g Auberginen

250 g Kichererbsenmehl

1 TL Kreuzkümmelpulver

¼ TL Chilipulver

½ TL Korianderpulver

1 TL Paprikapulver, edelsüß

½ TL Thymiansamen (Ajwain)

½ TL Zwiebelsamen

Salz

1 l Öl zum Frittieren

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden.
2. Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben und alle Gewürze und Salz daruntermischen. 300 ml kaltes Wasser langsam dazugießen und die Masse mit einem Schneebesen schlagen, bis ein glatter, dickflüssiger Teig entstanden ist. Diesen Teig in einen tiefen Teller geben.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Das Öl ist heiß genug, wenn ein Teigtropfen sofort zischend an die Oberfläche steigt. Die Herdplatte auf mittlerer Hitze herunterschalten.
4. Auberginenscheiben in den Teig tauchen und portionsweise mit einem Schaumlöffel in das heiße Fett geben- Die Pakoras jeweils 3 – 4 Minuten von beiden Seiten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Heiz oder lauwarm mit Minzsauce servieren.

Info: Man kann die Pakoras auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten. Z.B. mit in Scheiben geschnittenen Kartoffeln, Zwiebelringen oder Blumenkohlröschen.

## Gemüse-Pakoras[[1042]](#footnote-1043)

Zutaten (für 4 Portionen):

100 g Kichererbsenmehl

½ TL gemahlener Koriander

1 TL Salz

½ TL Kurkuma

½ TL Chilipulver

½ TL Garam Masala

1-2 Knoblauchzehen, zerdrückt

180 ml Wasser

½ Blumenkohl, in Röschen geteilt

2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten

Öl zum Frittieren

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Kochzeit: 10 Minuten

1. Mehl in eine Schüssel sieben. Koriander, Salz, Kurkuma, Chilipulver, Garam Masala und Knoblauch hinzufügen.
2. Eine Vertiefung in die Mitte drücken. Nach und nach Wasser angießen und mit dem Mehl zu einem dicken, geschmeidigen Teig verarbeiten.
3. Blumenkohl und Zwiebeln in den Teig tauchen. Blumenkohl und Zwiebeln portionsweise in eine Fritteuse geben. In 4-5 Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Minzsauce (wie bei den Samosas) oder Chilisauce servieren.

Oder *Pfirsichsauce* (ca. 750 ml):

In einem großen Topf 6 große, geschälte und grobgehackte Pfirsiche geben. 1 EL feingehackten Ingwer, 2 EL feinen braunen Zucker, 2 feingehackte Frühlingszwiebeln, ¼ TL Lebkuchengewürz, 2 ganze Nelken, 4 ganze schwarze Pfefferkörner, 2 EL (brauner) Essig und 2 TL Sojasauce zugeben. Bei mittlerer Hitze rühren, bis sich der Zucker auflöst. Im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten gar ziehen lassen, bis die Mischung weich und musartig wird. Dann vom Herd nehmen, Nelken und Pfefferkörner entfernen. Abkühlen lassen. Rest gut luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

## Gemüsetörtchen[[1043]](#footnote-1044)

Zutaten (für 6 Quicheförmchen von 10 cm Durchmesser):

60 g Erdnüsse, geröstet und geschält

180 g Mehl

Salz, Pfeffer

¼ TL Schabziger Klee

100 g kalte Butter

2 Eier

Je 100 g süße und saure Sahne

60 g Gruyère

1 Bund Frühlingszwiebeln (etwa 150 g)

1 rote Paprikaschote

1 EL Olivenöl

½ TL getrockneter Oregano

1 Mohrrübe

170 g Blumenkohlröschen

15 g Butter

¾ - 1 TL Currypulver

Für die Form: Kokosfett

Zubereitungszeit: 2 Stunden

1. 50 g Erdnüsse sehr fein zerkleinern oder sehr fein mahlen. Das Mehl, die Erdnüsse, ¼ TL Salz und den Schabziger mischen.
2. Die Butter in Stückchen schneiden und auf das Mehl setzen. Alles zu feinen Streuseln verkrümeln. 60 ml eiskaltes Wasser dazugießen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel rollen und in einer Schüssel zugedeckt etwa 1 Stunde kühlen.
3. Die Förmchen mit Kokosfett einfetten. Die Eier mit der süßen und der sauren Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse reiben.
4. Für die Paprikafüllung die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, etwa zwei Drittel vom unteren Ende in Ringe schneiden. Das restliche Zwiebelgrün beiseitelegen. Die Paprikaschote waschen, vierteln und entkernen. Dann in feine Streifen schneiden.
5. Das Öl und 1 EL Wasser in einem breiten Topf schwach erhitzen. Das Gemüse hineingeben, salzen und in etwa 5 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze knapp bissfest dünsten. Den Oregano unterrühren. Das Gemüse auf einem Teller beiseitestellen.
6. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
7. Für die Blumenkohlfüllung die Möhre unter fließendem Wasser sauber abbürsten, längs halbieren und in sehr dünne Scheibchen schneiden. Den Blumenkohl waschen, die Stiele und Röschen in dünne Scheiben schneiden.
8. Die Butter und 1 EL Wasser in einem Topf schwach erhitzen. Das Gemüse hineingeben, salzen und in 5 – 6 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze knapp bissfest garen. Dann mit dem Curry kräftig würzen, da die Eisahne den Geschmack etwas dämpft.
9. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Förmchen damit auslegen. Die Teigböden mit einer Gabel mehrfach einstechen und im Backofen (unten) etwa 15 Minuten vorbacken.
10. Auf dem Boden von drei Förmchen etwas Käse streuen, das Paprikagemüse hineinfüllen, die Hälfte der Eisahne darüber gießen. Das Blumenkohlgemüse in die anderen drei Förmchen füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Das Gemüse mit Eisahne übergießen und mit den restlichen 10 g Erdnüsse bestreuen.
11. Die Törtchen im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb und fest ist. Vom zurückgelegten Zwiebelgrün einige Ringe abschneiden und die Paprikatörtchen damit bestreuen.

## Gemüsepuffer mit Tomatensauce[[1044]](#footnote-1045)

Zutaten (für 12 Stück):

2 mittelgroße Kartoffeln, geschält

1 Möhre, geschält

2 Zucchini

120 g Süßkartoffel, geschält

1 kleiner Lauch

2 EL Mehl

3 Eier, leicht verquirlt

Öl

*Für die Sauce:*

1 EL Öl

1 kleine Zwiebel, feingehackt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

½ TL Paprikapulver

3 mittelgroße Tomaten, feingehackt

12 g frisches Basilikum, feingehackt

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 36 Minuten Kochzeit

1. Kartoffeln, Möhre, Zucchini und Süßkartoffeln fein reiben. Den weißen Teil des Lauchs in dünne Scheiben schneiden.
2. Mit den Händen überschüssige Flüssigkeit aus dem geriebenen Gemüse ausdrücken. In einer Rührschüssel mit dem Lauch gut mischen.
3. Mehl über das Gemüse sieben und gut durchmischen. Eier hinzugeben und gründlich verrühren. Öl in die Pfanne gießen und erhitzen. 1/54 Tasse der Gemüsemischung als Häufchen in das Öl geben und vorsichtig mit einer Gabel zu einem Puffer von 10 cm Durchmesser flachdrücken. Jeweils 2 – 3 Puffer von jeder Seite bei mittlerer Temperatur goldbraun und knusprig braten. Auf Zewa abtropfen lassen und warm stellen.
4. Für die Tomatensauce Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel, Paprikapulver und Knoblauch hineingeben und bei mittlerer Temperatur 3 Minuten anbraten. Tomaten hinzugeben, Temperatur reduzieren und 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen. Basilikum einrühren und fertig.

## Gemüsebällchen in Sauce – Sabji Kofta[[1045]](#footnote-1046)

Zutaten (für 20 – 24 Bällchen):

*Für die Sauce:*

10 mittelgroße Tomaten

1 Stück frischer Ingwer (4 cm)

2 EL Ghee oder Butterschmalz

2 getrocknete Chilischoten

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 TL Kurkumapulver

Salz

200 g Joghurt

*Für die Bällchen:*

½ Blumenkohl (250 g)

450 g Kartoffeln, festkochend

6 Stängel frischer Koriander

150 g Kichererbsenmehl

1 TL Garam Masala

½ TL Schwarzer Pfeffer

Salz

300 ml Öl zum Frittieren

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

1. Tomaten waschen und in kochendem Wasser etwa 1 Minute blanchieren. In ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Haut schälen und Tomaten mit einem Kartoffelstampfer in einer Schüssel zerdrücken. Stielansätze entfernen.
2. Ingwer schälen und fein reiben. Ghee oder Butterschmalz in einem Topf erhitzen, geriebenen Ingwer, getrocknete Chilischote, Kreuzkümmel du Kurkuma dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten.
3. Tomaten und reichlich Salz dazugeben, das Ganze bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten offen köcheln lassen. Joghurt dazufügen, alles gut verrühren, zugedeckt beiseitestellen.
4. Blumenkohl putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Blumenkohl und Kartoffeln etwa 15 Minuten kochen lassen, dann mit der Kartoffelpresse zerdrücken. Den entstandenen Teig in eine Schüssel geben.
5. Koriander waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und kleinschneiden. Kichererbsenmehl, Korianderblätter, Garam Masala, Pfeffer und Salz zum Gemüse in die Schüssel geben und die Mischung mit der Hand gut durchkneten. Wenn die Masse zu feucht ist, etwas mehr Kichererbsenmehl dazugeben. Ais der Masse 20 – 24 Bällchen von etwa 4 cm Durchmesser formen und auf einen Teller legen.
6. Öl in einem Topf stark erhitzen. Die Bällchen portionsweise mit einem Schaumlöffel hineingeben und bei starker Hitze in etwa 3 Minuten goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Die Gemüsebällchen in eine Schüssel geben und die fertige Sauce darüber gießen. Warm mit Reis und Papadam servieren. Außerdem passt auch gut Tomatenchutney sowie geröstete Zwiebelringe dazu.

## Ofengeröstetes Gemüse

Zutaten:

1 Blumenkohl

200 g Möhren

2 rote Zwiebeln

2 hart gekochte Eier

Salz, Pfeffer

Öl, Essig, Salz, Pfeffer, gehackte Kapern

Zubereitung:

1. Blumenkohlröschen abtrennen. Möhren der Länge nach halbieren und in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Dann mit geviertelten roten Zwiebeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech 25 Minuten bei 200 Grad rösten. Ab und zu wenden.
2. Für die Vinaigrette alle Zutaten vermengen und dann über das Gemüse geben. Dazu Eier servieren.

## Frühlingsgemüse in Parmesanbrühe und Salsa mit gerösteter Zitrone[[1046]](#footnote-1047)

Zutaten (für 4 Portionen)

½ Zwiebel, fein gewürfelt

2 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen, zerstoßen

80 g grüne Oliven, entsteint und feingehackt

100 g Parmesan, mit der Rinde in 3 Stücke geschnitten, plus etwas zum Servieren

1 EL Zitronensaft

5 g Petersilienstängel

5 g Basilikumstängel

100 g Zuckerschoten, schräg in feien Streifen geschnitten

100 g Erbsen

400 g Knackerbsen, längs halbiert

Salz

*Für die Salsa*

1 kleine Zitrone, in 8 Scheiben geschnitten etwa 5 mm dick

70 g grüne Oliven fein gehackt

2 kleine Knoblauchzehen, fein gehackt

10 g Petersilienblätter, fein gehackt

10 g Basilikumblätter, fein gehackt

75 ml Olivenöl

Zubereitung:

1. Für die Brühe die Zwiebel mit ¾ TL Salz in einem großen Topf in dem Öl bei mittlerer bis starker Hitze 6 Minuten anschwitzen, bis sie goldgelb und weich ist, dabei ab und zu umrühren. Den Knoblauch und die Oliven dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Von den Parmesanstücken die Rinde abschneiden, Parmesan in den Topf geben, nach weiteren 30 Sekunden den Zitronensaft, die Kräuterstängel und 1,8 l Wasser dazugeben und das Ganze mit 1 ¼ TL Salz würzen. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen, zurück in den Topf geben und warm stellen. Die festen Rückstände wegwerfen.
2. Für die Salsa eine beschichtete Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Sobald sie heiß ist, vier Zitronenscheiben hineinlegen und von jeder Seite etwa 3 Minuten rösten, bis sie kräftig gebräunt, aber nicht verbrannt sind. Die gebräunten und die frischen Scheiben fein hacken und in eine Schüssel geben. Mit den restlichen Zutaten sowie ¼ TL Salz verrühren und die Salsa bis zum Servieren beiseitestellen.
3. Die passierte Brühe bei mittlerer bis starker Hitze wieder zum Sieden bringen. Anschließend die Hitze auf die niedrigste Stufe stellen, sämtliches Gemüse in den Topf geben und 3 Minuten garen, sodass es noch Biss hat.
4. Brühe und Gemüse auf vier Schalen verteilen und je 1 EL der Salsa hinzugeben. Mit etwas geriebenen Parmesan bestreuen und die restliche Salsa getrennt reichen.

Tipp: Die Salsa passt auch gut zu gegrilltem Gemüse.

## Gemüse-Istoo aus Kerala[[1047]](#footnote-1048)

Zutaten (für 4 Portionen):

200 g neue Kartoffeln

250 g Brokkoli

2 mittelgroße Möhren (200 g)

200 g grüne Bohnen

4 EL Rapsöl

4 Gewürznelken

1 Stück Zimtstange (4 cm)

12 schwarze Pfefferkörner

12 frische Curryblätter (wenn man will)

1 große Zwiebel, fein gewürfelt

1 Stück Ingwer (3 cm), geschält und gerieben

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 ½ grüne India-Jwala-Chilischoten, entkernt du sehr fein gehackt

400 ml Kokosmilch

1/3 TL gemahlene Kurkuma

100 g Erbsen (frisch oder TK)

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und vierteln. Den Brokkoli in Röschen von der Größe der Kartoffelstücke schneiden und separat beiseitestellen. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden, dann die Bohnen putzen.
2. In einer großen Pfanne 3 EL Öl erhitzen, dann Nelken, Zimtstange, Pfefferkörner und Curryblätter hineingeben und bei mittlerer Hitze anrösten. Sobald die Pfefferkörner anschwellen, die Zwiebel hinzufügen und 8 Minuten glasig schwitzen, anschließend Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und einige Minuten rösten.
3. Kokosmilch, 100 ml Wasser, Kurkuma, Salz und Kartoffeln hinzugeben. Aufkochen lassen, die Temperatur auf schwache Hitze regulieren, die Pfanne abdecken und alles 5 Minuten köcheln lassen. Die Möhren hineingeben und weitere 5 Minuten garen, bis sie gerade zart sind. Bohnen und Brokkoli dazugeben und noch einmal 3 Minuten köcheln lassen, dann die Erbsen hineingeben udn1 Minute erhitzen.
4. Dazu passt Reis.

## Currygemüse[[1048]](#footnote-1049)

Zutaten:

2 EL ÖL

1 EL rote Currypaste

400 ml Kokosmilch

600 g verschiedene Gemüse (auch TK-Chinagemüse erlaubt)

250 g Kräutertofu

3 EL helle Sojasauce

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Öl im Wok erhitzen, die Currypaste darin 2 Minuten braten. Kokosmilch und 100 ml Wasser angießen und unter Rühren aufkochen lassen.
2. Gemüse untermischen, anbraten (TK-gemüse bei schwacher Hitze 10 Min. garen). Tofu würfeln und unterheben. Curry mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Dazu passt Reis.

## Herbstgemüse im Ofen gebacken mit Gorgonzola-Dip

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kleiner Hokkaidokürbis

300 g Knollensellerie

5 EL Kürbiskernöl

3 EL Zitronensaft

100 g Gorgonzola

100 g Crème fraîche

300 g Petersilienwurzeln

3 Knoblauchzehen

Grobes Meersalz

Weißer Pfeffer

6 Salbeiblätter

100 g Joghurt

Zubereitung:

1. Kürbis vierteln, die Kerne entfernen und in Spalten schneiden. Petersilienwurzeln und Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Gemüse mit der Hälfte des Knoblauchs, Kürbiskernöl, Salz, 2 EL Zitronensaft und Pfeffer vermischen. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 190 Grad ca. 35 Minuten backen.
2. Für den Dip Salbei kleinhacken und Gorgonzola grob würfeln. Gorgonzola, Salbei, restlichen Knoblauch, Salz, Crème fraîche, 1 EL Joghurt, 1 EL Zitronensaft und Pfeffer fein pürieren.
3. Mit Gemüse und Fladenbrot servieren.

## Pfannengemüse[[1049]](#footnote-1050)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Zucchini

50 g kleine Champignons

1 kleine rote Zwiebel

½ gelbe und ½ rote Paprikaschote

100 g Kirschtomaten

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

100 ml Tomatensaft

Zucker

1 EL gehackter Thymian

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Die Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und halbieren. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Paprikas putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren.
2. 1 EL Olivenöl in Eiern großen Pfanne erhitzen. Zucchini darin von beiden Seiten hellbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen. Pilze mit 1 EL Öl ebenso anbraten, würzen und aus der Pfanne nehmen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin 2 Minuten anbraten, Tomaten zugeben und kurz mitraten. Salzen, pfeffern und mit 100 l Tomatensaft ablöschen. Aufkochen und 1 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 1 EL gehackter Thymian würzen.

## Gemüse mit Kapernvinaigrette[[1050]](#footnote-1051)

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für die Vinaigrette*

40 g Kapern

1 Frühlingszwiebel

1 Bund glatte Petersilie

2 Stiele Minze

6 – 8 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Zucker

*Für das Gemüse*

250 g zarter Staudensellerie

175 g Schalotten

500 g Blumenkohl

550 g Maiskolben

350 g Zucchini

475 g kleine fest kochende Kartoffeln

1 rote Pfefferschote

3 EL Olivenöl

Pfeffer, Salz

500 g Kirschtomaten an der Rispe

Zubereitungszeit: 1 Stunde 20 Minuten

1. Für die Vinaigrette die Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in sehr dünne Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, Blätter abzupfen und sehr fein schneiden. Alles in einer Schüssel mit dem Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Bis zur weiteren Verwendung luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.
2. Sellerie waschen, abfädeln, in 5 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Schalotten ebenfalls 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen, abschrecken und pellen.
3. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Mais in 3 cm breite Scheiben schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in 2 cm breite Stücke schneiden. Kartoffeln waschen und schälen. Die Pfefferschote längs halbieren, entkernen und sehr fein würfeln.
4. Sellerie, Schalotten, Blumenkohl, Mais, Zucchini und Kartoffeln mit der Pfefferschote in einer Schüssel mischen. Das Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Erneut mischen.
5. 4 Stücke Backpapier von 40 x 40 cm auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die Gemüsemischung darauf verteilen. Eine kleine Rispe Tomaten auf jedes Gemüsehäufchen legen und die Backpapierstücke wie kleine Pralinen zubinden.
6. Auf ein Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad Ober-/Unterhitze (Gas Stufe 2 – 3) 45 Minuten auf der 2. Schiene von unten backen. Bei Tisch öffnen und mit der Vinaigrette beträufeln.

## Fajitas mit Ofengemüse[[1051]](#footnote-1052)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 große Zwiebel

2 EL Apfelessig

1 große Tomate, reif aber noch fest

1 große grüne Paprikaschote

1 große rote Paprikaschote

3 große, milde rote Chilischoten

4 – 6 große Champignons

4 – 6 Knoblauchzehen

100 ml Olivenöl

Saft von 1 Limette

2 TL getrockneter Oregano

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 EL Chiligewürz

½ Bund Koriandergrün, fein gehackt

Pfeffer, Salz

8 Weizentortillas

Verschiedene Dips

Zubereitungszeit: 40 Minuten inkl. Marinierzeit plus 20 Minuten Kochzeit

1. Die Zwiebel halbieren und die Hälften in feien Scheiben schneiden. Den Apfelessig mit etwas Wasser verrühren und die Zwiebelscheiben darin 20 Minuten ziehen lassen, um die Schärfe etwas abzumildern. Die Tomate halbieren und entkernen, die Paprika- und die Chilischoten halbieren, von Samen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Pilze abbürsten. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Zwiebeln in ein Sieb abgießen und zusammen mit dem restlichen Gemüse in eine Schüssel geben. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Limettensaft, den Oregano, den Kreuzkümmel, das Chilipulver, den Koriander, Pfeffer und Salz miteinander verrühren. Das Gemüse mit der Mischung übergießen und 15 Minuten ziehen lassen.
3. Anschließend das Gemüse aus der Marinade nehmen, auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen auf der oberen Schiene 20 Minuten goldbraun braten. Die Tortillas in einer Pfanne ohne Fett von jeder Seite 1 – 2 Minuten erwärmen, dann in ein Tuch wickeln.
4. Die Tortillas mit Sauce bestreichen und die Füllung daraufgeben. Anschließend rollen und reinbeißen.

## Gemüseauflauf - Briám[[1052]](#footnote-1053)

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g mittelgroße Auberginen

200 g Zucchini

200 g Kartoffeln, festkochend

200 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

250 g grüne Bohnen

300 g reife Tomaten

100 ml Olivenöl

Pfeffer, Salz

1 Msp. Zucker

½ Bund Petersilie

Feta

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 1 Stunde Garen

1. In eine Schüssel 2 EL Salz und kaltes Wasser geben. Auberginen von den Stielansätzen befreien, in ½ cm dicke Scheiben schneiden und in das Wasser legen. Zucchini von Stiel- und Blütenansätzen befreien, abspülen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
2. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen waschen, Fäden abziehen, Enden abschneiden und in 3 – 4 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und Stielansätze entfernen.
3. Backofen auf 180 Grad (Gas 2) vorheizen. Auberginenscheiben abtropfen lassen, mit Küchenpapier trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen von beiden Seiten bei starker Hitze hellbraun braten. Herausnehmen und die Scheiben in ein Sieb drücken. Öl abtropfen lassen und auffangen.
4. Scheiben in eine Auflaufform schichten, darüber das vorbereitete Gemüse legen. Jede Schicht leicht mit Salz, Pfeffer und Zucker bestreuen und obenauf mit Tomatenscheiben abdecken.
5. Das aufgefangene Öl mit 125 ml heißem Wasser verrühren und über das Gemüse gießen. Den Auflauf mit Alufolie abdecken, im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten garen. Folie abnehmen und noch mal 30 Minuten offen garen. Dann Petersilie hacken und über den Auflauf streuen. Mit Scheibchen von Feta und frischem Brot servieren.

## Gefülltes Gemüse – Domátes ke piperiés jemistés[[1053]](#footnote-1054)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 große Fleischtomaten (600 g)

4 große grüne oder rote Paprikaschoten (etwa 500 g)

Zucker, Salz, Pfeffer

80 g Langkornreis

1 große Zwiebel

8 EL Olivenöl

300 g Rinderhackfleisch

1 Msp. Pimentpulver

½ Bund Petersilie

2 Zweige frische Minze

400 g festkochende Kartoffeln

3 EL Tomatenmark

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 1 Stunde Garen

1. Tomaten und Paprikaschote waschen und von alle einen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Löffelchen aushöhlen und das Innere aufheben. Die Paprikaschoten putzen und das Innere aufheben. Die Paprikaschoten putzen und ausspülen. In die Tomaten etwas Zucker, Salz und Pfeffer, in die Schoten etwas Salz und Pfeffer streuen.
2. Reis mit lauwarmem Wasser knapp bedeckt etwa 15 Min. vorquellen lassen. Inzwischen Zwiebel schälen und sehr fein würfeln, dann 4 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig braten. Hackfleisch untermischen, fein zerkleinern und anbraten, bis der Fleischsaft verdampft ist. Das Tomateninnere hacken und untermischen.
3. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Reis abgießen, mit 125 ml Wasser unter das Hackfleisch rühren und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten garen.
4. Inzwischen Backofen auf 180 Grad (Gas 2) vorheizen. Kräuter fein hacken und unter Reis und Fleisch rühren. Tomaten und Paprikaschoten mit der Mischung füllen. Deckel aufsetzen und nebeneinander in eine Form stellen.
5. Kartoffeln schälen und in dicke Stifte schneiden, zwischen das Gemüse legen. Tomatenmark mit 4 EL Olivenöl und ¼ l heißem Wasser verrühren, zum Gemüse gießen und dieses im Backofen (Mitte) etwa 1 Stunde garen. In der Form servieren.

## Gratin aus Wurzelgemüse[[1054]](#footnote-1055)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen):

400 g Karotten

400 g Kohlrabi

400 g Sellerieknolle

500 g Kartoffeln

100 g Parmesan

120 g Comté (oder anderer würziger Läse)

200 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Blättchen von 2 Thymianzweigen

Zubereitung:

1. Die verschiedenen Gemüse schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die beiden Käsesorten reiben und vermengen. Die Hälfte des geriebenen Käses mit der Sahne vermischen, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Diese Mischung in einer Schüssel mit den Gemüsescheibchen vermengen.
2. Nun die Gemüsescheibchen in einer großen Auflaufform (z.B. 24x32 cm) aufrecht aneinanderreihen. Noch mal etwas salzen und pfeffern.
3. Die Form mit Alufolie fest abdecken. Bei 200 Grad Umluft für 30 Minuten im Ofen backen. Dann auf 180 Grad schalten., Folien entfernen, den restlichen Käse auf dem Gratin verteilen und das Ganze weitere 20 Minuten lang backen. Zum Schluss noch mal pfeffern und ein paar Thymianblättchen auf dem Gratin verteilen.

## Provencalisches Gratin mit Zucchini, Aubergine und Ziegenkäse (tian de légumes)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Zucchini

1 gelbe Paprika

1 Aubergine

6 mittelgroße Tomaten

150 g Ziegenkäserolle

2 EL Olivenöl

1 EL Wasser

Salz, Pfeffer (schwarz und rot)

1 Zweig Rosmarin

2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und gleichmäßig in sehr dünne Scheiben schneiden. Immer abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Zwischen die Gemüsescheiben steckt man dann den ebenfalls in Scheiben geschnittenen Ziegenkäse.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Wasser, Salz und Pfeffer mit dem fein gehackten Rosmarin und dem ebenso fein gehacktem Knoblauch vermengen. Die Mischung über das Gemüse geben. Bei 180 Grad Umluft 50 Minuten lang backen. Mit Brot servieren.

Kommentar: Ein alter Trick, den alle Frauen kenne: wenn man sich mies fühlt und nichts zum Anziehen hat, greift man zum Lippenstift (sofern man einen hat😊) Wenn man nicht weiß, was man kochen soll, schneidet man provencalisches Gemüse in dünne Scheiben und dekoriert eine Auflaufform damit. Man kann die Scheiben schneckenförmig anordnen, wie die Arrondissements von Paris, man kann Streifen legen – am wichtigsten ist, dass die Scheiben aufrecht stehen. Dann nämlich kann man sein simples Gratin eine „tian“ nennen, nach einem traditionellen tönernen Topf, wie er in der Provence zum Einsatz kommt.

## Rosmaringemüse[[1055]](#footnote-1056)

Zutaten (für 4 Personen)

1 kg Gemüse (z.B. Zucchini, Paprikaschoten, Fenchel 😊)

2 Zweige Rosmarin

½ Bund glatte Petersilie

1 unbehandelte Zitrone

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Gemüse wachen, putzen, eventuell schälen, und in große Stücke schneiden. Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zitrone wachen und in Spalten schneiden.
2. Gemüse mit Kräutern, Zitrone und Öl mischen. In einer großen heißen Grillpfanne in etwa 10 Minuten knackig garen. Zitrone herausnehmen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

## Grüne Gemüsepuffer[[1056]](#footnote-1057)

Zutaten (für 3 bis 4 Personen)

250 g Zucchini

2 Handvoll Blattspinat

½ Knoblauchzehe

120 g Feta

25 g Parmesan

Einige Blättchen Basilikum

Abgeriebene Schale von 1 Zitrone

Pfeffer, Salz

5 Eier

Olivenöl

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, putzen und raspeln. Zucchiniraspel salzen und ungefähr 30 Minuten lang in einem Sieb abtropfen lassen. Inzwischen Spinat verlesen, waschen, putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini zusammen mit Spinat, zerkrümeltem Feta, fein geriebenem Parmesan, Knoblauch, grob gehacktem Basilikum, Zitronenschale, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel am besten mit der Hand vermengen.
2. Eier aufschlagen und unterrühren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Wenn es heiß ist, je 2 Esslöffel vom Teig in die Pfanne setzen und etwas flach drücken, sodass Puffer entstehen. 2 bis 3 Minuten lang braten, dann wenden, bis das Ei durchgegart ist.
3. Dazu passt ein Salat mit Senfdressing.

## Reis-Lauch-Puffer[[1057]](#footnote-1058)

Zutaten (für 4 Portionen):

100 g Reis

300 g Lauch

4 EL Sonnenblumenöl

3 Kartoffeln

2 Eier

Salz, Pfeffer

Frisch geriebene Muskatnuss

500 g Tomaten

150 g Crème fraîche

2 Olivenöl

Einige Basilikumblättchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Reis in leichtem Salzwasser kochen, abgießen und gut abkühlen lassen.
2. Lauch putzen, gründlich waschen und fein würfeln. In einer Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen. Lauch darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. Kartoffeln schälen, fein reiben, in einem Küchentuch kräftig ausdrücken.
3. Reis, Lauch, Kartoffeln und Eier in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Reismasse 8 Puffer formen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5 – 7 Minuten goldbraun braten.

Von den Tomaten den Stielansatz entfernen, Tomaten in Scheiben schneiden. Auf einer Platte salzen und pfeffern. Crème fraîche glattrühren, auf den Tomaten verteilen. Olivenöl darüberträufeln. Mit Basilikum bestreuen. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf dem Tomatensalat servieren.

## Zucchini-Oliven-Puffer[[1058]](#footnote-1059)

Zutaten für 4 Portionen

500 g junge Zucchini

Salz, Pfeffer

½ Bund Petersilie

1 EL schwarze Oliven

1 Zwiebel

2 Eier

50 g Mehl

3 EL Olivenöl

Zubereitung: 30 Minuten

1. Die Zucchini waschen, die Stielansätze entfernen. Zucchini fein raspeln, mit Salz mischen und etwa 10 Minuten stehen lassen.
2. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Die Oliven entsteinen und würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken oder reiben.
3. In der Schüssel mit Zucchini hat sich jetzt Wasser gebildet. Die Zucchini gründlich ausdrücken, dann mit Petersilie, Oliven, Zwiebel, eiern und Mehl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Zucchinimasse mit einem Esslöffel kleine Fladen hineinsetzen und pro Seite bei mittlerer Hitze in etwa 4 Minuten schön braun braten. Warm oder abgekühlt servieren.

## Quinoa-Blumenkohl-Bärlauch-Küchlein[[1059]](#footnote-1060)

Zutaten (für 12 Küchlein)

200 g Quinoa

200 g Blumenkohlröschen

1 große Handvoll Bärlauch (wilder Knoblauch), grob gehackt

4 Eier

200 g Feta, zerkrümelt

80 g Haferflocken

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Ghee (Butterschmalz), Kokosfett oder Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Die Quinoa kochen – 500 ml Wasser, Quinoa und Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis man kleine Fäden an den Quinoasamen erkennen kann. Das überschüssige Wasser abgießen und zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Den Blumenkohl in einer Küchenmaschine körnig pürieren. Mit der Quinoa und den anderen Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Aus dem Teig mit den Händen 12 Küchlein formen. Das Ghee oder Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Je 4 Küchlein 3-4 Minuten goldbraun braten. Vorsichtig wenden und auf der anderen Seite weitere 2-3 Minuten braten. Mit den restlichen Küchlein gleich verfahren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm oder kalt servieren.

## Gorgonzolarolle mit Gemüse[[1060]](#footnote-1061)

Zutaten (für 8 Personen):

100 g Gorgonzola

4 Eier

1 Eigelb

Salz

125 g Dinkel, mit ½ TL Koriander sehr fein gemahlen

450 g Quark

1 EL trockener Weißwein

2 TL Zitronensaft

50 g Parmesan, frisch gerieben

150 g Sahne

Je 100 g gelbe und rote Paprika

50 g grüne Paprika

50 g Fenchel

30 g ungesalzene Erdnüsse

Zubereitungszeit: 1 Stunde und 40 Minuten plus 5-12 Stunden Kühlzeit

1. Den Gorgonzola aus dem Kühlschrank nehmen, damit er sich leichter verarbeiten lässt. Ein Stück Backpapier in der Größe des Blechs abschneiden und durch Kniffe ein Rechteck von 35 x 25 cm Größe markieren. Das Blech mit dem Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit ¼ TL Salz sehr steif schlagen. Alle Eigelbe mit 2 EL warmem Wasser zu einer dicken creme rühren. Die Eicreme auf den Eischnee gleiten lassen. Das gewürzte Mehl darüber sieben. Alles mit einem Spatel locker mischen. Den Teig gleichmäßig auf das Backpapier streichen.
3. Den Biskuit im Backofen (Mitte) in etwa 12 Minuten goldgelb backen. Die Oberfläche sollte trocken, die Ränder noch weich sein. Inzwischen die Arbeitsfläche mit Backpapier auslegen. Die Biskuitplatte an den Rändern vom Blech lösen, auf das Backpapier stürzen und mit dem Blech bedeckt auskühlen lassen.
4. Inzwischen den Quark mit dem Wein, dem Zitronensaft und Salz cremig rühren. Den Gorgonzola mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Parmesan unter den Quark mischen. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Käsecreme zugedeckt kaltstellen.
5. Die Paprikaschoten entkernen, waschen und trockentupfen. Die Schoten und den Fenchel in sehr kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mischen.
6. Das Blech vom Biskuit abnehmen, und das Papier abziehen. Die Käsecreme (bis auf 3 EL) auf der Biskuitplatte verstreichen; dabei am oberen Längsrand 2 cm frei lassen, damit die Füllung beim Aufrollen nicht herausquillt. Das Gemüse aufstreuen und leicht andrücken.
7. Die Biskuitplatte von der Längsseite her aufrollen und mit der „Naht“ nach unten auf eine Platte gleiten lassen. Die Biskuitrolle ringsum mit der restlichen Creme bestreichen. Mit einer Abdeckhaube oder mit Alufolie locker abdecken und 5 – 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
8. Die Erdnüsse mit einem schweren Messer grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett unter Umwenden goldgelb rösten, dann kalt werden lassen. Kurz vor dem Servieren die Gorgonzolarolle mit den Erdnüssen bestreuen und mit Kerbelblättchen garnieren.

Tipp: Fenchel kann man auch durch kleine gewürfelte junge Zucchini, Radieschen oder Streifen von Staudensellerie ersetzen. Super schmeckt die Käsecreme zu Vollkornbrot oder auch zu Pellkartoffeln.

## Ofenschafskäse[[1061]](#footnote-1062)

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Zwiebeln

6 Stiele Thymian

180 g Schafskäse

2 EL Olivenöl

4 -6 schwarze Oliven, entsteint

200 g Tomaten

180 g Römersalat

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Zucker

60 g Fladenbrot

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Ofen auf 240 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Käse abtropfen lassen und trocken tupfen.
2. Eine kleine Auflaufform mit ½ EL Öl fetten. Die Hälfte der Zwiebeln in der Form verteilen. Käse auf die Zwiebeln legen, restliche Zwiebeln, Thymian und Oliven darüberstreuen. Alles pfeffern und mit ½ EL Öl beträufeln. Käse im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15 – 20 Minuten backen.
3. Inzwischen von den Tomaten den Stielansatz entfernen. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Salatblätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Zitronensaft mit 2 EL Wasser und 1 EL Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Tomaten und Römersalat mit dem Dressing mischen. Schafskäse mit Salat und Fladenbrot servieren.

## Feta aus der Folie[[1062]](#footnote-1063)

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Feta

2 Fleischtomaten

2 Frühlingszwiebeln

2 EL schwarze Oliven

2 TL gemischte getrocknete Kräuter

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Alufolie

Zubereitung: 10 Minuten plus 15 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 220°C (Umluft 200°) vorheizen. Zwei große Stücke Alufolie auf der Arbeitsplatte ausbreiten.
2. Den Schafskäse in 2 gleich dicke Scheiben teilen. Die Tomaten waschen, putzen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
3. Ein paar Tomatenscheiben auf die Alufolienstücke legen und jeweils mit dem Käse bedecken. Übrige Tomaten darauflegen, mit Zwiebelringen und den Oliven garnieren und mit den Kräutern bestreuen. Alles mit Pfeffer würzen, die Tomaten auch leicht salzen. Das Olivenöl darüber träufeln.
4. Die Päckchen gut verschließen und auf den Rost in den Ofen (Mitte) schieben. Den Feta etwa 15 Minuten backen, bis er schön heiß ist.

Tipp: Dazu einfach einen Sesamfladen und gut isses.

## Panir [[1063]](#footnote-1064)

Zutaten (für 300-400 g)

2 l Vollmilch

4 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die Milch in einen Topf geben und zum Kochen bringen, dabei ständig rühren, damit sie nicht ansetzt. Sobald die Milch aufkocht, die Temperatur reduzieren. Den Zitronensaft einrühren, bis die Milch gerinnt. Sobald sich der Bruch von der Molke trennt, den Topf vom Herd nehmen.
2. Ein Sieb mit einem Presstuch auslegen und über die Spüle stellen. Den Bruch langsam hineingießen, sodass die Molke ablaufen kann. Wasser in den Topf füllen und über den Bruch gießen, um allen Zitronensaft abzuspülen.
3. Die Ecken des Presstuchs zusammennehmen und fest verdrillen, um das Wasser aus dem Panir zu winden. Dann ein Gewicht zum Pressen daraufsetzen und den Käse im Sieb über der Spüle abtropfen lassen.
4. Ungefähr 3 Stunden abtropfen lassen, bis der Panir sich fest anfühlt, dann bis zur Verwendung kaltstellen. In Frischhaltefolie einschlagen oder in einen luftdicht verschließenden Behälter. Hält sich ca. 3 Tage.

## Panir II[[1064]](#footnote-1065)

Zutaten (für etwa 150 g Panir)

1 l Vollmilch

4 EL Wein-Branntweinessig

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 1 Stunde Trocknen und eventuell 6 Stunden Pressen

1. Milch in einen großen schweren Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Wenn die Milch nach oben steigt, den Essig unterrühren und den Topf schnell von der Platte ziehen.
3. Der Paneer trennt sich jetzt von der gelbgrünen Molke. Sollte es noch nicht funktioniert haben, den Topf noch einmal auf die Herdplatte stellen, die Milch erhitzen und dabei so lange rühren, bis die Trennung vollzogen ist. Eventuell den Topf länger auf der Herdplatte stehen lassen, bis sich Käse und Molke getrennt haben.
4. Ein sauberes Haushaltstuch in ein Sieb legen und das Sieb in das Spülbecken geben. Paneer und Molke hineingießen und das Ganze etwa ½ Minute unter fließend kaltes Wasser halten, um die Reste der Gerinnstoffe zu entfernen. Die Enden des Tuches zusammennehmen und so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen.
5. Den Käse im Tuch mit einem Bindfaden abbinden. Das Tuch mit dem Käse auf ein Brett legen, ein zweites Brett darauflegen und dieses mit etwa 6 kg beschweren. Wenn möglich den Paneer 6 Stunden zwischen den Brettern lassen. Nach diesem Pressvorgang ist der Paneer schnittfest. Der Paneer ist fertig, wenn er krümelig ist und die ganze Flüssigkeit ausgepresst ist. Das ist für die weiter Verarbeitung wichtig. Käse auswickeln, in Würfel oder flache Scheiben und dann Rechtecke schneiden und in Plastikfolie oder einer fest verschließbaren Plastikdose im Kühlschrank aufbewahren.

## Frischer Matar Panir[[1065]](#footnote-1066)

Zutaten (für 4 Portionen):

Rapsöl

550 g harter Panir, in 1,5 cm große Würfel geschnitten

400 g reife Tomaten, gehackt

1 TL Salz

½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Cayennepfeffer

1/3 TL gemahlene Kurkuma

200 g grüne Bohnen

200 g Zuckerschoten

200 g Erbsen (TK oder frisch)

1 rote Chilischote, entkernt und in feine Streifen geschnitten

Zubereitung:

1. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, Panir bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten, bis er goldbraun und knusprig ist. Dabei jede Minute wenden. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf einen Teller geben.
2. Für die Sauce 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, den Knoblauch hineingeben und unter Rühren anbraten. Die Tomaten hinzufügen und 6 Minuten andünsten, bis sie weich sind und zerfallen. Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Kurkuma unterrühren und 1 Minute kochen. Vom Herd nehmen.
3. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen, die Bohnen hineingeben und 2 Minuten köcheln lassen. Die Zuckerschoten hinzufügen und weitere 2 Minuten garen, anschließend die Erbsen dazugeben und nochmals 1 Minute köcheln lassen. Dann abgießen und das Gemüse ausdampfen lassen.
4. Die Sauce wieder erhitzen und den Panir hineingeben. Sobald beides heiß ist, das Gemüse unterheben. Mit Chiliringen bestreuen.

Kommentar: Mit Chapati oder Reis und etwas Joghurt servieren.

## Panir-Kebabs mit Minze und Koriander - Hara paneer tikka[[1066]](#footnote-1067)

Zutaten (für 6 – 8 Stück):

Rapsöl

2 EL Kichererbsenmehl

60 g Koriandergrün

30 g Minzblätter

100 g griechischer Joghurt

2 grüne India-Jwala-Chilischoten, entkernt

1 TL Salz

2 EL Zitronensaft

600 g Panir, in 3 cm große Würfel geschnitten

2 grüne oder gelbe Paprikaschoten, in 3 cm große Stücke geschnitten

Zubereitung:

1. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Kichererbsenmehl hineingeben. Das Mehl bei mittlerer Hitze einige Minuten anrösten, bis es nussig zu duften beginnt und die Farbe von Mandelschalen annimmt. Dann vom Herd nehmen.
2. Koriander, Minzeblätter, Joghurt, Knoblauch, Chilis, Salz und Zitronensaft zu einer feinen Paste pürieren. Zum Kichererbsenmehl geben und gründlich vermengen. Die Panir-Würfel mit der Masse bedecken und zwischen 15 Minuten und mehreren Stunden marinieren.
3. Holzspieße in einer Schüssel mit kaltem Wasser quellen lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
4. Panir und Paprika abwechselnd auf die Spieße stecken. Die Spieße auf das Backblech legen und 12 – 15 Minuten im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Der Panir sollte an den Rändern knusprig dunkel geröstet und innen ganz weich sein.
5. Dazu passt eine Gurken-Minze-Raita, Annan oder Salat oder Reis.

## Mango-Panir-Spieße - Aam ki chutney wala paneer[[1067]](#footnote-1068)

Zutaten (für 6 – 8 Stück):

3 EL Rapsöl

2 EL Kichererbsenmehl

600 g fester Panir, in 3 cm große Würfel geschnitten

1 Stück Ingwer (4 cm), geschält und gerieben

6 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 ¼ TL Cayennepfeffer

1 TL Salz

1 ½ TL gemahlener Pfeffer

2 EL Mango-Chutney

½ TL gemahlene Kurkuma

2 EL Tomatenmark

2 EL Koriandergrün, gehackt

1 ½ rote Paprikaschoten, in 3 c, große Würfel geschnitten

Zubereitung:

1. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, das Kichererbsenmehl hinzugeben und bei schwacher Hitze unter Rühren anrösten, bis eine Paste entsteht. Sie soll nussig braun sein, aber nicht anbrennen, und der Marinade ihr herzhaftes Aroma verleihen. Etwa 3 Minuten abkühlen lassen.
2. Die Kichererbsenpaste mit allen Zutaten bis auf die Paprika in eine Schüssel geben. Alles gründlich vermengen und mindestens 30 Minuten marinieren (länger ist besser). Holzspieße in kaltem Wasser quellen lassen.
3. Panir und Paprika abwechselnd auf die Spieße fädeln. In der Zwischenzeit eine Grillpfanne/den Grill erhitzen. Die Kebabs unter mehrfachem Wenden 8 Minuten braten oder grillen, bis sie rundum geröstet sind.
4. Sofort mit Naan oder Reis, Gurken-Minze-Raita und einem Salat servieren.

## Panir-Butter-Masala[[1068]](#footnote-1069)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g fester Panir, in 2 cm große Würfel geschnitten

3 EL Butter

1 Gemüsezwiebel, fein gehackt

1 Stück Ingwer (4 cm), geschält und gerieben

6 Knoblauchzehen, zerdrückt

800 g passierte Tomaten

1 EL getrocknete Bockshornkleeblätter

1 TL Zimt

¼ TL gemahlene Gewürznelken

½ TL Cayennepfeffer

2 EL Honig

1 TL Salz

250 g Erbsen

100 g Sahne, plus Sahne zum Servieren

1 Handvoll geröstete Mandelblättchen

Zubereitung:

1. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, dann die Panirwürfel hineingeben. Einige Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie rundum goldbraun sind, aber regelmäßig wenden. Dann auf einen Teller geben.
2. Die Butter bei mittlerer Hitze in derselben Pfanne zerlassen und die Zwiebeln 10 Minuten darin anschwitzen, bis sie glasig sind und zu bräunen beginnen. Ingwer und Knoblauch dazugeben und 2 – 3 Minuten unter Rühren anrösten, dann die passierten Tomaten hinzufügen. Den Deckel auflegen und 12 – 15 Minuten kochen, bis die Sauce dickflüssig ist.
3. Bockshornkleeblätter, Zimt, Nelken, Cayennepfeffer, Honig und Salz in die Sauce geben und unterrühren. Den Panir hinzufügen, den Deckel auflegen und 5 Minuten ziehen lassen, bis der Panir durchgewärmt ist. Erbsen und Sahne hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Mandelblättchen bestreut und mit etwas Sahne beträufelt servieren. Dazu passt Reis.

## Park-Street Kati-Rollen[[1069]](#footnote-1070)

Zutaten (für 4 Rollen):

80 g Koriandergrün, grob gehackt

2 EL Zitronensaft

Salz

Rapsöl

2 grüne India-Jwala-Chilischoten, entkernt und gehackt

2 Eier

225 fester Panir, in 8x1 cm große Streifen geschnitten

1 rote Zwiebel, in Streifen geschnitten

3 Paprikaschoten (rot und gelb), in Streifen geschnitten

1 TL Cayennepfeffer

1 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

4 Parathos oder Tortilla-Wraps

Zubereitung:

1. Zuerst das Chutney vorbereiten. Koriander, Zitronensaft, ½ TL Salz, 4 EL Öl und die Chilischoten mit 4 EL Wasser zu einer glatten Paste pürieren.
2. Die Eier in eine kleine Schüssel aufschlagen und mit der Gabel leicht verquirlen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Panir hineingeben. Unter häufigem Wenden 3 – 4 Minuten braten, bis er goldbraun und knusprig ist, und auf einen Teller geben.
3. Erneut 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, dann Zwiebeln und Paprika hinzufügen und 8-10 Minuten braten, bis sie anfangen, weich zu werden. Cayennepfeffer, gemahlener Koriander, Kreuzkümmel und Salz unterrühren und dann den Panir dazugeben. Einige Minuten braten, dann vom Herd nehmen, abdecken und warm stellen.
4. Für die Eier-Parathos oder Wraps eine große Pfanne erhitzen. Dann ein Paratha 30 Sekunden bei mittlerer Hitze braten, wenden und ein Viertel der Eimasse darübergießen. Etwa 1 Minute warten, bis das Ei stockt, dann erneut wenden. Weiter 30 Sekunden braten – das Ei bläht sich langsam auf – dann auf einen Teller geben.
5. Ein Viertel der Panir- und Paprikamischung in die Mitte des Paratha geben, einen Klecks Chutney daraufsetzen und aufrollen. Zum Warmhalten fest in Alufolie wickeln. Dies mit den restlichen Parathas wiederholen und die Kati-Rollen noch heiß essen.

## Chiliwindbeutel mit Currygemüse[[1070]](#footnote-1071)

Zutaten (für 12 Stück)

90 g Butter

310 ml Wasser

160 g Mehl

¼ TL Chilipulver

4 Eier, leicht verquirlt

1 Zucchini oder 1 kleiner Kürbis

100 g Zuckererbsen

1 Mohrrübe

50 g Butter

2 mittelgroße Zwiebeln in Scheiben geschnitten

2 EL milde Currypaste

300 g Austernpilze

1 EL Zitronensaft

Zubereitungszeit: 1 Stunde 25 Minuten

1. Den Backofen auf 240 Grad vorheizen. 2 Backblech mit Backpapier auslegen. Butter und Wasser in einem Topf 5 Minuten bei geringer Hitze verrühren, bis die Butter sich aufgelöst hat und die Mischung aufkocht. Vom Herd nehmen; Mehl und Chilipulver zusammen hineingeben und kurz mit einem Holzlöffel verrühren.
2. Den Topf wieder auf den Herd stellen und 3 Minuten stetig rühren, bis die Mischung andickt und sich von Wand und Boden des Topfes löst. Die Mischung in eine Schüssel füllen und 1 Minute auf höchste Stufe durchquirlen. Nach und nach die Eier zugeben und schlagen, bis die Mischung glänzt (ca. 5 Minuten).
3. Jeweils 2 gehäufte Esslöffel der Mischung im Abstand von 10 cm auf die vorbereiteten Backbleche geben. Auf der oberen Schiene 20 Minuten backen. Temperatur auf 210 Grad reduzieren und die Windbeutel weitere 30 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit jeden Windbeutel mit einem kleinen Schnitt versehen, damit Dampf entweichen kann. Die Windbeutel auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.
4. Zucchini in dünne Scheiben schneiden, Zuckererbsen diagonal halbieren und Möhre in dünne Stifte schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel 5 Minuten goldgelb dünsten. Currypaste einrühren.
5. Die Austernpilze und das vorbereitete Gemüse hineingeben und 1 Minute bei großer Hitze rühren. Zitronensaft hineingießen, vom Herd nehmen und umrühren. Die Windbetel in der Mitte aufschneiden. Die Windbeutel mit Gemüse füllen und gleich servieren.

## Piadina[[1071]](#footnote-1072)

Zutaten (für 4 Portionen):

220 g Mehl

½ TL Salz

¼ TL Backpulver

120 ml warmes Wasser

30 ml plus 1 EL Olivenöl

2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)

400 g Kirschtomaten

1 EL getrockneter Oregano

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Mehl, Salz und Backpulver vermischen. Warmes Wasser und 30 ml Öl hinzufügen, zu einem glatten Teig verkneten. Eine Kugel formen und zugedeckt für 20 Minuten ruhen lassen.
2. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke reißen. Die Kirschtomaten halbieren, 1 EL Olivenöl in einem Topf erwärmen, Tomaten hinzufügen, bei mittlerer Hitze für einige Minuten schmoren, sodass sie noch nicht zerfallen.
3. Den Teig in vier Stücke teilen und zu Kugeln formen. Die erste Kugel zu einer etwa 2 Millimeter dünnen Scheibe ausrollen, den Rest des Teiges abdecken.
4. Eine gusseiserne (oder beschichtete) Pfanne ohne Fett erhitzen. Den Fladen 3-5 Minuten knusprig braun backen, wenden und die andere Seite bräunen. Kurz vor Ende der Backzeit je ein Viertel des Mozzarellas und der geschmorten Tomaten auf einer Hälfte des Fladens verteilen, mit Oregano bestreuen, zuklappen. Mit den anderen Teigkugeln und der restlichen Füllung genauso verfahren.

Kommentar: Eines der ungelösten Menschheitsrätsel ist, dass die Deutschen liebend gern neapolitanische Pizza bestellen, nur um dann den Rand auf dem Teller liegen zu lassen. Wie passt das zusammen? Neapolitanische Pizza besteht bekanntlich aus wenig anderem als Rand: aufgedunsen wie ein Rettungsring, in der Mitte drängt sich ein Häuflein Tomaten, Käse und Basilikum (oder, wenn man in Berlin wohnt: Fior di Latte und Wildkräuter😊), das von Jahr zu Jahr kleiner wird, während der Rand drum herum immer weiter aufzugehen scheint. Wenn man mal einen knusprigen Fladen zwischen die Zähne kriegen möchte, kann man lange suchen. Oder man bleibt zu Hause und backt Piadine.

Die Piadine kommt aus der norditalienischen Region Emilia-Romagna und zeichnet sich dadurch aus, dass sie keinen Rand hat, sondern dünn wie ein Crêpe ist, aber eben kross, und gefüllt werden kann. Die Füllung ist deshalb auch der Hauptdarsteller, während sich das Fladenbrot elegant zurückhält, es ist eher der Hauch eines Fladenbrots. Wie alle italienischen Gerichte, die früher mal als Arme-Leute-Essen galten, schmeckt die Piadine fantastisch (vor allem mit dem langweiligsten und besten aller Beläge: Tomate-Mozzarella)

## Eiercurry – Anda Kari[[1072]](#footnote-1073)

Zutaten für 4 Portionen:

4 Eier

½ TL Kurkumapulver

200 ml Öl

400 g Kartoffeln, mehligkochend

3 EL Ghee oder Butterschmalz

3 grüne Kardamomkapseln

3 Nelken

3 Zimtstangen (je 4 cm)

2 Lorbeerblätter

250 g pikante Gewürzpaste

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Kurkumapulver

1 TL Garam masala

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 15 Minuten für die Gewürzpaste

1. Eier in etwa 8 Minuten hart kochen und schälen. Der Länge nach viermal in gleichen Abständen einritzen und ¼ TL Kurkumapulver darüberstreuen. In einer Pfanne Öl (bis auf 3 EL) erhitzen und die Eier darin von allen Seiten kurz anbraten, wieder herausnehmen. Öl in der Pfanne lassen.
2. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Würfel mit ¼ TL Kurkumapulver vermischen und im Öl der Pfanne bei mittlerer Hitze 2 – 3 Minuten anbraten, bis sie hellbraun sind, herausnehmen.
3. Ghee oder Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Kardamomkapseln, Nelken, Zimt und Lorbeerblätter bei mittlerer Hitze etwa ½ Minute anbraten. Pikante Gewürzpaste dazugeben und alles etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Gemahlene Gewürze bis auf das Garam masala dazugeben.
4. Kartoffeln, Eier, reichlich Salz und 200 ml Wasser hinzufügen und alles etwa 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Inzwischen Garam masala mit 3 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Zu dem Eiercurry geben und gut verrühren. Mit Naan und Apfelchutney servieren.

*Für die Gewürzpaste:*

Zutaten (für etwa 850 g Paste)

4 große Zwiebeln

4 Stück Ingwer (3 cm)

8 Knoblauchzehen

5 mittelgroße Tomaten

4 frische Chilischoten

6 EL Weißwein- oder Obstessig

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Halbringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und grob hacken.
2. Tomaten waschen, vierteln und vom Stielansatz befreien. Chilischoten waschen, Stielansatz abschneiden.
3. Alle Zutaten mit Essig zu einer feinen Paste pürieren. In ein verschließbares Glas umfüllen und kühl aufbewahren. Hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Wochen.

## Eiercurry Nr. 2[[1073]](#footnote-1074)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 EL Ghee oder Kokosfett

½ TL gelbe Senfsamen

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 TL frischer Ingwer, fein gehackt

½ TL Chilipulver

½ TL gemahlener Kurkuma

½ TL Garam Masala

2 Dosen geschälte Tomaten

1 TL Salz

Blätter von 4 Zweigen Minze, grob gehackt

300 g frische oder TK-Erbsen

4 EL Kokoscreme (die feste obere Schicht von vollfetter Kokosmilch)

6 Eier

Zubereitung:

1. In einer Pfanne auf mittlerer Stufe das Fett erhitzen. Die Senfsamen hinzufügen und etwa 1 Minute braten, bis sie anfangen aufzuplatzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und anbraten, bis die Mischung aromatisch duftet. Chilipulver, Kurkuma und Garam Masala unterrühren und etwa 30 Sekunden mitbraten. 120 ml Wasser angießen und nach etwa 5 Minuten Tomaten und Meersalz unterrühren.
2. Den Deckel auflegen und das Curry 20 Minuten köcheln lassen. Erbsen, Kokoscreme und die Hälfte der Minze einrühren. 6 Vertiefungen ins Curry drücken und die Eier direkt über den Mulden aufschlagen. Den Deckel auflegen und das Curry nochmals etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Eiweiße gestockt sind.
3. Mit der restlichen Minze bestreuen und mit Beilagen (Salat, Reis, Chapati oder Naan) servieren.

## Eier-Curry aus Bengalen Dimer johl[[1074]](#footnote-1075)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Stück Ingwer (4 cm) geschält und gehackt

5 Knoblauchzehen, gehackt

Salz

3 EL Rapsöl

2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt

2 indische Lorbeerblätter

500 g passierte Tomaten

1 TL Cayennepfeffer

½ TL gemahlener Zimt

1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel

1 ½ Garam Masala

½ TL gemahlene Kurkuma

½ TL Zucker

8 Eier

Zubereitung:

1. Ingwer und Knoblauch mit ¼ TL Salz zu einer Paste zerstoßen und beiseitestellen.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Lorbeerblätter hineingeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind und zu bräunen beginnen. Die Ingwer-Knoblauch-Paste hinzufügen, gründlich verrühren und einige Minuten braten, dann die passierten Tomaten unterheben.
3. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten gut einreduziert sind. Cayennepfeffer, Zimt, Kreuzkümmel, Garam masala, Kurkuma, 1 TL Salz und Zucker hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
4. Eier zum Kochen bringen und ca. 5 – 6 Minuten köcheln lassen, sodass die Eigelbe noch weich, aber nicht flüssig sind. Unter kaltem Wasser abschrecken, dann schälen.
5. Die Eier halbieren und unter das Curry heben, dann sofort mit Naan oder Reis servieren.

## Indisches Eier-Curry[[1075]](#footnote-1076)

Zutaten (für 2 Portionen)

Etwas Sonnenblumenöl

½ TL Kreuzkümmelsamen

½ TL Fenchelsamen

5 schwarze Pfefferkörner

4 mittelgroße Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

Ingwer, 2 cm

1 kleine rote Chilischote

5 Tomaten

1 Lorbeerblatt

1 TL gemahlener Kurkuma

4 hartgekochte Eier

2 Handvoll grüne Erbsen (Frisch oder TK)

Etwas Salz

Evtl. frischen Koriander

Zubereitung:

1. Öl in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel- und Fenchelsamen sowie Pfefferkörner darin erhitzen. Fein geschnittene Zwiebeln, gehackten Ingwer und gehackte Chilischote in den Topf geben und unter Rühren andünsten.
2. Klein geschnittene Tomaten hinzufügen und alles etwa 5 Minuten lang mit Deckel simmern lassen. Dann Salz, Lorbeer und Kurkuma hinzufügen und noch mal 6 bis 7 Minuten köcheln lassen. 200 ml Wasser hinzugießen.
3. Die geschälten hart gekochten Eier in den Topf geben sowie die Erbsen. Noch mal 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Man kann das Curry zum Servieren mit frischem Koriander bestreuen. Dazu schmeckt natürlich Reis.

Kommentar: Eigentlich eine simple Sache. In eine schnell zubereitete Sauce werden hart gekochte Eier gegeben. Für mich sind hart gekochte Eier das, was Deutsche auf Bahnreisen essen, aber so ein Ei - wer hätte ihm das zugetraut – macht sich gut in einem scharfwürzigen südasiatischen Curry.

## Bananen-Curry aus Mangalore - kele ki subji[[1076]](#footnote-1077)

Zutaten (für 4 Portionen)

1,2 kg Kochbananen

Saft von 1 Zitrone

2 TL Kreuzkümmelsamen

2 TL Koriandersamen

2 EL getrocknete oder frische Kokosraspel

4 große reife Tomaten

Raps- oder Kokosöl

1 TL schwarze Senfsamen

250 g Schalotten, in dünne Streifen geschnitten

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 ¼ TL Cayennepfeffer

¼ TL gemahlene Kurkuma

1 1/3 TL Salz

200 ml Kokosmilch

15 frische Curryblätter

Zubereitung:

1. Die Enden der ungeschälten Bananen abschneiden und die Bananen in Drittel schneiden, dann die Stücke halbieren. Erst kurz vor dem Braten schälen, damit das Fruchtfleisch sich nicht verfärbt.
2. Eine große Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel- und Koriandersamen hineingeben. Bei mittlerer Hitze einige Minuten anrösten, bis der Kreuzkümmel etwas dunkler wird und der Koriander sich goldbraun färbt. Die Kokosraspel hinzugeben und eine weiter Minute rösten, dann alles in einen Mörser geben du so fein wie möglich zerstoßen.
3. Die Tomaten achteln. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Senfsamen und Schalotten hineingeben und 6 Minuten anschwitzen, bis die Schalotten glasig sind. Den Knoblauch hinzugeben und weitere 2 Minuten braten, dann die Tomaten dazugeben. Etwa 6 Minuten köcheln lassen, bis sie zusammenfallen. Die Kokosmischung, Cayennepfeffer, Kurkuma und Salz sorgfältig unterrühren.
4. Die Bananen schälen und in die Pfanne geben. Gut in der Mischung wenden, dann Kokosmilch und 100 ml Wasser hinzugießen, bis die Bananen gerade bedeckt sind. Abdecken und 8 – 10 Minuten köcheln lassen, bis die Bananen gar sind. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken und vom Herd nehmen.
5. Das Curry in eine Servierschüssel geben. Nun noch 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Curryblätter hineingeben. Bei mittlerer Hitze braten bis sie hart sind und nicht mehr knistern. Öl und Blätter über das fertige Curry gießen. Mit Reis und Blattsalat servieren.

## Rotes Thai-Curry mit Gemüse und Tofu[[1077]](#footnote-1078)

Zutaten (für 4 Portionen)

Rote Curry-Paste

6 getrocknete rote Chilis

2 rote Peperoni (milde Chilis)

1 TL Koriandersamen

1 TL Kreuzkümmelsamen

½ TL weiße Pfefferkörner

¼ Muskatnuss

1 große Prise Salz

2 Stängel Zitronengras

25 g Ingwer

6 Korianderwurzeln oder -stiele

4 Kaffirlimettenblätter

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

*Für das Curry*

400 g fester Tofu natur

100 ml Erdnussöl

400 g grüne Bohnen

10 Minimaiskolben

8 kleine Thai-Auberginen

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Handvoll Sojasprossen

4 Kaffirlimettenblätter

2 EL Kokosfett

2 EL rote Currypaste (wie oben)

500 ml Kokosmilch

6 EL Fischsauce (oder Sojasauce)

2 EL Kokosblütenzucker

1 Bund Thai-Basilikum

Zubereitungszeit: 55 Minuten

1. Die getrockneten Chilischoten aufschneiden, entkernen und 30 Minuten in heißes Wasser einlegen, damit sie weich werden. Dann grob hacken. Die Peperoni entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Koriandersamen, Kreuzkümmel und Pfefferkörner in einer Pfanne ohne fett rösten, bis es knistert und gut duftet. Die Gewürze samt der Muskatnuss und dem Salz im Mörser zu einem feinen Gewürzpulver mahlen. Vom Zitronengras das Ende und den Wurzelansatz abscheiden. Das Zitronengras schälen und sehr fein hacken. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Korianderwurzeln oder -stiele fein hacken. Von den Kaffirlimettenblättern den Stiel entfernen, die Blätter fein hacken. Schalotten und Knoblauch fein hacken. Zuerst die getrockneten und die frischen Chilischoten zum Gewürzpulver in den Mörser geben und zu einem feinen Brei zerstoßen. Zuletzt Schalotten und Knoblauch beifügen du alles zu einer geschmeidigen Paste stoßen.
2. Für das Curry den Tofu trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. In einer Pfanne das Erdnussöl erhitzen und den Tofu knusprig und goldgelb braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Bohnen in grobe Stücke schneiden. In gut gesalzenem Wasser bissfest kochen, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Die Maiskolben in Stücke schneiden. Die Auberginen achteln, den Stiel entfernen. Die Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden. Die Sprossen etwa 10 Minuten in kaltes Wasser legen, damit sie knackig werden. Die Kaffirlimettenblätter leicht einreißen. In einer Pfanne das Kokosfett erhitzen und die Currypaste sanft anrösten, bis es gut duftet. Das Gemüse hinzugeben, etwa 1 Minute mitrösten. Die Kaffirlimettenblätter hinzugeben und mit der Kokosmilch auffüllen. Fischsauce bzw. Sojasauce sowie Zucker hinzugeben und einmal aufkochen. Die gebratenene Tofuwürfel beifügen. Die Basilikumblätter vom Stiel abzupfen und zuletzt dazugeben. Falls nötig mit Salz oder Fischsauce abschmecken.

## Cashewnuss-Curry[[1078]](#footnote-1079)

Zutaten (für 2-4 Portionen)

225 g rohe Cashewkerne

2 EL Kokosöl (oder anderes pflanzliches Öl)

1 Zwiebel, geschält und fein geschnitten

3 Knoblauchzehen, geschält und halbiert

5 frische Curryblätter

1-2 grüne Chilischoten, geschnitten

½ TL Bockshornkleesamen

½ TL Fenchelsamen

2 ganze Kardamomkapseln, mit Stößel im Mörser zerdrückt

½ TL sri-lankisches Currypulver

½ TL Kurkuma, gemahlen

½ Zimtstange

250 ml Kokosmilch

1 Limette, geviertelt

*Für das Gewürztopping (Tarka):*

1 EL Kokosnuss- oder anderes pflanzliches Öl

10 frische Curryblätter

2 ganze Kardamomkapseln, mit Stößel im Mörser zerdrückt

½ TL Cumin

*Optional: sri-lankisches Currypulver*

30 g Koriandersamen

15 g Fenchelsamen

15 g schwarzer Pfeffer (grob)

2 EL Kokosnuss- oder anderes pflanzliches Öl

8-10 frische Curryblätter

70 g getrocknete Kasmiri-Chilischoten

¼ TL Kurkuma, gemahlen

Zubereitung:

1. Cashewkerne eine Stunde lang in einer Schüssel Wasser einweichen lassen. Gut abtropfen lassen.
2. Öl in einem Wok (oder eine mittelgroße Pfanne) auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann Zwiebel, Knoblauch, Curryblätter, grüne Chilischoten, Bockshornklee, Fenchel und Kardamom hinzugeben. Drei bis vier Minuten anbraten, bis alles weich ist, die Curryblätter aber noch hellgrün sind.
3. Cashews dazugeben. Sri Lankisches Currypulver, Kurkuma, Zimt und 125 ml Wasser dazumischen. Auf leichte bis mittlerer Hitze reduzieren und für 5 Minuten köcheln lassen.
4. Kokosmilch hinzufügen, sanft aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und für 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Dabei umrühren, bis die Soße dickflüssig ist, mit Salz abschmecken.
5. Währenddessen für das Gewürztopping Öl in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann die Curryblätter hinzufügen und knusprig braten, Kardamom und Cumin dazugeben und kochen, bis sie brutzeln. Das Topping auf das fertige Curry geben und servieren. Mit einem Spritzer Limettensaft verfeinern.
6. Dazu passt Reis, frittierter Blumenkohl oder Süßkartoffelspalten aus dem Ofen. Außerdem ein Dip aus Joghurt, Kräutern, Salz und einem Schuss Olivenöl.
7. Für das Currypulver Koriander, Cumin, Fenchel und Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne für ein bis zwei Minuten bei leichter bis mittlerer Hitze anbraten, dabei regelmäßig umrühren. Wenn es intensiv zu duften beginnt, in eine Schüssel füllen.
8. Öl in die Pfanne geben, Curryblätter und Chilischoten für 2-3 Minuten anbraten, dabei häufig umrühren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen, dann fein mahlen. Kurkuma dazugeben, alles vermischen und in ein Glas tun.

Info: Aus Rambutan/Sri Lanka.

## Gebratenes Gemüsecurry mit Tofu[[1079]](#footnote-1080)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 Karotten

¼ Blumenkohl

250 g grüner Spargel

1 Gemüsezwiebel

8 Mini-Maiskolben

200 g Tofufilets

2 EL Kokosfett

1 EL gelbe Currypaste

50 ml Gemüsebrühe

2 EL Fisch- oder Sojasauce

1 TL Kokosblütenzucker

Zubereitung: 30 Minuten

1. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Blumenkohl in feine Röschen schneiden. Den Spargel am unteren Ende schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Gemüsezwiebel schälen, vierteln und die einzelnen Schichten ablösen. Den Mais in grobe Scheiben schneiden. Die Tofufilets halbieren und längs in Scheiben schneiden.
2. Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und den Tofu knusprig anbraten. Die Currypaste dazugeben und mit anrösten, bis es fein duftet. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und 2 – 3 Minuten mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Flüssigkeit leicht einköcheln lassen. Mit Fischsauce oder Sojasauce und Kokosblütenzucker abschmecken.

## Linsencurry mit Gurkenraita

Zutaten:

4 Zwiebeln

1 kleine Chilischschote

3 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer

Gemahlener Piment

Gemahlener Koriander

Zimt

Kumin

Olivenöl

800 g Kartoffeln

300 g rote Linsen

8 getrocknete Datteln

*Für die Raita*

1 Salatgurke

400 g Joghurt (3,5 %)

Zitronensaft

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Chili, Knoblauch und Ingwer hacken und zusammen mit den Gewürzen in Olivenöl anschwitzen. Die in Würfel geschnittenen, geschälten Kartoffeln dazugeben und sofort mit Wasser angießen, sodass sie fast bedeckt sind. Zugedeckt köcheln lassen. Nach 10 Minuten Linsen und klein geschnittene Datteln dazugeben und mit Wasser bedecken. Weiter köcheln lassen, bis die Kartoffeln und die Linsen gar sind. (ca. 15-20 Minuten)
2. Für die Raita die Gurke fein hacken. Joghurt mit dem Schneebesen aufschlagen und mit der Gurke vermengen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
3. Mit Kräutern (Dill, Minze, Koriander) bestreuen.

## Linsen-Spinat-Curry[[1080]](#footnote-1081)

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Zwiebeln

500 g Möhren

2 EL Öl

3 TL fruchtiges Currypulver (z.B. Ingwercurry)

200 g gelbe/rote Linsen

500 ml Gemüsefond

200 g Blattspinat

1 Limette

200 g Joghurt

Salz

Zubereitung:

1. Zwiebeln halbieren und in 5 mm breite Streifen schneiden. Möhren schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Möhren unterrühren und 2 Minuten mitdünsten.
2. 2 TL Currypulver unterrühren, Linsen zugeben und unterrühren. Fond und 300 ml Wasser zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 25 Minuten kochen lassen (Vielleicht auch weniger lang).
3. Inzwischen Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Spinat unter das Curry rühre und zusammenfallen lassen. Limette heiß waschen, trocken tupfen und 2 TL Schale fein abreiben. Limettenschale und Joghurt verrühren.
4. Restliches Currypulver unter das Curry rühren und mit Salz würzen.

Kommentar: Curry mit Joghurt-Dip servieren. Gut dazu passen auch Chapatis oder Naan

## Linsen-Kokos-Curry mit Mango[[1081]](#footnote-1082)

Zutaten (für 4 Personen)

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 Mohrrüben

2 EL Butter

1 TL geriebener Ingwer

300 g rote Linsen

1 TL Currypulver

½ TL gemahlene Kurkuma

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

Ca. 600 ml Gemüsebrühe

100 ml Kokosmilch

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Mango

100 g geraspeltes Kokosfleisch (muss nicht)

2 EL gehackte Petersilie (muss nicht)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten, den Knoblauch, den Ingwer und die Möhren darin 1 bis 2 Minuten andünsten. Die Linsen hinzufügen, das Currypulver, die Kurkuma und den Kreuzkümmel unterrühren und alles mit der Brühe ablöschen. Die Kokosmilch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Mit etwa der Hälfte des Kokosfleisch und der Petersilie zum Curry geben und weitere 5 Minuten ziehen lassen.
4. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Schälchen verteilen und mit dem restlichen Kokosfleisch und der Petersilie garnieren.

Tipp: Rote Linsen sind geschält, daher garen sie im Gegensatz zu anderen Linsensorten sehr schnell und müssen auch nicht eingeweicht werden. Sie sind gut für Suppen, Currys aber auch als Beilage.

## Rote Linsen mit Koriander – Masoor Dal[[1082]](#footnote-1083)

Zutaten (für 4 Portionen):

175 g Masoor Dal (rote Linsen)

1 Stück frischer Ingwer (4 cm)

1 TL Kurkumapulver

Salz

3-6 Stängel frischer Koriander

3 EL Butterschmalz

1 TL Kreuzkümmelsamen

¼ TL Chilipulver

2 TL Korianderpulver

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Masoor Dal in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser waschen. Dann mit ½ l Wasser in einen Topf geben, das Wasser zum Kochen bringen. Ingwer schälen und auf der Gemüsereibe reiben. Ingwer, Kurkuma und reichlich Salz zum Dal geben und unterrühren. Alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Den Topf vom Herd nehmen.
2. Koriander waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Butterschmalz in einer kleinen Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Chilipulver und Korianderpulver hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute unter ständige, Rühren anbraten, dann unter das Dal mischen.
3. Das Gericht in eine Servierschüssel geben, einen großen Teil Koriander unterrühren, den Rest darüber streuen. Mit Reis servieren.

## Moong Dal mit Knoblauch Tarka – moon dal tarka[[1083]](#footnote-1084)

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Moong Dal

4 EL Butter

1,5 TL Kreuzkümmelsamen

3 Schalotten, klein geschnitten

2 grüne India-Jwala-Chilischoten, entkernt und in sehr feine Streifen geschnitten

5 Knoblauchzehen, zerdrückt

½ TL gemahlene Kurkuma

1 TL Garam masala

Salz

Zubereitung:

1. Das Dal waschen, bis das Wasser klar abläuft, dann abtropfen lassen und in einem hohen Topf mit 1,5 l Wasser bedecken. Aufkochen lassen, die Temperatur reduzieren und 30 – 40 Minuten gar köcheln lassen.
2. Butter in einer Pfanne zerlassen, Kreuzkümmel und Schalotten hineingeben. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen, dann Chilis du Knoblauch dazugeben und weitere 5 Minuten andünsten, bis die Schalotten zu bräunen beginnen. Nun Kurkuma und Gram masala hinzufügen.
3. Die Mischung mit dem Dal verrühren und salzen. Das Dal bei Bedarf mit heißem Wasser verdünnen. Mit Reis oder Naan servieren.

## Moong Dal – Mungolinsen[[1084]](#footnote-1085)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 mittelgroße Zwiebel

1 Stück frischer Ingwer (4 cm)

2 Knoblauchzehen

3 EL Ghee oder Butterschmalz

2 TL Currypulver

250 Moong Dal (Mungolinsen)

½ TL Garam masala

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Zwiebel schälen und kleinschneiden. Ingwer schälen und auf der Gemüsereibe fein reiben. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. 2 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln dunkelbraun sind. Currypulver hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten anbraten.
3. Moong Dal hineingeben und etwa 2 Minuten anbraten. Dann 800 ml Wasser und reichlich Salz dazugeben. Wasser aufkochen. Gerichte etwa 25 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Ab und zu umrühren. Zwiebelringe in 1 EL Butterschmalz braun braten. Kurz vor dem Servieren Garam masala und Zwiebelringe darüber streuen. Mit Reis oder Naan servieren.

## Linsen in Currysauce – Toor Dal[[1085]](#footnote-1086)

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Toor Dal (Linsen)

½ TL Kurkumapulver

½ TL Chilipulver

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 frische Chilischote

2 EL Ghee oder Butterschmalz

1 TL Kreuzkümmelsamen

3 Lorbeerblätter

Salz

1 TL Zucker

1 TL Garam masala

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. In einem Topf 1 l Wasser zum Kochen bringen. Toor Dal hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
2. Kurkuma, Chilipulver und Paprika dazugeben, mit dem Toor Dal mischen und alles etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Wenn das Dal weich ist, den Topf beiseitestellen.
3. Chilischote waschen, vom Stielansatz befreien und kleinschneiden. Ghee in einem kleinen Topf erhitzen. Chilischote, Kreuzkümmel und Lorbeerblätter zum Ghee geben und etwa 1 Minute anbraten, bis die Gewürze leicht bräunlich sind. Diese Mischung zum Dal geben und gut verrühren.
4. Gericht mit Salz und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren Garam masala darüber streuen. Mit Reis oder Naan servieren.

## Dal aus Sri Lanka[[1086]](#footnote-1087)

Zutaten (für 4 Portionen):

450 g rote Linsen

3 Kardamomkapseln

Kokosöl

1 Zimtstange

3 ganze Gewürznelken

2 Zwiebeln, in dünne Streifen geschnitten

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Stück Ingwer (2 cm), geschält und gerieben

2 grüne India-Jwala-Chilischoten, entkernt und in feine Streifen geschnitten

1/3 TL gemahlene Kurkuma

250 g Grünkohl

200 ml Kokosmilch

Salz

½ TL Senfsamen

2 EL getrocknete oder frische Kokosraspel

Saft von 1 Limette

Zubereitung:

1. Die Linsen waschen, bis das Wasser klar abläuft, dann mit frischem Wasser bedecken und beiseitestellen. Die Kardamomkapseln im Mörser aufbrechen.
2. In einem hohen Topf 2 EL Kokosöl erhitzen, Kardamom, Zimtstange und Nelken hineingeben. Bei mittlerer Hitze 1 Minute unter Rühren rösten, dann die Zwiebel dazugeben. Etwa 10 Minuten anschwitzen, bis sie zu bräunen anfängt. Knoblauch, Ingwer und Chilis hinzufügen und einige Minuten unter Rühren anbraten. Ein Drittel der Mischung herausnehmen und beiseitestellen.
3. Die Linsen abgießen und mit Kurkuma und 1 l heißem Wasser in den Topf geben. Aufkochen lassen, die Temperatur reduzieren und 20 – 25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich und cremig sind. Den Kohl waschen, die Blätter in 5 cm breite Streifen schneiden und harte Stücke entfernen. Wenn die Linsen gar sind, die Kokosmilch und Salz hinzugeben, weiter 5 Minuten kochen du dann vom Herd nehmen. Warmhalten.
4. Für das Kohl-Mallum 1 EL Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Senfsamen hineingeben. Sobald sie zu platzen beginnen, die zurückbehaltene Zwiebelmischung dazugeben und bei mittlerer Hitze einige Minuten braten. Kohl und Kokosraspel hinzufügen und 1 Minute unter Rühren braten, dann 50 ml Wasser angießen und abdecken. Etwa 4 Minuten dämpfen, danach Limettensaft und ½ TL Salz unterrühren. Wieder Abdecken und weitere 2 Minuten dämpfen, bis der Kohl zart ist.
5. Mit Reis servieren.

Info: Auf Sri Lanka nimmt man alle möglichen Blattgemüse für Mallum, von Chrysanthemenblättern bis zu Rübenblättern.

## Bengalisches Kokos-Dal - cholar dal[[1087]](#footnote-1088)

Zutaten (für 4 Portionen):

300 g Chana Dal

4 EL getrocknete oder frische Kokosraspel

2 EL Rapsöl

3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

1 Stück Ingwer (4 cm), geschält und gerieben

2 rote Vogelaugen-Chilischoten, halbiert und entkernt

3 mittelgroße reife Tomaten, gehackt

½ TL gemahlene Kurkuma

1 TL gemahlener Zimt

1/3 gemahlene Gewürznelken

½ TL gemahlener Kardamom

Salz, Zucker

Zubereitung:

1. Das Chana Dal mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft, dann 1 Stunde in warmem Wasser einweichen. In einem Topf mit der doppelten Menge Wasser bedecken und 45 Minuten garen, dann beiseitestellen.
2. Eine Pfanne erhitzen und die Kokosraspel darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren rösten, bis sie bräunen, dann in eine Schüssel geben. Öl, Knoblauch, Ingwer und Chilis in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten, bis der Knoblauch zu bräunen anfängt. Die Tomaten hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen, bis sie zerfallen.
3. Gewürze, Salz und Zucker untermischen und noch einige Minuten unter Rühren garen, dann die Mischung mit den Kokosraspeln zum Dal geben und gut unterrühren.
4. Das Dal abschmecken und bei Bedarf mit heißem Wasser verdünnen. Bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten köcheln lassen, damit sich die Geschmacksnoten verbinden können.

## Kokos-Dal[[1088]](#footnote-1089)

Zutaten (für 4 Portionen)

3 EL Olivenöl

5 Schalotten, geschält und fein gewürfelt

45 g Ingwer, geschält und fein gehackt

2 rote Chilischoten, fein gehackt

30 frische Curryblätter

1 TL schwarze Senfsamen

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Koriander

½ TL Kurkuma

2 TL Currypulver

2 TL Tomatenmark

100 g rote Linsen

1 Dose Kokosmilch (400 g)

Zubereitung:

1. Zwei EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Schalottenwürfel darin 8 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Den Ingwer, die Hälfte der Chilischoten und die Hälfte der Curryblätter hinzufügen. Zwei Minuten anbraten, dann die Gewürze, das Tomatenmark und die Linsen dazugeben. Eine Minute rühren, anschließend Kokosmilch, 600 ml Wasser und ¾ TL Salz dazugeben.
2. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Sauce eingedickt ist; gelegentlich umrühren.

Kommentar: Kurz und knackig, ääh lecker.

## Dal aus Gujarat mit Erdnüssen und Sternanis[[1089]](#footnote-1090)

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g gelbe Toor-Linsen

2 Sternanis

Rapsöl

½ TL Senfsamen

¾ TL Kreuzkümmelsamen

4 ganze Gewürznelken

1 grüne India-Jwala-Chilischote, halbiert und entkernt

2 Zweige frischen Curryblätter

3 große reife Tomaten, gehackt

½ TL Kurkuma

2 ½ TL flüssiger Honig

1 ½ EL Zitronensaft

30 g Erdnüsse mit roter Schale, zerstoßen

Zubereitung:

1. Die Linsen über Nacht in kaltem Wasser oder 1 Stunde im warmen Wasser einweichen. Anschließend mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft, dann in einem Topf 4 cm hoch mit frischem Wasser bedecken. Den Sternanis dazugeben und die Linsen bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sie brauchen etwa 1 Stunde, bis sie gar sind. Unter Umständen zwischendurch Schaum abschöpfen.
2. Für die Würze 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen, Kreuzkümmelsamen, Nelken, Chili und 6 Curryblätter hineingeben. Bei mittlerer Hitze 2 – 3 Minuten unter Rühren anrösten, bis die Gewürze duften. Dann die Tomaten hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten zerkocht sind. Kurkuma, Salz, Honig und Zitronensaft unterrühren, einige Minuten köcheln lassen und dann vom Herd nehmen.
3. Die gegarten Linsen kräftig durchrühren, damit sie zerfallen und die Würze hinzugeben. Die Mischung wird recht dickflüssig und muss mit mindestens 200 ml heißem Wasser verdünnt werden. Dann weitere 15 Minuten köcheln lassen. Einen weiteren EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und einen Curryzweig und die zerstoßenen Nüsse hineingeben. Rösten, bis die Curryblätter knusprig und die Nüsse gebräunt sind, dann vom Herd nehmen. Das Dal in eine Schüssel füllen und mit Curryblättern und Nüssen bestreuen.

## Linsen Dal[[1090]](#footnote-1091)

Zutaten (für 2 Portionen)

2 EL Rapsöl

1 große rote Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten

4 EL Zitronensaft

2 grüne India-Jwala-Chilischoten, entkernt und fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

200 g reife Cocktailtomaten, halbiert

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz

500 g Linsensprossen oder Mungbohnensprossen

40 g Koriandergrün, fein gehackt

Zubereitung:

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel hineingeben. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen, dann den Zitronensaft hinzugießen und weitere 5 Minuten dünsten.
2. Chilis und Knoblauch dazugeben und 3 Minuten dünsten, bis der Knoblauch nicht mehr roh riecht. Die Tomaten und 6 EL Wasser hinzufügen und unter ständigem Rühren 5 Minuten braten, bis die Tomaten zerfallen. Kreuzkümmel, Salz und dann die Sprossen hinzugeben und gründlich vermengen. Etwa 3 Minuten kochen, bis die sprossen heiß sind, dann den gehackten Koriander hinzugeben. Umrühren und vom Herd nehmen.

## Masoor Dhal (rote Linsen mit Koriander)[[1091]](#footnote-1092)

Zutaten (für 4 Portionen)

175 g rote Linsen

1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)

1 TL Kurkumapulver

Salz

3-6 Stängel frischer Koriander

3 EL Butterschmalz

1 TL Kreuzkümmelsamen

¼ TL Chilipulver

2 TL Korianderpulver

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

1. Rote Linsen in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser waschen. Dann mit ½ l Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Kurkuma und reichlich Salz zum Dhal geben und unterrühren. Alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Den Topf vom Herd nehmen.
2. Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Butterschmalz in einer kleinen Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Chilipulver und Korianderpulver hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute unter ständigem Rühren anbraten dann unter das Dhal mischen.
3. Koriander unterrühren und mit Reis servieren.

Tipp: Kurkuma oder Gelbwurz ist der Wurzelstock der in Südindien beheimateten Kurkumapflanze, die über 2 Meter groß wird. Sowohl die Wurzelknollen als auch die Seitentriebe der Wurzeln werden verkauft, daher gibt es Kurkuma in runder und länglicher Form. Die wurzeln werden gesäubert, getrocknet und dann im Ganzen gemahlen. Gemahlenes Kurkuma hat eine kräftige gelbe Farbe und ist ein wichtiger Bestandteil des Currypulvers. Kurkuma würzt fast alle indischen Gerichte. Es wird in kleinen Mengen verwendet und verleiht den Speisen ein leicht bitteres, pikantes Aroma. Kurkuma enthält ätherisches Öl, Bittersoff und Harz. Das Gewürz ist lichtempfindlich und sollte daher immer im Dunkeln bzw. im dunklen Glas aufbewahrt werden.

## Moong Dhal (Mungolinsen Dhal)[[1092]](#footnote-1093)

Zutaten (für 4 Personen)

1 mittelgroße Zwiebel

1 Stück frischer Ingwer (4 cm)

2 Knoblauchzehen

3 EL Butterschmalz

250 g Mungolinsen

Salz

2 TL Kurkuma (oder auch Currypulver)

1 TL Kreuzkümmel

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Zwiebel schälen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. 2 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Kurkuma und Kreuzkümmel hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten anbraten.
3. Mungolinsen hineingeben und etwa 2 Minuten anbraten. Dann 800 ml Wasser und reichlich salz dazugeben. Wasser aufkochen. Gericht etwa 25 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
4. Kurz vor dem Servieren Garam Masala darüber streuen und mit Reis oder Chapati servieren.

## Daal Makani aus dem Kana Kasana in Kampala

Zutaten:

500 g Black Dal

200 g Butter

1 l Cream

1 l milk

½ l tomato (blanched and puree)

Preparation:

1. Soak dal for 4 hours. Boil it till soft and strat breaking.
2. Heat oil, add tomato, make it dry.
3. Add Dal (soaked).
4. Add milk. Thicking the consistency.
5. Add Indian spices (half table spoon) and salt to taste.
6. Add cream and butter. Boil it once and serve.
7. Garnish: cream and white butter

Kommentar: Was soll man dazu sagen. Das ist eindeutig das beste Dal auf der Welt!

## Polenta

Zutaten:

1 l Wasser (oder ½ l Milch und ½ l Wasser)

1 TL Salz

250 g Polenta

50 g Butter

Zubereitung:

Wasser kochen und Salz hinzufügen. Polenta einrühren. Unter Rühren aufkochen und zum Schluss zerlassene Butter darübergießen.

## Polenta-Auflauf[[1093]](#footnote-1094)

Zutaten (für 6 Portionen)

350 g Rinderhackfleisch

150 g Kalbsbrät (kann man auch weglassen)

100 g frisch geriebenen Parmesan

250 g Polenta (Maisgrieß)

1 Zwiebel

2 EL Tomatenmark

100 g Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

1. In einem schweren Topf gut 1 l Salzwasser aufkochen. 250 g Maisgrieß einrieseln lassen, dabei ständig mit einem langen, schmalen Holzlöffel rühren. Vorsicht: Spritzgefahr!
2. Nun die Temperatur verringern, Polenta 30 Minuten köcheln lassen, so oft wie möglich kräftig rühren. Dabei bildet sich eine Kruste im Topf, und der Maisbrei beginnt, sich vom Topfboden und der Wandung zu lösen. Wird der Brei beim Rühren zu fest, löffelweise kochendes Wasser nachgießen, ist er zu weich, noch etwas Maisgrieß unterrühren. Fertigen Maisbrei auf ein großes Holzbrett oder auf ein mit Grieß bestreutes Tuch stürzen, etwa 5 cm hoch glattstreichen und auskühlen lassen.
3. 1 Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen, Zwiebel glasig dünsten. In kleinen Portionen Rinderhack und eventuell Kalbsbrät einrühren und krümelig braten. Salzen und pfeffern, 2 EL Tomatenmark und 2 EL Wasser einrühren. 5 Minuten köcheln. Backofen auf 150 °C vorheizen.
4. Restliche Butter schmelzen. Eine große feuerfeste Form mit 2 EL geschmolzener Butter ausstreichen. Den abgekühlten und fest gewordenen Maisbrei in 1 cm breite Scheiben schneiden. (Geht am besten mit einem Zwirnfaden)
5. Eine Schicht Polentascheiben in die gefettete Form legen. Mit etwas zerlassener Butter beträufeln, einige EL frisch geriebenen Parmesan beiseite nehmen, erst beim Servieren aufstreuen. Wieder eine Lage Polentascheiben einschichten, mit flüssiger Butter beträufeln, Parmesan aufstreuen und Hackfleisch hineingeben. Auf diese Weise alle Zutaten aufbrauchen. Mit Polenta abschließen, restliche Butter aufstreichen.
6. Im vorgeheizten Backofen (Gas Stufe 1) etwa 30 Minuten garen. Restlichen Parmesan aufstreuen und den Polentaauflauf sehr heiß in der Form servieren.

## Thymian-Polenta[[1094]](#footnote-1095)

Zutaten (für 4 Portionen)

Salz, Pfeffer

1 Bund Thymian

200 g Polenta

40 g Butter

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. 600 ml Wasser mit 1 TL Salz in einem großen Topf aufkochen. Thymian waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und zugeben. Polenta unter Rühren einrieseln lassen und aufkochen. Polenta 20 Minuten leise kochen lassen, dabei immer wieder umrühren. Butter zugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Polenta zu dick wird, unter rühren noch etwas Wasser dazugeben.

## Polenta mit Pilzen und Artischocken[[1095]](#footnote-1096)

*Für die Polenta:*

150 g grober Polentagrieß

1-2 TL feines Meersalz (nach Geschmack)

4 EL Olivenöl

*Für das Topping*

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

250 g braune Champignons, geviertelt

150 g Artischockenherzen, abgetropft und geviertelt

Blätter von 4 Zweigen frischem Thymian, abgezupft

4-8 Scheiben Ziegenkäse, je nach Größe

Olivenöl zum Beträufeln

Zubereitung:

1. In einem Topf mit schweren Boden 1 l Wasser zum Kochen bringen, gleichzeitig 0,5 l Wasser in einem separaten Topf erhitzen. Polenta und Salz in den ersten Topf einrühren. Die Hitze sofort stark reduzieren und die Polenta unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Grieß das Wasser aufgesogen hat. Die Polenta weiter köcheln lassen und alle 5 Minuten etwas heißes Wasser aus dem zweiten topf angießen, bis der Maisbrei nach etwa 45 Minuten dick und cremig ist uns dich vom Topfrand löst (oder Polenta einfach nach Packungsanweisung kochen 😊) Dann das Olivenöl einrühren.
2. Das restliche Öl in einem separaten Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch und Pilze darin einige Minuten anbraten. Dann Artischockenherzen und Thymian dazugeben und mitbraten, bis das Gemüse zart und saftig ist.
3. Das Gemüse an den Topfrand schieben und die Ziegenkäsescheiben auf beiden Seiten etwa 1 Minute in der Topfmitte bräunen.
4. Die Polenta auf Teller verteilen und das Gemüse und den Ziegenkäse darauf anrichten. Das Gericht mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

## Kräuter-Bulgur-Bowl mit Zucchini-Keftedes[[1096]](#footnote-1097)

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Bulgur

250 ml Gemüsebrühe

25 g Pinienkerne

2EL Kürbiskerne

1 kleine rote Zwiebel

225 g reife Pflaumentomaten

¼ Gurke

1 Handvoll glatte Petersilie

1 Handvoll Minze

Saft von 2 Zitronen

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für die Keftedes:

2 große Zucchini

1 kleine rote Zwiebel

Je 1 Bund glatte Petersilie, Minze und Dill

1 Knoblauchzehe

4 EL geriebener Parmesan

Abrieb von 1 Zitrone

1 TL Sumach

2 Eier

80 g Mehl

3-4 EL Olivenöl

Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Bulgur und Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, den Herd ausschalten und zugedeckt auf der heißen Platte 5 Minuten ziehen lassen. Von der Herdplatte nehmen und weitere 5 Minuten im zugedeckten Topf stehen lassen, bis der Bulgur bissfest ist. Pinienkerne und Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur rösten, bis die Kerne goldbraun sind und duften. Dabei häufig umrühren, damit nichts anbrennt. Zwiebel fein hacken, Tomaten und gurke würfeln, Petersilie und Minze ebenfalls fein hacken. Alles in einer großen Schüssel unter den warmen Bulgur mischen. Zitronensaft und Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine flache Schüssel geben und mit den Pinien- und Kürbiskernen bestreuen.
2. Für die Keftedes die Zucchini grob reiben und mit den Händen das überschüssige Wasser ausdrücken. Zwiebel und Kräuter fein hacken und mit gepresstem Knoblauch, gerieben Käse, Zitronenabrieb und Sumach in eine Schüssel geben. Eier verschlagen und dazugeben, dann vorsichtig das Mehl einrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, viermal jeweils einen gehäuften EL des Zucchini-Teigs hineingeben. 2 bis 3 Minuten braten, bis die Keftedes untern fest und goldbraun sind, dann wenden. Aus der Pfanne nehmen und mit Zewa abtupfen. Im vorgewärmten Ofen warmhalten, während die nächsten braten. Die Keftedes mit Bulgur anrichten.

## Bulgur mit Tomaten und Auberginen[[1097]](#footnote-1098)

Zutaten (für 4 Portionen als Hauptgericht):

2 Auberginen, in 3 cm große Stücke geschnitten

7 EL Olivenöl

2 Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 TL gemahlener Piment

400 g Kirschtomaten

1 EL Tomatenmark

250 g Bulgur

200 g griechischer Joghurt

1 kleine eingelegte Zitrone, entkernt, Schale und Fruchtfleisch fein gehackt

10 g Minzeblätter, in feine Streifen geschnitten

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Auberginen in einer großen Schüssel mit 4 EL Olivenöl, ½ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer sorgfältig vermengen. Auf einem großen, mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Ofen 35 bis 40 Minuten rösten, bis die Aubergine goldbraun und weich sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren. Aus dem Ofennehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl (3 EL) in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen du die Zwiebeln 8 Minuten anbraten, bis sie gebräunt und weich sind. Ab und zu umrühren. Knoblauch und Piment zugeben und unter Rühren 1 Minuten mitbräunen, bis der Knoblauch duftet. Die Kirschtomaten hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Das Tomatenmark, 400 ml Wasser und 1 TL Salz unterrühren, alles zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 12 Minuten garen. Den Bulgur untermischen, sodass er vollständig von der Flüssigkeit bedeckt ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Bulgur 20 Minuten quellen lassen, bis er die Sauce aufgenommen hat.
3. Den Joghurt in einer Schüssel mit der eingelegten Zitrone, der Hälfte der Minze und 1 Prise Salz verrühren.
4. Den Bulgur auf Teller verteilen, Joghurt und Auberginen darauf anrichten, mit der restlichen Minze bestreuen und servieren.

## Bulgur mit Pilzen und Feta[[1098]](#footnote-1099)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage):

150 g Bulgur

4 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

1 TL Kreuzkümmelsamen

500 g gemischte Pilze, in 4 -5 mm dünne Scheiben geschnitten

2 EL Thymianblätter

2 EL Balsamico-Essig

10 g Dill, grob gehackt

60 g Feta, in 1 -2 cm große Stücke gebröckelt

½ TL Chiliflocken

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Bulgur waschen und in einer großen Schüssel mit ¼ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. 250 ml Wasser zum Kochen bringen und den Bulgur damit übergießen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie zudecken und den Bulgur 20 Minuten quellen lassen, bis er die Flüssigkeit aufgenommen hat und weich ist. Den Bulgur beiseitestellen.
2. Inzwischen 2 EL Öl in der Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebelringe darin 7 – 8 Minuten goldbraun anbraten, ½ TL Kreuzkümmelsamen zugeben und weitere 1 – 2 Minuten kräftig bräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Weitere 2 EL Öl in der Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Die Pilze hineingeben, mit ½ TL Salz würzen und 6 – 7 Minuten braten, bis sie Farbe angenommen haben und weich sind. Mit dem restlichen Kreuzkümmel (1/2 TL) und Thymian bestreuen und 1 Minute unter Rühren weitergaren. Den Balsamicoessig zugießen und 30 Sekunden verkochen lassen – er sollte fast restlos verdampfen. Bulgur, Zwiebelringe, Dill, Feta und Chiliflocken unterrühren, alles noch einmal erwärmen.
4. Den Bulgur und die Pilze auf einer großen Platte anrichten. Mit weiterem Dill bestreuen, mit Öl beträufeln und servieren.

## Offene Kibbeh[[1099]](#footnote-1100)

Zutaten (für 6 Portionen):

125 g feiner Bulgur

90 ml Olivenöl

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt

1 grüne Chilischote, fein gehackt

350 g Hackfleisch (Lamm oder Rind)

1 TL gemahlener Piment

1 TL Zimt

1 TL gemahlener Koriander

2 EL grob gehacktes Koriandergrün

60 g Pinienkerne

3 EL grob gehackte Petersilie

2 EL Mehl

50 g helles Tahini

2 TL Sesampaste

1 TL gemahlener Sumach

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Springform (20 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.
2. Den Bulgur 30 Minuten in 200 ml Wasser einweichen.
3. Inzwischen 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Chili darin bei mittlerer bis starker Hitze anschwitzen, bis alles weich ist, dann aus der Pfanne nehmen. Das Fleisch bei hoher Temperatur 5 Minuten unter stetigem Rühren in der Pfanne anbräunen.
4. Die Zwiebelmischung zum Fleisch geben, Gewürze, Koriandergrün, ½ TL Salz, 1 kräftige Prise Pfeffer und den größten Teil der Pinienkerne und der Petersilie hinzufügen und das Ganze einige Minuten erhitzen. Vom Herd nehmen und noch einmal abschmecken.
5. Wenn der Bulgur das Wasser vollständig aufgesogen hat, Mehl, 1 EL Öl, ¼ TL Salz sowie 1 Prise Pfeffer hinzufügen und die Zutaten zu einem elastischen Teig verarbeiten. Ist er zu klebrig, noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen und gut andrücken. Die Fleischmischung daraufgeben, glattstreichen und dabei leicht andrücken. Die Form für 20 Minuten in den Backofen schieben, bis das Fleisch schön gebräunt und sehr heiß ist.
6. Inzwischen Tahini mit Zitronensaft, 50 ml Wasser und 1 Prise Salz zu einer dicken Sauce verrühren.
7. Die Kibbeh aus dem Ofen nehmen, die Tahinisauce gleichmäßig darauf verteilen, mit den restlichen Pinienkernen und der Petersilie bestreuen und die Form sofort wieder in den Ofen schieben. 10 -12 Minuten weiterbacken, bis die Sauce gerade stockt und etwas Farbe angenommen hat.
8. Aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Mit Sumach bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Den Rand der Springform vorsichtig abnehmen und die Kibbeh aufschneiden.

## Ägyptische Linsen (Bewusst kochen, herzhaft essen, Zürich, S. 53)

Zutaten (für 4 Portionen)

300 Linsen

Salz, Paprika, Chilipulver

Eventuell Tomatenmark

2 Peperoni, in feine Ringe geschnitten

4 Tomaten, in feine Scheiben geschnitten

2 EL Honig oder Zucker

3 EL Zitronensaft oder Essig

Zubereitung:

1. Linsen mit dreifacher Menge Wasser aufkochen und weichkochen. Mit Salz, Paprika, Chilipulver, eventuell Tomatenmark, würzen.
2. Peperoni und Tomaten hinzufügen und mitkochen.
3. Gegen Schluss Honig und Zitronensaft dazugeben.

## Malai Kofta in Mandelsauce[[1100]](#footnote-1101)

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für die Bällchen:*

100 g rote Linsen

2 mittelgroße Kartoffeln

100 g Blumenkohlröschen

1 TL Koriandersamen

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Fenchelsamen

2 EL gemahlene Mandeln

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Stück frischer Ingwer (2 cm), fein gerieben

1 Msp. Chilipulver

½ TL gemahlene Kurkuma

½ TL Garam masala

1 TL Meersalz

2 EL Kichererbsenmehl, in 2 EL Wasser aufgelöst

16 Rosinen

3 EL Sonnenblumenöl

*Für die Mandelsauce*

2 mittelgroße Zwiebeln, sehr fein gehackt

1 Stück frischer Ingwer (4 cm), fein gerieben

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 EL Tomatenmark

100 g gemahlene Mandeln

½ TL Garam masala

1 Lorbeerblatt

300 ml Kokosmilch

300 ml Gemüsebrühe

4 Curryblätter

½ TL Meersalz

¼ TL Chilipulver

1 EL Agavendicksaft

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 30 Minuten Kochzeit

1. Die Linsen nach Anweisung kochen. Die Kartoffeln bürsten und mit Schale würfeln. 10 – 12 Minuten garen. Die Blumenkohlröschen 2 Minuten blanchieren. Die Koriander-, die Kreuzkümmel- und die Fenchelsamen in einer kleinen Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften. Vom Herd nehmen und im Mörser grob zerstoßen.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft 160 Grad). Alle Zutaten für die Bällchen mit Ausnahme der Rosinen und des Öls gut vermischen und mit einem Kartoffelstampfer zu einer festen Masse zerdrücken. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um den Teig gut zu binden. Aus dem Teig 16 kleinen Bällchen formen und in jedes eine Rosine drücken. Etwas Sonnenblumenöl auf einen Teller gießen und die Koftas darin wälzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen 25 Minuten goldbraun braten, zwischendurch einmal wenden.
3. In der Zwischenzeit für die Mandelsauce die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch jeweils fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelpaste anbräunen. Die Ingwer- und Knoblauchpaste dazugeben und mitrösten, bis alles goldbraun ist und intensiv duftet. Die restlichen Zutaten für die Sauce dazugeben und alles etwa 10 Minuten unter Rühren einkochen lassen. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen und die Mischung zu einer glatten Sauce pürieren.
4. In einer kleine Pfanne Mandelblättchen goldbraun anrösten. Die Sauce auf vier Schälchen verteilen und jede Portion mit den Mandelblättchen und einem Schuss Kokosmilch garnieren. Mit warmen chapatis oder Reis servieren.

## Linsen mit Auberginen, Tomaten und Joghurt[[1101]](#footnote-1102)

Zutaten (für 4 Portionen als Vorspeise):

4 Auberginen, mit dem Messer mehrfach eingestochen

300 g Kirschtomaten

160 g schwarze Linsen

2 EL Olivenöl

1,5 EL Zitronensaft

1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt

3 EL Oregano

100 g griechischer Joghurt

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Auberginen auf ein Backblech legen und im Ofen 1 Stunde rösten, bis das Fruchtfleisch sehr weich ist und ein rauchiges Aroma angenommen hat. Nach 30 Minuten wenden. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, anschließend das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und auf einer Schüssel 30 Minuten abtropfen lassen. Die Schale wegwerfen.
3. Auf demselben Blech die Kirschtomaten 12 Minuten im Ofen rösten, bis sie stellenweise dunkel und aufgeplatzt sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Inzwischen für die Linsen in einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Linsen hineingeben und bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen, bis sie weich sind, jedoch noch etwas Biss haben. Abgießen und ein wenig trocknen lassen. Bereits gegarte Linsen einfach in einer großen Schüssel mit dem Auberginenfleisch sowie Tomaten, Öl, Zitronensaft, Knoblauch, 2 EL Oregano, ¾ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer sorgfältig vermengen. In einer großen flachen Schale anrichten, den Joghurt grob unterziehen, sodass eine Art Marmoreffekt entsteht. Mit den restlichen Oreganoblättern (1 EL) und ein paar Tropfen Olivenöl abrunden und servieren.

## Linsen mit Spätzle- schwäbisches Nationalgericht[[1102]](#footnote-1103)

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Linsen (am besten Schwarze Puy-Linsen oder Berglinsen)

1 Zwiebel

100 g magerer geräucherter Speck

1 EL Butter

1 Lorbeerblatt

Je 1 TL Majoran, Thymian Bohnenkraut

¾ l Brühe

Salz, Pfeffer

2 EL Essig

Zubereitung 1,5 Stunden

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Speck fein würfeln. (wenn man will, kann man auch noch 1 Karotte fein würfeln und dazutun).
2. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Speck darin anbraten. Die Linsen hinzugeben. Mit Brühe ablöschen und die Kräuter und das Lorbeerblatt mit in den Topf geben. Linsen in 50 Minuten garen (Kommt einfach auf die Sorte an)
3. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Tipp: 1 Tasse Linsen auf 3 Tassen Wasser.

Info: Oder wenn man das Rezept vorgesungen haben will: <https://www.youtube.com/watch?v=ucu_RkQ7ImE>

## Graupenrisotto mit mariniertem Feta[[1103]](#footnote-1104)

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Perlgraupen

30 g Butter

90 ml Olivenöl

2 kleine Stangen Sellerie, in 5 mm große Würfel geschnitten

2 kleine Schalotten, in 5 mm große Würfel geschnitten

4 Knoblauchzehen, in 2 mm große Würfel geschnitten

4 Thymianzweige

½ TL geräuchertes Paprikapulver

1 Lorbeerblatt

4 Streifen Schale von 1 Zitrone

¼ TL Chiliflocken#1 Dose (400g) Tomatenstücke

300 g passierte Tomaten aus der Dose

700 ml Gemüsebrühe

1 EL Kümmelsamen

300 g Feta, in 2 cm große Stücke gebrochen

1 EL frische Oreganoblätter

Salz

Zubereitung:

1. Die Graupen unter fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf die Butter mit 2 EL Esslöffeln Öl erhitzen und darin Sellerie, Schalotten und Knoblauch 5 Minuten bei geringer Hitze anschwitzen, bis sie weich sind. Graupen, Thymian, Paprikapulver, Lorbeer, Zitronenschale, Chiliflocke, Tomaten, passierte Tomaten, Brühe sowie ½ TL Salz dazugeben und die Zutaten gut verrühren. Das Ganze zum Kochen bringen und 45 Minuten bei sehr geringer Hitze köcheln lassen, bis die Graupen weich sind und die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Dabei regelmäßig umrühren, damit der Risotto nicht anhängt. Falls nötig, etwas Wasser dazugießen.
3. In der Zwischenzeit die Kümmelsamen einige Minuten ohne Fett in einer Pfanne rösten und danach grob zerstoßen. Mit dem restlichen Öl zum Feta geben und die Zutaten vorsichtig mischen.
4. Den fertigen Risotto noch einmal abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Den Feta mit der Marinade darauf verteilen und mit den Oreganoblättern bestreuen.

## Mejadra[[1104]](#footnote-1105)

Zutaten (für 6 Portionen):

250 g grüne oder braune Linsen

4 mittelgroße Zwiebeln (700g)

3 EL Mehl

Etwa 250 ml Sonnenblumenöl

2 TL Kreuzkümmelsamen

1,5 TL Koriandersamen

200g Basmatireis

2 EL Olivenöl

½ TL gemahlene Kurkuma

1 ½ TL gemahlene Piment

1 ½ TL Zimt

1 TL Zucker

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Linsen in einem kleinen Topf mit reichlich Wasser bedecken, aufkochen, 12-15 Minuten bissfest garen, dann in ein Sieb gießen.
2. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Auf einer großen Platte verteilen, mit Mehl bestäuben und mit 1 TL Salz würzen. Das Ganze dann mit den Händen durchmischen. In einem Topf mit schwerem Boden das Sonnenblumenöl bei hoher Temperatur erhitzen. Die Wärmezufuhr etwas verringern und die Zwiebelringe portionsweise 5-7 Minute im heißen Öl frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Dabei gelegentlich mit einem Schaumlöffel umrühren und die Temperatur, falls nötig, reduzieren, damit die Zwiebeln nicht zu dunkel werden. Mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch einmal nachsalzen.
3. Das restliche Öl aus dem Frittiertopf abgießen, den Boden mit Küchenpapier anreiben. Kreuzkümmel und Koriander hineingeben und 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Reis, Olivenöl, die Gewürze, Zucker, ½ TL Salz und reichlich Pfeffer hinzufügen und das Ganze verrühren, bis die Reiskörner mit Öl überzogen sind. Die gekochten Linsen dazugeben und 350 ml Wasser angießen. Aufkochen und zugedeckt 15 Minuten bei sehr geringer Hitze köcheln lassen.
4. Den Topf vom Herd nehmen. Den Deckel abheben und den Topf sofort mit einem Geschirrtuch bedecken. Den Deckel wieder auflegen und den Reis 10 Minuten ruhen lassen.
5. Die Hälfte der frittierten Zwiebeln unterziehen. Den Linsenreis in einer Schüssel anrichten und mit den restlichen Zwiebelringen bestreuen.

## Tabbouleh[[1105]](#footnote-1106)

Zutaten (für 4 Portionen):

30 g feiner Bulgur

2 große reife, aber feste Tomaten (300g)

1 Schalotte, fein gehackt

3 EL Zitronensaft, plus Zitronensaft zum Abschmecken

4 große Bund glatte Petersilie (160 g)

2 Bund Minze (30 g)

2 TL gemahlener Piment

1 TL Baharat

80 ml Olivenöl

70 g Granatapfelkerne (wenn man will)

Salz und Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Bulgur in ein feines Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt und die Stärke weitgehend abgespült isst. Den Bulgur anschließend in eine Schüssel füllen.
2. Die Tomaten in 0,5 cm dicke Scheiben, dann in 0,5 cm breite Streifen und anschließend in Würfel schneiden (😊). Die Tomatenwürfel mit ihrem Saft, der Schalotte und dem Zitronensaft zu dem Bulgur geben und alles gut durchmischen.
3. Ein paar Stängel Petersilie fest zusammendrücken, den größten Teil der Stiele abschneiden und wegwerfen. Die Blätter anschließend so fein wie möglich hacken (1 mm) und zu den übrigen zutaten in die Schüssel geben. Auf diese Weise die gesamte Petersilie zerkleinern.
4. Die Minzeblätter abzupfen, zusammendrücken und ebenso fein hacken wie die Petersilie. Die Blätter dabei nicht zerquetschen, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten. Die gehackte Minze ebenfalls in die Schüssel geben-
5. Zum Schluss Piment, Baharat, Olivenöl und nach Belieben Granatapfelkerne hinzufügen. Den Salat mit Salz und Pfeffer und eventuell noch etwas Zitronensaft abschmecken und servieren.

*Baharat:* (1 TL schwarze Pfefferkörner, 1 TL Koriandersamen, 1 kleine Zimtstange, hackt, ½ TL Gewürznelken, ½ TL gemahlener Piment, 1 TL Kardamonkapseln, ½ Muskatnuss, gerieben. Alles zu feinem Pulver zermahlen und fertig)

## Taboulé[[1106]](#footnote-1107)

Zutaten (für 2-3 Portionen):

1 großer Bund glatte Petersilie

Einige Zweige Minze

50 g Bulgur

1 kleine rote Zwiebel

2 kleine Tomaten

Zitronensaft

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Man nimmt ein sehr großes Bündel Petersilie, vielleicht sogar zwei, löst die Blätter von den Stielen und hackt die Blättchen klein. Das sollte man ausnahmsweise ordentlich machen: Wenn die Blätter zu grob geschnitten sind, lässt sich der Salat nicht essen. Es kommt jetzt noch etwas Minze hinzu, ebenfalls gehackt. Den Bulgur in Salzwasser gar kochen, abkühlen lassen und dazugeben. Zwiebel und Tomaten fein hacken und hinzufügen. Das Dressing besteht aus nicht mehr als Zitronensaft, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer.
2. Man kann dazu ein paar Scheiben Halloumi braten oder man isst dazu in Gottes Namen ein paar Lammspieße, wenn man sonst befürchtet, bei so viel Grün zum Kaninchen zu werden.

Kommentar: Die Taboués in den Plastikschalen im Supermarkt und die meisten Taboulés, die zu WG-Partys mitgebracht werden, bestehen fast nur noch aus Bulgur oder Couscous, ein paar Tomaten und Zwiebeln. Das sind jedenfalls nicht mehr die grünen Salate der libanesischen Küche, in denen ab und an mal ein Bulgurkorn auftaucht.

## Taboulé [[1107]](#footnote-1108)

Zutaten (für 2-3 Personen)

1 großer Bund Petersilie

Einige Zweige Minze

50 g Bulgur (oder Couscous)

1 kleine rote Zwiebel

2 kleine Tomaten

Zitronensaft

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Man nimmt ein sehr großen Bund Petersilie, vielleicht sogar zwei, löst die Blätter von den Stielen und hackt die Blättchen sehr klein. Das sollte man ausnahmsweise ordentlich machen: Wenn die Blätter zu grob geschnitten sind, lässt sich der Salat nicht essen. Es kommt jetzt noch etwas Minze hinzu, ebenfalls fein gehackt. Den Bulgur in Salzwasser garkochen (oder eben Couscous), abkühlen lassen und dazugeben. Zwiebel und Tomaten fein hacken und hinzufügen. Das Dressing besteht aus nicht mehr als etwas Zitronensaft, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Kommentar: Man kann dazu ein paar Scheiben Halloumi braten, der in der Pfanne nicht schmilzt, sondern knusprig wird. Oder man isst dazu in Gottes Namen ein paar Lammspieße, wenn man befürchtet, bei so viel Grün zum Kaninchen zu werden.

## Brotfrikadellen[[1108]](#footnote-1109)

Zutaten (für ca. 8 Stück)

4 Scheiben Weißbrot, entrindet

4 Eier

1,5 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL Paprikapulver, edelsüß

¼ TL Cayennepfeffer

25 g Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

25 g glatte Petersilie, gehackt

10 g Estragon, gehackt

40 g Feta, zerkrümelt

Sonnenblumenöl zum Braten

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Brot 1 Minute in reichlich kaltem Wasser einweichen und danach gut ausdrücken.
2. Über einer mittelgroßen Schüssel zerkrümeln und mit Eiern, Gewürzen, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer vermengen. Zum Schluss die Kräuter und en Feta untermischen.
3. 1 EL Öl bei mittlerer bis starker Temperatur in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Etwa 5 EL der Brotmischung in die Mitte der Pfanne geben, mit dem Löffelrücken zu einem 2-3 cm dicken Fladen flach drücken und auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun backen. Auf diese Weise die gesamte Brotmischung verarbeiten.
4. Man kann den Teig nach Belieben auch wie ein großes Omelett auf einmal backen und danach in Stücke schneiden. In jedem Fall warm oder mit Zimmertemperatur servieren.

## Musaká[[1109]](#footnote-1110)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

800 g Auberginen

250 ml Olivenöl

200 g Zwiebeln

600 g Tomaten

600 g Rinderhackfleisch

¼ l trockener Weißwein

¼ TL Zucker

½ TL Zimt

Salz, Pfeffer

1 kleiner Zweig frischer oder 1 TL getrockneter Oregano

1 Bund Petersilie

100 g Paniermehl

100 g Parmesan, gerieben

40 g Butter und Butter für die Form

4 EL Mehl

¾ l Milch

Muskatnuss, frisch gerieben

2 TL Zitronensaft

3 Eier

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 20 Minuten Marinieren plus 1 Stunde Garen

1. Auberginen abspülen, Stielansätze entfernen und das Gemüse in etwa ½ cm dicke Längsscheiben schneiden, Etwa 20 Minuten in gesalzenem kaltem Wasser ziehen, dann abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen.
2. 3 – 4 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, nach und nach die Auberginenscheiben unter Zugabe von weiterem Öl bei starker Hitze von beiden Seiten hellbraun braten. Die Scheiben auf Küchenpapier entfetten.
3. Zwiebeln schälen und würfeln. Tomaten mit heißem Wasser übergießen, häuten, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Im restlichen Öl in der Pfanne Zwiebeln glasig dünsten, Hackfleisch untermischen, zerkleinern und bei starker Hitze braten, bis der Saft verdampft ist.
4. Tomaten, Weißwein, Salz, Zucker, Zimtpulver und Pfeffer unterrühren, bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten schmoren. Die Kräuter abspülen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, hacken und untermischen. Fleisch weiter 5 Minuten schmoren und dann abkühlen lassen.
5. Backofen auf 180 Grad (Gas 2) vorheizen. Paniermehl bis auf 2 EL und die Hälfte des Käses unter das Hackfleisch mischen.
6. Butter in einer Kasserolle erhitzen, Mehl langsam unterrühren und anschwitzen. Milch langsam einrühren und aufkochen. Gut 5 Minuten unter Rühren bei schwacher Hitze kochen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken, etwas abkühlen lassen.
7. 2 Eier verquirlen, mit dem restlichen Käse in die Sauce rühren. Eine Auflaufform mit Butter einpinseln, mit Paniermehl ausstreuen. 1 Ei unter das Hackfleisch mischen. Die Form mit der Hälfte der Auberginenscheiben auslegen. Das Hackfleisch darauf streichen, mit den restlichen Auberginen belegen und mit der Sauce bedecken. Im Backofen (Mitte) etwa 1 Stunde backen, dann in Quadrate schneiden und sofort servieren.

Tipp: Man kann den Auflauf natürlich auch mit anderen Gemüsesorten wie Zucchini, Tomaten, Kartoffeln und grünen Bohnen zubereiten. Zucchini- und Kartoffelscheiben dann aber vorher anbraten und Bohnen blanchieren.

## Moussaka[[1110]](#footnote-1111)

Zutaten (für 6 Portionen):

1 kg Auberginen

Salz

2 Zwiebeln

Etwa 1/8 l Olivenöl plus Öl für die Form

500 g Rinderhackfleisch

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Lorbeerblätter

1 kg reife Tomaten (oder eine große Dose geschälte Tomaten, 800 g)

Mehl zum Wenden der Auberginenscheiben

2 Eier

200 g griechischen Joghurt (erstsatzweise 150 g Vollmilch-joghurt, gemischt mit 50 g Crème fraîche)

Frisch geriebene Muskatnuss

100 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: etwa 1 Std. 45 Min.

1. Die Auberginen waschen, die Stängelansätze abschneiden. Die Auberginen längs in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden, nebeneinander ausbreiten und mit Salz bestreuen.
2. Die Zwiebeln hacken. In einer großen Pfanne etwa 4 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Hackfleisch portionsweise dazugeben, unter rühren krümelig braten. Salzen und pfeffern, die Lorbeerblätter hineingeben.
3. Die Tomaten einritzen und kurz in kochendes Wasser legen. Kalt abschrecken, enthäuten und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen, das Fruchtfleisch hacken. (Dosentomaten abtropfen lassen und grob hacken.)
4. Die Auberginen kalt abspülen, auf küchenkrepp gut abtropfen lassen, abtrocknen. In einer Pfanne nach und nach das restliche Olivenöl erhitzen. Die Scheiben dünn in Mehl wenden, portionsweise ins heiße Öl geben und von beiden Seiten knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Den Backofen auf 220° vorheizen. Eine große, feuerfeste Form leicht einölen. Das Hackfleisch abschmecken, die Lorbeerblätter entfernen. Die Eier mit dem Joghurt verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Abwechseln Auberginenescheiben und Hackfleisch in die Form schichten, jeweils mit etwas Tomatenfruchtfleisch und geriebenem Käse bestreuen, mit Auberginen abschließen. Die Joghurtsauce darüber verteilen und den restlichen Käse aufstreuen. Im Backofen (Gas Stufe 4) auf der mittleren Schiene etwa 30 Min. garen. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, mit Pergamentpapier abdecken. Vorm Servieren im ausgeschalteten Backofen noch 5-10 Min. nachziehen lassen.

## Vegane Moussaka mit Süßkartoffeln und Auberginen[[1111]](#footnote-1112)

Zutaten:

2 Auberginen, in sehr dünne Scheiben geschnitten

2 EL Olivenöl

Meersalz

2 Süßkartoffeln, geschält und in sehr dünne Scheiben geschnitten (bis zur Weiterverarbeitung in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt)

*Für die Linsen-Tomaten-Sauce:*

2 EL Olivenöl

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 TL Zimt

2 TL getrockneter Oregano

2 EL Tomatenmark

250 g grüne Linsen (vorzugsweise bereits 1-8 Stunden eingeweicht und dann abgegossen)

1 Dose geschälte Tomaten (à 400 g)

1 TL Salz

*Für die Béchamelsauce:*

2 EL Olivenöl und etwas Olivenöl zum Beträufeln

4 EL Mehl

500 ml eigentlich vegane Milch, also Mandelmilch/Sojamilch etc., man kann aber auch einfach normale Milch nehmen, wenn es nicht vegan sein muss.

¼ TL Muskat, frisch gerieben

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C (Gas Stufe 6) vorheizen. Die Auberginenscheiben über einem Backblech auf einen Grillrost legen. Dünn mit Öl bepinseln, mit Salz bestreuen und im Ofen rösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind (etwa 10 Minuten, je nach Dicke).
2. Für die Linsen-Tomaten-Sauce in einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Zimt und Oregano darin anbraten, bis sie duften, dabei gelegentlich umrühren. Das Tomatenmark unterrühren, dann Linsen, 600 ml Wasser und Tomaten dazugeben. Aufkochen lassen, die Hitze auf mittlerer Stufe reduzieren und alles 30-40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Sauce sämig ist.
3. Für die Béchamelsauce in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe das Öl erhitzen. Mit einem Kochlöffel das Mehl einrühren, bis die Mehlschwitze zäh und leicht gebräunt ist. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zunächst die Hälfte der Milch, dann die restliche Milch einrühren. Die Béchamelsauce mit Muskat sowie Salz und Pfeffer abschmecken, dann unter ständigem Quirlen erhitzen, bis sie aufkocht und eindickt.
4. Den Backofen auf 180°C (Gas Stufe 4) herunterschalten. In einer Auflaufform ein Drittel der Auberginenscheiben auslegen. Mit der Hälfte der Süßkartoffelscheiben und der Hälfte der linsen-Tomaten-Sauce bedecken und diese Schichtung wiederholen. Die restlichen Auberginenscheiben darauf verteilen und die Béchamelsauce darübergießen.
5. 35-40 Minuten backen. Mit einem scharfen Messer testen, ob die Süßkartoffeln weich geworden sind. Die Moussaka aus dem Ofen nehmen und 30 Minuten abkühlen lassen.
6. Falls die Moussaka zu trocken wirkt, vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln.

## Fruchtige Exotenpfanne[[1112]](#footnote-1113)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 frische grüne Chilischoten

2 Hähnchenbrustfilets (etwa 300 g, ersatzweise Putenschnitzel)

Zitronenpfeffer (oder schwarzer Pfeffer aus der Mühle)

Eventuell 2 cl weißer Rum

1 Papaya (etwa 400 g)

2 kleine Zucchini

1 milde Gemüsezwiebel (etwa 200 g)

4 EL Öl

Salz

½ rosa Grapefruit

2 EL Crème double

1 feste, nicht zu reife Banane

Zubereitungszeit: etwa 45 Min.

1. Die Chilischoten längs aufschlitzen, die Kerne und die Stiele entfernen. Die Schoten waschen und in sehr feine Streifchen schneiden. Die Hähnchenbrustfilets mit Zitronenpfeffer einreiben, in Würfel schneiden, die Chilischoten untermischen und nach Belieben mit weißem Rum beträufeln. Zugedeckt kühlstellen.
2. Die Papaya mit dem Sparschäler dünn schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Schnitze oder in Würfel schneiden. Die Zucchini waschen und putzen, in Scheiben schneiden. Die Zwiebel grob hacken.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Hähnchenwürfel scharf anbraten, dann die Zwiebel untermischen und bei mittlerer Hitze andünsten. Zucchini und Papaya dazugeben und kurz anbraten, alles salzen und kräftig mit Zitronenpfeffer würzen. Die halbe Grapefruit auspressen, den Saft in die Pfanne gießen und die Mischung 10 Min. garen.
4. Die Crème double einrühren. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und vorsichtig untermischen. Alles 2-3 Min. richtig heiß werden lassen. Würzig abschmecken.

## Couscous und Spitzkohl mit Halloumi und Minzöl[[1113]](#footnote-1114)

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für das Couscous:*

1 rote Chilischote

30 g Orangenmarmelade

440 ml Möhrensaft

320 g Couscous

2 – 3 EL Olivenöl

4 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

2 – 3 TL Kümmelsaat

1 Halloumi (ca. 300 g)

1 Spitzkohl (ca. 800 g)

1 EL Traubenkernöl

¼ Wassermelone (ca. 800 g)

*Für das Pesto:*

10 g Minze

10 g glatte Petersilie

Salz, Pfeffer

20 g Pinienkerne

1 TL Schwarzkümmel

80 ml Traubenkernöl

2 – 4 Olivenöl

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Garzeit 30 Minuten

1. Chili putzen und mit Kernen fein schneiden. Marmelade mit Chili in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Mit Möhrensaft ablöschen, mit Salz würzen und einmal aufkochen. Couscous zugeben und beiseitegestellt 5 – 10 Minuten abgedeckt quellen lassen. Couscous mit zwei gabeln auflockern, je 2 EL Öl und Essig locker unterheben. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für den Pesto Minz- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen, in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut ausdrücken. Pinienkerne und Zwiebelsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Kräuter mit Pinienkernen und Zwiebelsaat in einem Rührbecher mit dem Traubenkernöl sehr fein pürieren. Mit Olivenöl auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pesto kaltstellen.
3. Für den Spitzkohlsalat Kümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten und in einem Mörser fein zermahlen. Salz und Kümmel in einer Schüssel mit restlichem Essig verrühren, bis das Salz gelöst ist. Eine kleine Auflaufform mit etwas Öl bepinseln, Halloumi in die Form legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) auf der 2. Schiene von untern 10 – 15 Minuten erwärmen. Inzwischen Spitzkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen. Spitzkohl längs halbieren und quer bis zum Strunk in feine Streifen schneiden.
4. Spitzkohl mit dem Kümmelessig mit den Händen 1 – 2 Minuten durchkneten. Traubenkernöl zugeben, erneut leicht durchkneten, leicht mit Salz würzen. Wassermelone in Scheiben schneiden. Halloumi aus dem Ofen nehmen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
5. Couscous mit etwas Spitzkohl, Melone und Halloumi auf einen Teller geben und mit Pesto beträufelt servieren.

## Couscous mit Tomate und Zwiebel[[1114]](#footnote-1115)

Zutaten (für 4 Personen)

3 EL Olivenöl

1 mittelgroße Zwiebel, feingehackt

1 EL Tomatenmark

½ TL Zucker

2 sehr reife Tomaten, in 0,5 cm große Würfel geschnitten

150 g Couscous

220 ml kochende Gemüsebrühe

40 g Butter

Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel 5 Minuten unter häufigem Rühren glasig anschwitzen. Tomatenmark und Zucker einrühren und 1 Minute erhitzen. Die Tomaten hinzufügen, mit ½ TL Salz sowie etwas Pfeffer würzen und die Sauce 3 Minuten kochen lassen.
2. Inzwischen den Couscous in einer flachen Schüssel mit der kochenden Brühe übergießen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 10 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und mit der Tomatensauce mischen.
3. Die Pfanne mit Küchenpapier ausreiben und die Butter bei mittlerer Temperatur mit dem restlichen Öl erhitzen. Den Couscous in die Pfanne geben und mit einem Löffelrücken gleichmäßig darin verteilen, dabei vorsichtig andrücken. Den Deckel auflegen und den Couscous 10-12 Minuten bei sehr geringer Hitze braten, bis Boden und Rand leicht gebräunt und knusprig sind. Gegen Ende der Garzeit mit einer Palette oder einem Messer den Couscous vorsichtig vom Rand der Pfanne lösen, um zu prüfen, ob er knusprig genug ist.
4. Wenn es so weit ist, einen großen Teller umgekehrt auf die Pfanne setzen und den Couscous daraufstürzen. Warm oder mit Zimmertemperatur servieren.

## Gemüsecouscous mit Feta und Arganöl[[1115]](#footnote-1116)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 EL Rosinen

175 ml Gemüsebrühe

100 g Couscous

150 g Staudensellerie (mit Grün)

2 Tomaten

1 Salatgurke

2 Schalotten

Je 50 g grüne und schwarze Oliven (ohne Stein)

100 g Feta

1 EL Mandelblättchen

Je 4 Stiele Minze und Petersilie

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 EL Pistazienkerne

Zucker

2 EL Arganöl (muss aber nicht)

1 Spritzer Zitronensaft

Ras-el-Hanout

Zubereitung:

1. Die Rosinen in einer Tasse mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der Brühe übergießen und zugedeckt mindestens 7 Minuten quellen lassen.
2. Den Staudensellerie putzen und waschen. Die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Selleriestangen in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
3. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Oliven je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Feta zerbröckeln. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das klein geschnittene Gemüse und die Oliven darin bei schwacher Hitze 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rosinen abgießen.
5. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und die Rosinen, das Gemüse, die Sellerieblätter, die Kräuter, die Mandelblättchen, die Pistazien und den Feta untermischen. Den Couscous mit Salz, Pfeffer, Zucker, Arganöl und Zitronensaft abschmecken und mit Ras-e-Hanout bestreut servieren.

Kommentar: Dies war immer ein gutes Leichtgewichtessen und das Sommergericht in dem Sommer, in dem immer wieder ein Ben im Garten war 😊.

## Perlgraupenrisotto mit gebratenem Gemüse und Kräuterpesto[[1116]](#footnote-1117)

Zutaten (für 4 Personen):

*Für das Perlgraupen-Risotto:*

1 Schalotte

1 Zehe Knoblauch

1 EL Olivenöl

80 g Butter

150 g Perlgraupen

150 ml trockener Weißwein

600 ml Hühner- oder Gemüsebrühe

50 g Parmesan

40 g Butter

Salz und Pfeffer

1 Bund Thymian

Schale von ½ Zitrone, fein abgerieben

*Für das Kräuterpesto:*

1 Bund frische Kräuter, z.B. Basilikum, Blattpetersilie, Rucola

½ Knoblauchzehe

3-4 EL Olivenöl

1 Spritzer Zitronensaft

Salz und Pfeffer

*Für das gebratenes Gemüse*

1 rote Paprika

½ Bund Fingermöhren

1 kleine Zucchini

8 Datteltomaten

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Thymian

Fleur de Sel, Pfeffer

Vorbereitungszeit: 10 Minuten, Zubereitungszeit: 30 Minuten

*Für das Risotto:*

1. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Olivenöl und 40 g Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte sowie Knoblauch darin glasig andünsten.
3. Die Graupen dazugeben, salzen und etwa 2 Minuten dünsten, damit sie glasig werden.
4. Den Wein angießen und komplett einkochen lassen.  
   Die Brühe nach und nach dazugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
5. Parmesan fein reiben und zusammen mit der restlichen Butter unter die Graupen rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den gehackten Thymian und die Zitronenschale hinzugeben.

*Für das Kräuterpesto:*

1. Die Kräuter waschen, vom Stiel entfernen und klein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Alle Zutaten zusammen mit Olivenöl und Zitronensaft in einem hohen Becher mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Für das gebratenes Gemüse*

1. Paprika zerteilen und mit dem Gemüseschäler die Schale abziehen.
2. Fingermöhren halbieren und Zucchini in dicke Streifen schneiden, Datteltomaten halbieren.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin scharf und kurz anbraten. Knoblauch schälen, andrücken und zusammen mit dem Thymianzweig mitbraten. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

## Graupenrisotto mit Pilzen[[1117]](#footnote-1118)

Zutaten (für 2-3 Personen):

1 Zwiebel

Etwas Olivenöl

200 g Perlgraupen

150 ml Weißwein

Salz und Pfeffer

600 ml Gemüsebrühe

300 g Pilze (Shiitake, Kräutersaitlinge, Champignons)

80 g Parmesan

1 EL Butter

Petersilie (gehackt)

Zubereitung:

1. Zunächst Zwiebel hacken und in Öl andünsten, bis sie glasig ist. Die Graupen waschen, abtropfen lassen und dazugeben, eine Weile unter Rühren andünsten, bevor mit Weißwein abgelöscht wird. Salz und Pfeffer dazu geben. Weiterrühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist, dann etwas Gemüsebrühe dazugeben, sodass die Graupen gerade mit Flüssigkeit bedeckt sind. Wenn die Brühe verdampft ist, etwas Brühe nachgießen. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Graupen schließlich gar sind. Das ist nach ca. 25 Minuten der Fall.

In der Zwischenzeit die Pilze zerkleinern, kleine Pilze können ganz bleiben. In Olivenöl in einer beschichteten Pfanne dünsten, bis sie gar sind. Gemeinsam mit Parmesan und Butter zu den Graupen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren gehackte Petersilie darübergeben.

## Shakshuka[[1118]](#footnote-1119)

Zutaten (für 2 Personen)

2-3 kleine Zwiebeln

1 TL Kumin

Etwas Olivenöl

3 rote Paprika

1-2 TL Zucker

2 Lorbeerblätter

1 TL Oregano

1 Dose geschälte Tomaten

½ kleine Chilischote (in ringe geschnitten, ohne Kerne)

Pfeffer

2-4 Eier

Etwas gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln in Streifen schneiden und in Olivenöl mit Kumin glasig dünsten. Paprika, in Streifen geschnitten, dazugeben. 10 Minuten lang braten, bis der Paprika etwas Farbe angenommen hat. Dabei oft rühren.
2. Es kommen Zucker, Lorbeerblätter, Oregano dazu. Mit den Tomaten ablöschen. Chilischote, Pfeffer und Salz dazugeben.
3. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce eindickt und der Paprika weich ist.
4. Dann die rohen Eier vorsichtig in die Sauce gleiten lassen. Bei niedriger Hitze die Eier durchgaren. Das dauert ca. 10 Minuten. Zum Schluss Petersilie darübergeben.

## Shakshuka[[1119]](#footnote-1120)

Zutaten (für 2-4 Portionen):

2 EL Olivenöl

2 EL Harissa

2 TL Tomatenmark

2 große rote Paprikaschoten, in o,5 cm große Würfel geschnitten

4 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

5 große, sehr reife Tomaten, gehackt oder 2 Dosen Tomatenstücke

4 Eier

4 Eigelb

120 g stichfester Joghurt

Zubereitung:

1. Das Öl bei mittlerer Temperatur in einer großen Pfanne erhitzen. Harissa, Tomatenmark, Paprika, Knoblauch, Kreuzkümmel und ¾ TL Salz hineingeben, umrühren und das Ganze etwa 8 Minuten bei geringer Hitze anschwitzen, bis die Paprikawürfel weich sind. Die Tomaten dazugeben und die Mischung weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis eine relativ dicke Sauce entstanden ist.
2. Die Sauce abschmecken, acht kleine Vertiefungen hineindrücken. Die Eier aufschlagen und vorsichtig in die Mulden gleiten lassen. Anschließend die Eigelbe auf die Vertiefungen verteilen. Mit einer Gabel die Eiweiße leicht mit der Sauce verquirlen. Dabei darauf achten, dass die Eigelbe nicht auslaufen. Das Gericht 8-10 Minuten köcheln lassen, bis die Eiweiße gestockt, die Eigelbe aber noch flüssig sind (um den Prozess zu beschleunigen, die Pfanne eventuell mit einem Deckel verschließen).
3. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen und ein paar Minuten stehen lassen. Shakshuka auf Tellern anrichten und mit Joghurt servieren.
4. Man kann übrigens auch noch andere Zutaten nehmen. So wird das Gericht im Winter gerne mit Kartoffeln und im Frühjahr mit Auberginen angereichert.

## Grünes Shakshuka[[1120]](#footnote-1121)

Zutaten (für 2 Portionen):

400 g Mangold

½ TL Kümmelkörner

1 mittelgroße Zwiebel

½ TL Chiliflocken

Salz

Olivenöl

2 Eier

Etwas Saft einer ausgepressten Zitrone

Dill

Zubereitung:

1. Mangold waschen. Blätter von den Stielen trennen, dann Blätter in feine Streifen und Stiele in Scheiben schneiden. Kümmel in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten, etwas abkühlen lassen und im Mörser möglichst fein zerstoßen. Die Stiele zusammen mit einer fein geschnittenen Zwiebel, Kümmel Chiliflocken und Salz in der Pfanne mit Olivenöl ungefähr 5 Minuten lang andünsten.
2. Dann mit einem Löffel zwei Mulden im Gemüse bilden, Eier aufschlagen und vorsichtig hineinsetzen. Bei niedriger Hitze ohne Deckel garen, ungefähr 7 Minuten lang oder bis das Eiklar weiß geworden ist. Mit etwas Zitronensaft abschmecken, eventuell nachsalzen, fein gehackten Dill darübergeben.

Kommentar: Dies hier ist eine gewisse Europäisierung des nahöstlichen Shakshuka aus gebackenen Eiern und geschmorten Paprika, die hier durch gedünsteten Mangold ersetzt werden. Es eignet sich als Frühstück oder auch als zweites oder drittes Frühstück.

## Indisches Shakshuka - Blumiges Eier-Curry[[1121]](#footnote-1122)

Zutaten:

2 EL Ghee/Kokosfett

½ TL gelbe Senfsamen

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 TL frischer Ingwer, fein gehackt

½ TL Chilipulver (oder mehr nach Geschmack)

½ TL Kurkuma

½ Garam Masala

2 Dosen geschälte Tomaten (à 400 g)

1 TL Meersalz

Blätter von 4 Zweigen Minze, grob gehackt

300 g frische Erbsen (oder aufgetaute TK-Erbsen)

4 EL Kokoscreme (die feste obere Schicht der Kokosmilch)

6 Eier

Optional ein paar Schwarzkümmelsamen

Zubereitung:

1. In einer Pfanne auf mittlerer Stufe das Fett erhitzen, die Senfsamen hinzufügen und etwa 1 Minuten braten, bis sie anfangen aufzuplatzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und anbraten, bis die Mischung aromatisch duftet. Chilipulver, Kurkuma und Garam Masala unterrühren und etwa 30 Sekunden mitbraten. 120 ml Wasser angießen und nach etwa 5 Minuten Tomaten und Salz unterrühren.
2. Den Deckel auflegen und das Curry 20 Minuten köcheln lassen. Erbsen, Kokoscreme und die Hälfte der Minze einrühren. 6 Vertiefungen ins Curry drücken und die Eier direkt über den Mulden aufschlagen. Den Deckel auflegen und das Curry nochmals etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Eiweiß gestockt sind. Vorsicht: nicht zu lange, sonst wird auch das Eigelb hart.
3. Mit der restlichen Minze (und optional mit Schwarzkümmelsamen) bestreuen und servieren.
4. Dazu passt Reis, Chapati oder Naan.

## Ratatouille[[1122]](#footnote-1123)

Zutaten (für 2 bis 3 Personen):

2 Auberginen

Olivenöl

1 Knoblauchknolle

1 kleine Zwiebel

1 Zucchini

2 rote Spitzpaprika (oder 1 gewöhnliche rote Paprika)

1 Dose Tomaten

1 EL Essig

½ TL getrockneter Oregano oder Thymian

Pfeffer, Salz

1 EL Tahini (oder eben auch nicht)

Ein paar Blättchen frische Minze

Zubereitung:

1. Die Auberginen im Ofen rösten. Das wirkt sich positiv auf ihre Konsistenz aus. Sie werden längs halbiert und in möglichst gleich große Stücke von 1 bis 2 cm geschnitten. (oder in 1 cm dicke Scheiben). In einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl und Salz vermengen. Auberginen auf einem Backpapier ausgelegtem Blech gleichmäßig verteilen. Bei 200°C Umluft 15 Minuten lang backen, herausnehmen, wenden, noch mal 15 Minuten garen, bis die Auberginen weich sind.
2. Man legt zu den Auberginen eine quer aufgeschnittene Knoblauchknolle (ungeschält) auf das Blech. In der Schale wird der Knoblauch durch die Hitze zu einem süßlichen Mus, das sich leicht herausdrücken lässt, bevor man es weiterverarbeitet.
3. Während Auberginen und Knoblauch im Ofen sind, die Zwiebeln schälen und hacken. Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden. Paprika entkernen, waschen und würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln dazu, salzen, nach 2 Minuten Hitze runterschalten, Zwiebeln unter Rühren dünsten.
4. Nach 10 Minuten Zucchini und Paprika dazugeben sowie Dosentomaten, Essig, Oregano und Pfeffer.
5. Das Ganze bei mittlerer Hitze 20 Minuten lang köcheln lassen. Das Ratatouille sollte nicht zu flüssig sein, die Zucchini hat sich praktisch aufgelöst und die Paprika ist weich.
6. Die gebackenen Auberginen unter das Gemüse rühren, ebenso den Knoblauchmus. Nachsalzen.
7. Das Ratatouille gegebenenfalls noch mal kurz erhitzen. Zum Schluss Tahini und fein gehackte Minze unterrühren.

Kommentar: Ich weiß, Ratatouille ist nicht so euer Lieblingsgericht. Mir schmeckt es aber immer gut. Und ich habe versucht, das Rezept zu verbessern. Probiert mal, ob es so besser schmeckt. Das Tahini könnt ihr aber gut weglassen. Wichtig ist die Zubereitung der Auberginen und des Knoblauchs.

Weiterer Tipp: Kühlstellen, als Beilage zu kaltem Braten oder Fisch servieren. Oder in ein flaches Portionsförmchen füllen, mit mildem Schafskäse oder Crème fraîche überbacken.

Und überhaupt ein junger frischer Rotwein z.B. Beaujolais oder italienischer Bardolino passt dazu sehr gut.

## Ratatouille mit Safran[[1123]](#footnote-1124)

Zutaten (für 3 Portionen):

2 Auberginen

1 Knolle Knoblauch

Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

1 rote Paprikaschote

2 Zucchini

1 Dose Tomaten (400 g Abtropfgewicht)

1 Prise Safranfäden (ca. ½ TL)

2 EL Weißweinessig

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auberginen putzen, waschen, abtrocknen, in 1 cm große Würfel schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Von der Knoblauchknolle quer das obere Drittel entfernen, Knolle und Auberginen auf das Blech legen. Salzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im Backofen 20 – 25 Minuten lang backen (nicht zu schwarz werden lassen).
2. Währenddessen Zwiebel schälen, Paprika waschen und entkernen. Beides in Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden.
3. Zwiebel in etwas Olivenöl in der Pfanne ungefähr 5 Minuten lang dünsten. Paprika und Zucchini dazugeben, ebenso die Dosentomaten. Salzen und pfeffern und das Ganze ungefähr 25 Minuten lang in der zugedeckten Pfanne schmoren.
4. Safran in etwas warmem Wasser kurz einweichen, zum Ratatouille geben. Auberginenwürfel hinzufügen. Mit den Händen den weich gewordenen Knoblauch aus seiner Schale in die Pfanne drücken. Falls das Ganze zu dünnflüssig erscheint (es soll sämig, nicht suppig sein), noch einen Augenblick ohne Deckel einkochen lassen. Zum Schluss mit Essig abschmecken.

Kommentar: Diese Ratatouille schmeckt nach Sommer und einem schönen Leben. Und außerdem ist es gesund und leicht, da es nur aus Gemüse besteht 😊.

Der Trick ist, dass die Auberginen, die oft ein Ratatouille verderben, weil sie zu fettig sind und sich wie Gummi kauen, separat geröstet werden. Si werden sie süß und schmelzend, ebenso wie der Knoblauch.

## Ratatouille mit Kokos-Salsa[[1124]](#footnote-1125)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Auberginen, in 2,5 c, große Würfel geschnitten

4 Spitzpaprikaschoten (rot und gelb gemischt wegen der Farben), in 3 cm große Stücke geschnitten

2 Kohlrabi, geschält und in 1,5 cm große Würfel geschnitten

2 EL Berbere-Gewürzmischung

200 ml Olivenöl

10 g Ingwer, geschält und fein gehackt

3 kleine Knoblauchzehen, zerdrückt

3 EL Sojasauce

2,5 EL Ahornsirup

300 g Kirschtomaten, grob zerkleinert

2 TL Schwarzkümmelsamen

3 milde Chilischoten

Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 210 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die ersten 5 Zutaten mit ¾ TL Salz in einer großen Schüssel mischen. Anschließend auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen. 40 Minuten rösten, bis das Gemüse gar und kräftig gebräunt ist; nach der Hälfte der Zeit durchrühren und die Position der Bleche tauschen. Alles mit Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Ahornsirup, Kirschtomaten und Schwarzkümmel in eine große Schüssel geben.
3. Während das Gemüse im Ofen ist, eine Pfanne bei hoher Temperatur sehr stark erhitzen. Die Chilis darin 12 Minuten braten und einige Male wenden, bis sie rundherum kräftig geröstet sind. Die Chilis fein hacken und unter das Gemüse rühren. Das Ratatouille für 30 Minuten beiseitestelllen, damit sich die Aromen verbinden.
4. Das Ratatouille mit Kokos-Gurken-Salsa und warmen Fladenbroten servieren.

Tipp: Am besten passen dazu Injera, das gesäuerte Fladenbrot aus Äthiopien.

## Sizilianische Caponata[[1125]](#footnote-1126)

Zutaten:

2 EL Olivenöl plus etwas Öl zum Beträufeln

1 große Aubergine, in große Würfel geschnitten

1 rote Paprikaschote, in große Würfel geschnitten

2 TL getrockneter Oregano

½ TL getrocknete Chiliflocken

2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

1 Handvoll frische Petersilie, fein gehackt

1 Handvoll frische Minzeblätter, fein gehackt

4 reife Tomaten, in große Würfel geschnitten

1 große Handvoll grüne Oliven, entsteint

4 EL eingelegte Kapern, abgetropft

2 EL Apfelessig

Zubereitung:

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine, Paprika, Oregano und Chiliflocken hineingeben, bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten und dabei gelegentlich umrühren. Sobald die Gemüsewürfel auf allen Seiten schön gebräunt sind, Knoblauch, Zwiebel, den Großteil der Petersilie und Minze (etwas für die Garnierung beiseitelegen) hinzufügen und alles 3 Minuten weiter garen, dabei gelegentlich umrühren.
2. Tomaten, Oliven, Kapern und Apfelessig zuletzt dazugeben und alles nochmals 20 Minuten garen, bis die Aubergine sehr weich ist.
3. Die Caponata mit den restlichen Kräutern garnieren und etwas Olivenöl darüberträufeln.
4. Nach Belieben mit Ciabatta oder Nudeln servieren. Hält sich im Kühlschrank 3-5 Tage.

## Caponata Nr. 2[[1126]](#footnote-1127)

Zutaten (für 4 Portionen):

Olivenöl

2 Auberginen

1 Zwiebel, gehackt

3 Stangen Sellerie, in Scheiben geschnitten

1 Bund Petersilie, gehackt

2 EL Kapern

1 EL Rosinen

1 Dose geschälte Tomaten

1 TL getrockneter Oregano

2-3 EL Essig

Salz, Pfeffer, etwas Zucker

2 EL Mandelscheibchen oder Pinienkerne, kurz in der Pfanne geröstet

Ein paar Scheiben Weißbrot, geröstet

Zubereitung:

1. Die Auberginen werden der Länge nach halbiert und 30 Minuten lang in kaltes Wasser eingelegt. Würfeln und in einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Auberginenwürfel darin dünsten, bis sie fast gar sind, aber noch nicht zerfallen. Zwiebel und Sellerie dazugeben. Ungefähr 15 Minuten lang weiterdünsten. Dann Kapern und Rosinen dazugeben sowie Tomaten, Oregano und Essig. Salzen und pfeffern.
2. Bei kleiner Hitze soll das Ganze einkochen, was ungefähr 15 Minuten dauert. Die Caponata soll eine sämige Konsistenz haben. Am ende wird mit Essig und etwas Zucker abgeschmeckt. Vor dem Servieren Petersilie darübergeben. Mandelblättchen oder Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und ebenfalls über die Caponata geben.

## Peperonata[[1127]](#footnote-1128)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 große Aubergine (ca. 200-300 g)

1 grüne Paprika

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

100 – 150 g Tropea-Zwiebeln (oder Frühlingszwiebeln oder rote Zwiebeln)

1 Knoblauchzehe

8 reife Tomaten (oder 400 g Tomaten aus der Dose)

4 Kartoffeln

2-3 getrocknete Lorbeerblätter

Frisches Basilikum (oder getrockneter Oregano)

Salz, Pfeffer, Evtl. etwas Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Die Aubergine in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und mit reichlich Salz bestreuen, damit die Bitterstoffe später durch das Pressen ausgeschieden werden. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen, in ca. 2,5 – 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls in 2,5 cm große Stücke zerteilen.
2. In einer hohen Pfanne etwas Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Eine gepresste Knoblauchzehe (nur für den Geschmack) darin kurz anschwitzen und wieder rausnehmen. Die gewürfelten Tomaten in die Pfanne geben, anbraten und die Paprika-Zwiebel-Mischung hinzufügen. Die gesalzene Aubergine pressen, sodass das gesamte enthaltene Wasser ausgeschieden wird, kurz abwaschen, nochmals pressen, in die Pfanne geben.
3. Als letztes kommen die geschälten und in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln und die Lorbeerblätter hinzu. Das Ganze lässt man ca. 40 Minuten auf niedriger Stufe schmoren. Zum Schluss wird das Gericht mit reichlich Basilikum verfeinert; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wichtig ist, dass die Zutaten nicht an der Pfanne kleben; bei Bedarf kann man etwas Gemüsebrühe oder mit mehr Olivenöl arbeiten.

Info: Peperonata ist ein relativ einfaches Gericht und wird in Süditalien von Ort zu Ort und von Koch zu Koch unterschiedlich zubereitet. Die traditionelle Basisversion besteht nur aus Paprika, Zwiebeln und Tomaten.

## Gemüsepaella[[1128]](#footnote-1129)

Zutaten (für 4 Personen)

250 g Möhren

200 g Zucchini

150 g Champignons

2 Knoblauchzehen

800 ml Gemüsebrühe

4 EL Olivenöl

250 g Reis

400 g rote Paprikaschoten

Sambal Oelek

200 g Cocktailtomaten

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

1. Das Gemüse waschen, je nach Sorte putzen oder schälen. Champignons nur putzen und vierteln. Möhren und Zucchini längs in 4 cm lange Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und würfeln.
2. Die Gemüsebrühe aufkochen lassen. Gleichzeitig 3 EL Öl in einer Paellapfanne oder großen Pfanne erhitzen. Knoblauch im Öl anbraten. Den Reis hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Vorbereitetes Gemüse und die Pilze dazugeben und kurz mitbraten. Salzen und pfeffern.
3. 700 ml Brühe zum Reis gießen. Den Gemüsereis bei schwacher Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist i, aber noch Biss hat.
4. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in Stücke schneiden. Restliches Öl erhitzen, die Paprika darin anbraten. 100 ml Brühe dazu gießen, 10 Minuten köcheln lassen und anschließend fein pürieren. Das Püree mit Sambal Oelek und Salz abschmecken.
5. Die Paella eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Tomaten waschen und halbieren, auf der Paella verteilen. Das Paprikapüree dazu servieren.

## Gemüsepaella mit Kichererbsen Nr. 2[[1129]](#footnote-1130)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

2-3 EL Olivenöl

350 g Reis

150 ml trockener Weißwein

Salz, Pfeffer

1 Msp. Safranpulver

400 ml Gemüsebrühe

250 g passierte Tomaten

2 rote Paprikaschoten

400 g Kichererbsen (aus der Dose)

2 EL gehackte Petersilie

Zitronenspalten zum Garnieren

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Grün sehr schräg in feine Ringe schneiden. Den weißen Teil fein hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. DAS Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Weiß der Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Den Reis hinzufügen, kurz mitbraten und mit dem Wein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Safran würzen.
2. Die Brühe angießen, die Tomaten hinzufügen und alles aufkochen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
3. Paprika und Kichererbsen unter den Reis mischen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat. Falls nötig, noch etwas Brühe angießen.
4. Kurz vor Ende der Garzeit das Grün der Frühlingszwiebeln und die Petersilie unterrühren und die Paella mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben in der Pfanne servieren und mit den Zitronenspalten garnieren.

## Türkisches Linsenpüree[[1130]](#footnote-1131)

Zutaten (für eine Vorspeise für 4 Portionen):

200 g rote Linsen

600 ml Wasser

1,5 TL Salz

2 Lorbeerblätter

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

2 EL Pinienkerne

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Zucker

Saft von ½ Zitrone

Etwas Dill, Chiliflocken

Zubereitung:

1. Die Linsen waschen und mit Wasser, Salz und Lorbeer bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten lang weichkochen. Dabei immer wieder umrühren. Die Linsen saufen das Wasser komplett auf und zerfallen. Die Masse soll nicht anbrennen, deshalb zum Ende der Garzeit nicht aus den Augen lassen.
2. Lorbeerblätter entfernen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl erhitzen.
3. Pinienkerne, Kreuzkümmel und Zucker dazugeben. Alles einige Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, bis die Zwiebeln weich sind. Diese Mischung zu den Linsen geben, alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken und mit gehacktem Dill und Chiliflocken bestreuen.

## Rote Linsenbällchen mit Zitronenmelissensauce[[1131]](#footnote-1132)

Zutaten (für 15 Bällchen):

200 g rote Linsen

½ rote Zwiebel fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

3 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

40 g Haferflocken

1 TL Paprikapulver

1 Prise Cayennepfeffer

Salz

*Für die Zitronenmelisse-Basilikum-Sauce*

1 Handvoll Zitronenmelisse, Blätter abgezupft

1 Handvoll Basilikum, Blätter abgezupft

60 ml Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)

Saft von ½ Zitrone

1 kleine Handvoll Haselnusskerne, geröstet und Haut abgerieben

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Zubereitung der Bällchen zuerst die Linsen abspülen und mit 500 ml kaltem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Gut abtropfen lassen und leicht abkühlen lassen.
2. Die Linsen entweder mit einer Gabel zerdrücken oder mit einem Pürierstab grob pürieren. Die Konsistenz sollte so sein, dass einige Linsen noch ganz sind. In eine Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten für die Bällchen mit einem Löffel gut verrühren. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Den Backofen auf 190°C (Gas Stufe 5) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit den Händen 15 Bällchen formen, auf das Backpapier legen und 15-20 Minuten backen. Alle 5 Minuten wenden, damit sie gleichmäßig bräunen und nicht die Form verlieren.
4. Inzwischen die Zitronenmelisse-Basilikum-Sauce zubereiten. Alle Zutaten mit 2 EL Wasser in einem Mixer cremig pürieren. Wenn die Sauce flüssiger sein soll, etwas Wasser hinzufügen.

Tipp: Falls es keine Zitronenmelisse gibt, einfach mehr Basilikum verwenden und Zitronensaft hinzufügen.

## Korma mit Tofuklösschen[[1132]](#footnote-1133)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten

2 EL Zitronensaft

40 g Cashewkerne

20 g blanchierte Mandeln

6 Kardamomkapseln

2 TL Kreuzkümmelsamen

2 TL Korianderkörner

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel, grob gewürfelt

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

15 g Ingwer, geschält und gerieben

1 grüne Chilischote, fein gehackt

1 Zimtstange

¾ TL gemahlene Kurkuma

2 Eiertomaten, geraspelt

2 EL gehackte Korianderblätter

Salz, Pfeffer

*Für die Tofuklösschen:*

2 EL Olivenöl

250 g braune Champignons, in 5 mm dicke Scheiben geschnitten

200 g fester Tofu, trocken getupft, in große Stücke zerteilt

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

150 g Seidentofu

2 EL Tahin

1 EL Sojasauce

30 g Panko/Semmelbrösel

½ TL Speisestärke

5 Frühlingszwiebeln, in feine Scheiben geschnitten

10 g Koriandergrün, fein gehackt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Die rote Zwiebel mit Zitronensaft und 1/8 TL Salz mischen. Beiseitestellen.
2. Cashewkerne und Mandeln in einem kleinen Topf mit Wasser bedecken, bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen; in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Für die Klößchen das Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Die Pilze und den festen Tofu darin etwa 8 Minuten etwas Farbe annehmen lassen. Den Knoblauch dazufügen. 30 Sekunden rühren, dann die Pfanne vom Herd nehmen, Pilze und Tofu grob zerkleinern. Mit den restlichen Zutaten für die Klößchen, ¾ TL Salz und einer kräftigen Prise Pfeffer gründlich vermengen. Mit geölten Händen aus dem Teig 16 tischtennisballgroße Kugeln formen, dabei die Masse gut zusammendrücken. Mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und im heißen Ofen etwa 25 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Beiseitestellen.
4. Für die Sauce die Kardamomkapseln aufbrechen und nur die Samen in den Mörser geben, zusammen mit Kreuzkümmel und Korianderkörnern fein zerstoßen. In einer großen hohen Pfanne mit passendem Deckel 1,5 EL Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin 10 Minuten braten, bis sie weich und tiefbraun sind. Mit Cashewkernen, Mandeln und 200 ml Wasser pürieren.
5. Die restlichen 1,5 EL Öl in derselben Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und grüne Chili darin 1 Minute braten, dann die Gewürze hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Die Tomaten dazugeben und in etwa 4 Minuten dick einkochen lassen. Das Zwiebel-Nuss-Püree, 500 ml Wasser, 1 ½ TL Salz und eine kräftige Prise Pfeffer hinzufügen. Zum Köcheln bringen und die Sauce bei mittlerer Hitze in etwa 25 Minuten um ein Drittel einkochen lassen. Die Klößchen in den Topf geben und zugedeckt in 5 Minuten in der Sauce erhitzen. Mit gehacktem Koriander und Zwiebel bestreuen.

## Tofu mit Limette[[1133]](#footnote-1134)

Zutaten (für 4 Portionen):

100 g Mehl

100 g Speisestärke

1,5 EL gemahlener Kardamom

900 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren

700 g fester Seidentofu, in 2,5 cm große Würfel geschnitten

6 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten

2 rote Chilischoten, in feine Ringe geschnitten

600 g große Spinatblätter, Blätter und Stiele getrennt, in 5 cm Stücke geschnitten

2 EL Chilisauce

3 EL Sojasauce

2 Limetten, 2 TL Saft, der Rest in Spalten geschnitten

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Mehl, Speisestärke, Kardamom, 2,5 TL Salz und reichlich Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. In einer großen Pfanne mit hohem Rand oder in einem Wok 900 ml Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald es heiß isst, den Tofu in der Mehlmischung wenden. Die Tofuwürfel portionsweise vorsichtig in das heiße Öl geben und jeweils 3-4 Minuten frittieren, bis sie knusprig und goldbraun sind; nach der Hälfte der Zeit wenden. Den Tofu mit einem Schaumlöffel herausholen und abtropfen lassen. Warmhalten.
3. Die Pfanne spülen und gut abtrocknen. Die restlichen 2,5 EL Öl darin bei hoher Temperatur erhitzen. Knoblauch und Chilis darin 1-2 Minuten braten, bis der Knoblauch leicht goldbraun ist. Die Spinatstiele hinzufügen und 4 Minuten rühren, dann die Blätter dazugeben und weiterrühren, bis sie nach ca. 2 Minuten zusammenfallen.
4. Sojasauce und Chilisauce, Limettensaft und 1 EL Wasser hinzufügen. 1 Minute rühren, bis die Flüssigkeit kocht. Das Gemüse auf Tellern verteilen du den knusprigen Tofu darauf anrichten. Sofort servieren, die Limettenspalten darüber ausdrücken.

## Nackte Ravioli – Gnudi[[1134]](#footnote-1135)

Zutaten (für 6 Portionen):

2 Bund frisches Basilikum (etwa 60 g)

350 g Ricotta

2 Eier

1 Eigelb

125 g Parmesan (plus etwas zum Servieren)

75 g Mehl

2-3 EL Grieß

Salz

*Für die Sauce:*

Etwas Butter

Etwas Olivenöl

Abrieb und etwas Saft von 1 Biozitrone

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Basilikumblättchen von den Zweigen zupfen, waschen, trocken schütteln. Etwa 2/3 davon in einer Pfanne mit einem Spritzer Wasser kurz dünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Wenn sie ausgekühlt sind, mit den Händen das Wasser rausdrücken. Dann zusammen mit 75 g Ricotta pürieren. In eine größere Schüssel geben und mit dem restlichen Ricotta, den Eiern, dem Eigelb und dem geriebenen Parmesan vermengen, alles mit einem Löffel glatt rühren.
2. Das Mehl unterheben. Grieß auf einen Teller geben. Mit den Händen aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen, diese im Grieß rollen, sodass sie von allen Seiten bedeckt sind. Die Teigkugeln auf eine Platte setzen, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und 30 Minuten lang ruhen lassen.
3. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen; wenn es sprudelt, die Knödelchen hineingeben, bis sie nach wenigen Minuten an die Oberfläche steigen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, dann die restlichen Basilikumblättchen in der Pfanne „frittieren“. Zitronenschale dazureiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das ist die Soße für die Gnudis. Man kann von der Zitrone, die man übrighat, außerdem noch etwas Saft darübergeben.

Kommentar: Die Basilikumbünde schmelzen in der Pfanne zu einem nicht mal faustgroßen grünen Klumpen zusammen. Sie geben diesen Ricotta-Knödelchen einen interessanten Geschmack, allerdings nicht so interessant, dass man sich abwendet 😊. Und niemand muss sich Sorgen machen, dass die Gnudi im sprudelnden Wasser auseinanderfallen oder irgendwie nix werden – das Rezept ist idiotensicher. Gnudi kommt vom dem italienischen Wort nudi, das wiederum nackt bedeutet – denn man isst hier sozusagen das Innere der Ravioli, nackte Ravioli also.

## Böhmische Serviettenknödel[[1135]](#footnote-1136)

Zutaten (für 8 Portionen):

5 Scheiben Toastbrot

80 g Butter

250 g Mehl

Salz, Zucker

Frisch geriebene Muskatnuss

20 g Hefe

175 lauwarme Milch

1 Ei

1 Eigelb

Flüssige Butter zum Bestreichen

Mehl zum Formen

Zubereitung:

1. Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Die Toastbrotwürfel mit der Butter in einer Pfanne bei milder Hitze goldbraun rösten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Das Mehl mit ½ TL Salz, 1 Prise Zucker und etwas Muskatnuss in einer Schüssel vermischen. Die Hefe mit den Fingern zerbröseln und in der lauwarmen Milch auflösen. Die Hefemischung mit dem Ei und dem Eigelb unter das Mehl rühren und alles mit dem Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten teig verkneten. Die gerösteten Brotwürfel untermischen und den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 20 Minuten gehen lassen.
3. In einem breiten oder länglichen, flachen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Teigrollen nicht allzu fest in die Serviette wickeln, sodass der Teig beim Garen noch etwas aufgehen kann. Die Serviettenenden mit Küchengarn locker zubinden. Die Serviettenknödel in den Topf geben und im sanft siedenden Wasser etwa 35 Minuten garen, dabei gelegentlich wenden.
4. Die Knödelrollen mit dem Schaumlöffel herausheben und gut abtropfen lassen. Aus der Serviette rollen und mit einem Scharfen Messer oder einem Nylonfaden in Scheiben schneiden.

Info: Ich mag diese Knödel sehr. Und die Serviette sollte übrigens keine Papierserviette sein 😊

## Knödel

Zutaten:

1 kleine Zwiebel

1 EL Butter

150 ml Milch

4 Semmeln

2 Eier

1 EL Petersilie

Etwas griffiges Mehl

Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Zwiebel fein schneiden, in Butter anschwitzen und mit Milch ablöschen.
2. Semmeln in Würfel schneiden und mit der Zwiebelmilch übergießen.
3. Eier und fein gehackte Petersilie untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Ganz leicht mit Mehl bestäuben und 5 Minuten ziehen lassen.
5. Knödel formen und in gesalzenem Wasser 15 Minuten leicht kochen lassen.

## Französisches Käsefondue

Zutaten (für 4 Portionen):

200 g Gruyère

250 g Brie

200 g Raclettekäse

300 ml Cidre

2 TL Obstessig

2 TL Speisestärke

2 EL Calvados (Weinbrand)

Weißer Pfeffer

Zubereitung:

1. Gruyère und Raclettekäse reiben, vom Brie die Rinde entfernen und diesen in Stücke schneiden. Cidre zum Kochen bringen. Essig und dann den Käse hinzufügen. In langsamen Achten rühren.
2. Die Speisestärke mit Calvados verrühren, zur Käsemischung geben und alles einmal aufkochen. Mit Pfeffer würzen.

## Italienisches Käsefondue Fonduta[[1136]](#footnote-1137)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

300 g Fontinakäse (ersatzweise Provolone oder italienischer Bergkäse mit mindestens 40 % Fett)

100 ml Milch

1 EL Butter

3 kleine Eigelb

Pfeffer

8 kleine Brotscheiben

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 12 Stunden Käse einlegen

1. Fontinakäse in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und 100 ml Milch angießen. Zugedeckt an einem kühlen Ort einige Stunden oder über Nacht durchziehen lassen.
2. Für die weitere Zubereitung auf jeden Fall Wasserbad verwenden. Eine Schüssel aus Edelstahl mit abgerundetem Boden ins warme Wasserbad stellen. Die Butter hineingeben und zergehen lassen.
3. Käsewürfel mit der Milch dazugeben, bei niedriger Temperatur langsam schmelzen lassen und dabei ständig mit einem Schneebesen kräftig rühren.
4. Sobald der Käse geschmolzen ist und Fäden zieht, die Temperatur des Wasserbades erhöhen. Nacheinander die Eigelbe hineingeben und mit einem Holzlöffel kräftig unterrühren. So lange rühren, bis der Käse eine schöne, sämige Konsistenz hat und keine Fäden mehr zieht.
5. Käsecreme in Portionsschüsselchen füllen, aus der Mühle pfeffern. Brot toasten und dazu servieren.

Kommentar: Also dieses Käsefondue aus den italienischen Alpen (Piemont) ist sehr aufwändig, aber gut. Man muss halt Geduld haben und ausdauernd Rühren bei genau richtig dosierter Temperatur. Aber man kann es machen, ohne die Fondueausstattung zu haben.

## Käsefondue

Zutaten (für ca. 4 Portionen)

1 Knoblauchzehe, gepellt

350 ml Weißwein

400 g Greyerzer, mittelfein gerieben

300 g Appenzeller, mittelfein gerieben

1 EL Speisestärke

2 – 3 EL Kirschwasser

Frisch geriebene Muskatnuss, Pfeffer

1 Baguette, in 2 cm große Würfel geschnitten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Knoblauch halbieren und den Fonduetopf damit ausreiben. Auf den Herd setzen und Wein darin erhitzen. Käse unter Rühren nach und nach einstreuen und schmelzen. Stärke mit Kirschwasser glattrühren, unter den Käse rühren und 5 Minuten weiterrühren. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken.
2. Fonduetopf auf ein Rechaud stellen und bei kleiner Hitze warmhalten. Brot aufspießen und los geht’s

Tipp: Wird der Käse während des Essens dickflüssig, einfach etwas Weißwein zugeben.

## Neuenburger Käsefondue[[1137]](#footnote-1138)

Zutaten (für 8 Portionen):

400 g Greyerzer Käse

300 g Emmentaler Käse

800 g Baguette

1 Knoblauchzehe

1 TL Zitronensaft

4 TL Speisestärke

0,2 l trockener Weißwein

1 Schnapsglas Kirschwasser

1 Msp. Geriebene Muskatnuss

1 Msp. Weißer Pfeffer

Zubereitung:

1. Die beiden Käsesorten auf einer Reibe fein raspeln. Vom Weißbrot die Rinde abreiben und das Brot in nicht zu kleine Würfel schneiden.
2. Die Knoblauchzehe schälen, halbieren und mit den Schnittflächen einen Fonduetopf gründlich ausreiben.
3. Den Käse mit dem Zitronensaft bei äußerst schwacher Hitze auf dem Herd unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen schmelzen lassen. Die Speisestärke darüberstäuben und unterrühren.
4. Nach und nach den Wein und das zuletzt das Kirschwasser, den Muskat du den Pfeffer unter die Käsemasse rühren. Der Käse miss ganz geschmolzen sein und die Oberfläche soll sich leicht kräuseln.
5. Den Fonduetopf auf den Rechaud stellen und die Flamme so regulieren, dass der Käse gut heiß bleibt, da er sonst leicht zu fest wird. Und los geht`s

## Tessiner Fondue

Zutaten (für 8 Portionen):

Je 400 g Greyerzer und Emmentaler Käse

1/8 – ¼ l Milch

4 EL flüssige Butter

½ TL weißer Pfeffer

1 TL Paprikapulver, edelsüß

4 EL feingewürfelte Zwiebel

1 EL Speisestärke

1/8 l Weißwein

1 Schnapsglas Kirschwasser

800 g Baguette

Zubereitung:

1. Den ganzen Käse grob raspeln und mit der Milch, der Butter, dem Pfeffer, dem Paprikapulver und den Zwiebelwürfeln in einem Käsefonduetopf auf dem Herd bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren schmelzen lassen.
2. Das Fondue muss gut erhitzt werden; dabei am besten mit einem Kochlöffel kräftig rühren, damit die Käsemasse nicht ansetzt.
3. Die Speisestärke mit wenig Weißwein anrühren. Den Weißwein in das Fondue mischen, die angerührte Speisestärke und das Kirschwasser unterrühren und alles noch kurz aufkochen lassen. Das heiße Fondue dann auf den Rechaud stellen. Und los geht`s.

## Käsefondue[[1138]](#footnote-1139)

Zutaten (für 3 Personen):

400 g Beaufort

300 g Comté

200 g Tomme de Savoie

200 ml Weißwein

2 Knoblauchzehen (zerdrückt)

Etwas geriebene Muskatnuss

20 ml Kirschwasser

1 Messerspitze Backpulver

Zubereitung:

1. Käse in Scheiben schneiden und dann in eine Schüssel fein reiben. Man gibt Weißwein, Knoblauchzehen sowie etwas Muskat dazu und lässt die Mischung eine Stunde marinieren.
2. Dann wird das Ganze in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzt, bis der Käse schmilzt. Schließlich kommt das Kirschwasser dazu. Mit Backpulver kann man für eine cremige Konsistenz sorgen, wenn das Fondue zu flüssig geworden ist.

## Gedämpfte Hefeteigbrötchen mit vegetarischer Füllung – Su Shi Jin Zheng Bao[[1139]](#footnote-1140)

Zutaten (für 5 Portionen):

250 g Mehl plus 50 g Mehl für die Arbeitsfläche

½ Päckchen Trockenhefe

50 g getrocknete Glasnudeln

5 g getrocknete Shiitake-Pilze

50 g Bambussprossen

1 Ei

1 EL Pflanzenöl

30 g Lauch

1 EL Sesamöl

1 TL Reiswein

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Das Mehl in eine Schüssel geben. Hefe in 125 ml lauwarmen Wasser anrühren, dann unter das Mehl mischen. Den Teig kneten, bis er glatt und elastisch ist und nicht mehr an den Fingern klebt. Teig mit einem feuchten Tuch bedecken und ruhen lassen.
2. Glasnudeln und Pilze getrennt mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten quellen lassen. Dann abtropfen und kleinschneiden. Die Bambussprossen ebenfalls fein zerkleinern.
3. Ei verquirlen. Pflanzenöl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Ei darin unter Rühren nur so lange braten, bis es gestockt ist. Dann herausnehmen und in eine Schüssel geben.
4. Lauch putzen, waschen und fein hacken. Mit zerkleinerten Glasnudeln, Pilzen und Bambussprossen zum Ei geben. Alles mit 1 EL Sesamöl, 1 TL Reiswein, Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Teig noch einmal durchkneten, dann auf einem mit 50 g Mehl bestäubten Brett zu einer Rolle von etwa 2 cm Durchmesser formen. Die Rolle in 10 gleich große Stücke schneiden.
6. Die Teigstücke zu runden Teigplättchen von etwa 8 cm Durchmesser ausrollen. Die Plättchen in eine Hand nehmen und etwas Füllung in der Mitte verteilen. Den Teigrand hochziehen und über der Füllung zusammendrehen. Die Ränder zusammendrücken.
7. Einen Bambusdämpfer oder einen Siebeinsatz mit einem feuchten Tuch auslegen. Die Teigtaschen darauf geben und in einen Wok oder einen Topf stellen. Etwa 2 cm hoch Wasser angießen und die Hefebrötchen zugedeckt bei starker Hitze etwa 10 Minuten dämpfen. Dazu schmeckt eine süßsaure Sauce oder Chilisauce.

## Gedämpfte Hefeteigbrötchen mit Bohnenpaste - Dou Sha Xiao Long Zheng Bao[[1140]](#footnote-1141)

Zutaten (für 5 Portionen):

250 g Mehl plus 50 g Mehl für die Arbeitsfläche

½ Päckchen Trockenhefe

200 g süße Bohnenpaste

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Das Mehl in eine Schüssel geben. Hefe in 125 ml lauwarmen Wasser anrühren, dann unter das Mehl mischen. Den Teig kneten, bis er glatt und elastisch ist und nicht mehr an den Fingern klebt. Teig mit einem feuchten Tuch bedecken und etwa 15 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig noch einmal durchkneten, dann auf einem mit 50 g Mehl bestäubten Brett zu einer Rolle von etwa 2 cm Durchmesser formen. Die Rolle in 10 gleich große Stücke schneiden.
3. Die Teigstücke zu runden Teigplättchen von etwa 8 cm Durchmesser ausrollen. Die Plättchen in eine Hand nehmen und etwas Bohnenpaste in der Mitte verteilen. Den Teigrand hochziehen und über der Füllung zusammendrehen. Die Ränder oben gut zusammendrücken.
4. Einen Bambusdämpfer oder einen Siebeinsatz mit einem feuchten Tuch auslegen. Die Teigtaschen darauf geben und in einen Wok oder einen Topf stellen. Etwa 2 cm hoch Wasser in den Topf gießen und die Hefebrötchen etwa 10 Minuten dämpfen.

Tipp: Süße Bohnenpaste kann man auch selbst herstellen. Dazu 200 g kleine rote Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Dann mit 1/8 l frischem Wasser und 50 g Zucker in einem Topf zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze zugedeckt garen, bis sie sehr weich sind. Dabei, falls nötig, noch Wasser angießen. Die gegarten Bohnen abtropfen lassen und durch ein Sieb streichen.

# Nudeln, Kartoffeln und Reis

## Spätsommerliches Kartoffelgratin – Patate arraganate[[1141]](#footnote-1142)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kartoffeln

300 g rote Zwiebeln

400 g kleine Tomaten

Ein paar EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Oregano (getrocknet)

1 Handvoll Basilikum

1 EL Weißwein

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft heizen. Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in sehr feine Streifen oder Ringe schneiden. Tomaten halbieren und entkernen.
2. In einer Auflaufform etwas Olivenöl verteilen. Dann wird das Gemüse in die Auflaufform geschichtet, und zwar so: Zunächst den Boden der Form mit einigen Kartoffelscheiben bedecken. Salzen und pfeffern. Ein bisschen Oregano darauf geben. Dann eine Schicht Zwiebelstreifen, ein paar Tomatenhälften ebenso wie ein paar mit den Fingern gerupfte Basilikumblättchen auf den Kartoffeln verteilen, es folgen einige Spritzer Olivenöl, mehr Öl schmeckt meiner Meinung nach besser. Die Tomaten kann man ein bisschen platt drücken oder in kleinere Stücke rupfen, wenn sie zu viel Platz einnehmen.
3. Dann geht es von vorn los: Kartoffeln einschichten, Salz, Pfeffer und Oregano drauf, dann Zwiebeln, Tomaten, Basilikum. Das wiederholt man, bis sämtliches Gemüse verbraucht ist. Zum Schluss Weißwein darüber gießen.
4. Die Auflaufform fest mit Alufolie abdecken und das Ganze 45 Minuten lang im Ofen garen. Dann die Folie entfernen, noch mal 15 bis 20 Minuten backen. Das Gratin am besten zusammen mit einem grünen Salat servieren.

Kommentar: Im Karneval der Tiere, dem berühmten Werk des Komponisten Camille Saint-Saens, tanzen die Elefanten zum tiefen Klang des Kontrabasses Ballett und glauben, sie seine Elfen, und ein bisschen stimmt es. So macht es auch die Kartoffel in diesem Gratin: In hauchdünne Scheiben geschnitten ist sie nicht mehr eine Runzelknolle, sondern ein zartes Gewächs, ein samtenes Bett für Tomaten und Zwiebeln, die auch sogleich dahinschmelzen.

Mit war neu, dass ein Gratin auch ohne Käse auskommt. Aber so ist es. Das italienische Gericht heißt Patate arraganate, und es schmeckt frisch und ein bisschen süßlich, wie der späte Spätsommer.

## Kartoffelgratin mit Kokos und Limette[[1142]](#footnote-1143)

Zutaten (für 6 Portionen)

4-5 Schalotten, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten

2 Knoblauchzehen, zerstoßen

2 EL Olivenöl

1,4 kg festkochende Kartoffeln, ungeschält in 3 mm dicke Scheiben geschnitten

100 g Kokoscreme, zerlassen

3 Limetten, 1,5 TL Schale fein abgerieben, dann 60 ml Saft ausgepresst

200 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

*Für die knusprigen Aromate*

150 ml Olivenöl

2 rote Chilischoten, in feine Ringe geschnitten

3 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten

5 g Ingwer, geschält und in feine Streifen geschnitten

4 Frühlingszwiebeln, schräg in feine Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Schalotten, Knoblauch, Öl und ¼ TL Salz in einer ofenfesten Pfanne vermengen und alles bei mittlerer Hitze in 8-10 Minuten goldbraun anbraten. Ab und zu umrühren. Die Mischung in eine große Schüssel umfüllen.
2. Kartoffeln, Kokoscreme, Limettensaft, 2 TL Salz sowie reichlich Pfeffer zu den Schalotten in die Schüssel geben und sehr behutsam untermengen.
3. Ein Viertel der Mischung in die Pfanne füllen. Gleichmäßig verteilen und dann die restlichen drei Viertel spiralförmig wie eine Rosette leicht überlappend darauflegen. Mit der Brühe übergießen, die Pfanne sorgfältig mit Alufolie zudecken und das Gratin im Ofen 40 Minuten backen.
4. Für die knusprige Aromate das Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Chilis, Knoblauch und Ingwer hineingeben und 5 Minuten frittieren. Hin und wieder umrühren dann mit einem Schaumlöffel auf einen Teller legen. Anschließend die Frühlingszwiebeln unter Rühren 2 Minuten frittieren. Zu den anderen Zutaten geben und alles mit Meersalzflocken bestreuen. Die Folie vom Gratin entfernen, die Kartoffeln gleichmäßig mit 60 ml des aromatisierten Öls übergießen und weitere 50 Minuten backen. Die Temperatur für die letzten 5 Minuten auf 200 Grad erhöhen.
5. Das Gratin 10 Minuten abkühlen lassen, mit den knusprigen Aromaten garnieren und mit Limettenschale und Meersalzflocken bestreuen.

## Kartoffelgratin mit Gruyère und Thymian[[1143]](#footnote-1144)

Zutaten (für 4 Personen):

Butter für die Form

400 g Sahne

1 Knoblauchzehe1 TL gehackter Thymian

1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Frisch geriebene Muskatnuss

150 g Gruyère (am Stück)

1 kg mehligkochende Kartoffeln

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

1. Eine feuerfeste Form einfetten. Die sahne in einem Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Den Thymian hinzufügen und die sahne 5 Minuten ziehen lassen. Die Zitronenschale dazugeben und die Sahne kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
2. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Käse grob reiben. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Kartoffelscheiben und den Käse mit der Sahne mischen und in die Form füllen. Das Gratin im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten goldbraun backen. Man kann auch andere Käsesorten nehmen, z.B. Emmentaler oder Edamer.

## Kartoffelgratin aus der Dauphiné[[1144]](#footnote-1145)

Zutaten für 4 Portionen

1 Knoblauchzehe

50 g Butter

1 kg Kartoffeln, festkochend

2 Eier

Etwa 0,5 l Milch

1 EL Crème double

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Den Knoblauch schälen und quer halbieren. Eine flache Auflaufform damit ausstreichen. Die Form dünn ausbuttern.
2. Die Kartoffeln schälen, nur sauber abreiben, nicht waschen. In sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. In der Form dachziegelartig anordnen. Salzen, pfeffern. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit der Milch und der Crème double mischen. Mit einer Gabel leicht schlagen. Die Flüssigkeit über den Kartoffeln verteilen. Die restliche Bitter in Flöckchen obenauf setzen.
4. Das Gratin im Backofen in etwa 45 Minuten garen. Sehr heiß servieren.

Info: Variante: mit geriebenem Gruyère bestreuen.

## Kartoffel-Birnen-Gratin[[1145]](#footnote-1146)

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g Kartoffeln (festkochende Sorte)

3 kleine, nicht zu reife Birnen

2 EL Zitronensaft

1 Zwiebel

2 EL Butter und Butter für das Pergamentpapier

3 Eier

150 g Sahne

Salz, Weißer Pfeffer

Etwa 12 Salbeiblättchen

Zubereitungszeit: etwa 1 Std. 15 Min.

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.
2. Die Birnen schälen und viertel, die Kerngehäuse herausschneiden. Die Viertel in dünne Schnitze schneiden, die ähnlich groß wie die Kartoffelscheiben sind. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.
3. Die Zwiebel sehr fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. In eine Gratinform mit geradem Boden umfüllen und gründlich darin verteilen, die Form dadurch fetten.
4. Die Kartoffelscheiben und die Birnenschnitze überlappend und kreisförmig in die Form schichten.
5. Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer sehr kräftig würzen. Die Salbeiblättchen in feine Streifen schneiden und untermischen. Die Eiermilch gleichmäßig über die Kartoffeln und die Birnen träufeln. Mit gefettetem Pergamentpapier abdecken. Im Backofen auf mittlerer Schiene (Gas Stufe 3) etwa 20 Min. garen.
6. Pergamentpapier entfernen, das Kartoffel-Birnen-Gratin weitere 30-40 Min. backen, bis die Kartoffeln gar und goldbraun sind. Mit einem spitzen Messer prüfen, ob die Kartoffeln weich sind, die Backzeit eventuell verlängern.

Info: Sieht immer sehr beeindruckend aus und schmeckt auch wirklich gut😊

## Kartoffel-Zwiebel Gratin - Galette lyonnaise[[1146]](#footnote-1147)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg Kartoffeln, mehligkochend

500 g Zwiebeln

100 g Butter

Frisch geriebene Muskatnuss

2 EL Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Die Kartoffeln waschen und ungeschält in Wasser in etwa 20 Minuten weich kochen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. In 1-2 EL Butter in einer Pfanne bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten weich dünsten, nicht bräunen lassen.
3. Die Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen. Durch die Kartoffelpresse drücken. Die Zwiebeln pürieren. Beides mischen. 1 El Butter, Muskat, Salz und Pfeffer dazugeben.
4. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine flache Auflaufform ausbuttern. Das Püree hineingeben, etwas zusammendrücken. Die Semmelbrösel darüber streuen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen.
5. Das Püree im vorgeheizten Backofen in etwa 15 Minuten goldgelb überbacken.

## Kartoffelgratin Nr. 1[[1147]](#footnote-1148)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 EL Butter für die Form

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln

400 g Sahne

1 TL Thymianblättchen, fein geschnitten

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Butter einfetten. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 2 mm dicke Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben mit der Sahne und dem Thymian vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.
2. Die Kartoffelmischung in die Form geben und im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten goldbraun backen. Bach Belieben das Gratin vor dem Backen mit 100 g geriebene Bergkäse bestreuen. Noch würzige wird das Gratin mit 1 Prise Oregano.

## Kartoffelgratin Nr. 2[[1148]](#footnote-1149)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

400 g Sahne

Butter für die Form

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 45 Minuten Backzeit

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen, eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Kartoffeln schälen, in sehr dünne Scheiben hobeln. Gleichmäßig mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, in die Form geben.
2. Die Sahne mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. Geriebenen Muskat würzen, über die Kartoffeln gießen. Das Gratin im Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) in 35 – 45 Minuten goldbraun backen.

Tipps: Man kann auch die Hälfte der Kartoffeln durch Birnen ersetzen (Schälen, Kerngehäuse rausschneiden, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, abwechselnd schichten) oder eben auch ein anderes Gemüse. Wenn es ganz schnell gehen muss: Sahne aufkochen, Kartoffelscheiben dazugeben, gut würzen und alles heiß in die Form und dann in den vorgeheizten Ofen geben. Dann muss es nur 20 – 30 Minuten backen.

## Kartoffelpüree Nr. 1[[1149]](#footnote-1150)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg Kartoffeln

Salz

200 ml Milch

40 g Butter

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und etwas zerkleinern. In Salzwasser zugedeckt kochen. In einem Sieb sehr gut abtropfen lassen und sofort durch die Kartoffelpresse drücken oder im Topf zerstampfen.
2. Die Milch erhitzen und unter den Kartoffelschnee rühren. Die Butter in kleine Stückchenschneiden und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, alles mit einem Schneebesen kräftig verrühren.

## Kartoffelpüree Nr. 2[[1150]](#footnote-1151)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg mehligkochende Kartoffeln, geschält und in 3 cm große Stücke geschnitten

6 Zweige Thymian

3 Stängel Minze

4 Knoblauchzehen, geschält

1 Bio-Zitrone, 5 Streifen Schale dünn abgeschnitten

100 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

*Für das Topping:*

4 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

2 TL Thymianblätter, fein gehackt

2 TL Minzeblätter, fein gehackt

1 Bio-Zitrone, 1 EL Schale abgerieben, dann 1 EL Saft ausgepresst

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit Thymianzweigen, Minzestängeln, Knoblauch, Zitronenschake und 2 TL Salz in einen großen Topf geben. Kochend heißes Wasser dazugießen, bis sie 2 cm hoch bedeckt sind. Etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich genug zum Zerstampfen sind.
2. Inzwischen für das Topping Öl, Knoblauch, Thymianblätter, Minzeblätter, Zitronenschale und -saft mit 1/8 TL Salz und 1 kräftigen Prise frisch gemahlenen Pfeffer in eine kleine Schüssel geben. Alles verrühren. Beiseitestellen.
3. Ein Sieb auf eine große Schüssel setzen und die Kartoffeln (etwas von dem Kochwasser braucht man noch). Thymian und Minze entfernen. Die Kartoffeln wieder in den Topf geben (Mit Knoblauch und Zitronenschale) und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, dabei nach und nach 100 ml Öl sowie etwa 140 ml Kochwasser hinzufügen, bis ein glattes Püree entsteht.
4. Das Püree auf eine Platte geben und mit einem Löffelrücken Mulden hineindrücken. Gleichmäßig mit dem Topping beträufeln und zum Schluss mit einer kräftigen Prise Pfeffer bestreuen.

## Stampfkartoffeln mit Pfifferlingen[[1151]](#footnote-1152)

Zutaten (für 2-3 Portionen):

600 g neue Kartoffeln

1 rote Chilischote

250 g Pfifferlinge

¼ Bund krause Petersilie

40 g schwarze Oliven entsteint

100 g Crème fraîche

5 EL Olivenöl

20 g Butter

Salz, Pfeffer

20 g Parmesan

Zubereitungszeit: 40 Min.

1. Kartoffeln waschen, sorgfältig abbürsten, halbieren und in kochendem Salzwasser 20-25 Min. weichkochen.
2. Chili längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Pfifferlinge sorgfältig putzen, größere halbieren. Petersilienblätter von den stielen zupfen und fein hacken. Oliven grob schneiden.
3. Kartoffeln abgießen, gut ausdämpfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen, dabei Crème fraîche und 3 EL Olivenöl locker unterrühren. Kartoffelstampf mit Salz abschmecken, kurz warmhalten.
4. Butter und restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pfifferlinge darin unter Schwenken 3-4 Min. braten. Chili dazugeben. Pilze mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Oliven und Petersilie unterheben. Pilze mit dem Kartoffelstampf auf Tellern anrichten. Käse darüberhobeln und sofort servieren.

## Kartoffelstampf mit brauner Butter[[1152]](#footnote-1153)

Zutaten (für 4 Personen):

500 g mehlig kochende Kartoffeln (z.B. Augusta oder Agria)

50 g Butter

150 ml Milch

1 Prise Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Prise geriebene Muskatnuss

Kochzeit: 25 Minuten

1. Die Kartoffeln mit Schale in leicht gesalzenem Wasser kochen oder dämpfen, bis sie weich sind.
2. Die Butter in einen Topf geben und leicht braun werden lassen, die Milch hinzugeben und einmal aufkochen. Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben.
3. Die Kartoffeln schälen und mit einem Stampfer zerdrücken. Die heiße Milch mit einem Schneebesen vorsichtig einrühren, bis ein geschmeidiges Püree entsteht.

## Pommes soufflées – Polsterkartoffeln[[1153]](#footnote-1154)

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g möglichst gleich große Kartoffeln

Fett oder Öl zum Frittieren

Salz

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Die Kartoffeln schälen und in etwa 3 mm dicke, runde Scheiben schneiden. Kurz kalt abbrausen und mit Zewa abtrocknen.
2. Das Fett in einem hohen topf erhitzen. Die Kartoffelscheiben portionsweise in das Fett geben – je weniger auf einmal desto besser.
3. Schon nach wenigen Sekunden die Kartoffelscheiben herausheben, kurz abkühlen lassen und nochmals frittieren, bis sie hellgelb sind. Abtropfen und abkühlen lassen.
4. Das Fett jetzt so hoch erhitzen, dass es fast raucht. Die Kartoffelscheiben noch einmal eintauchen, bis sie goldgelb sind und sich aufblähen. Schnell herausheben, abtropfen lassen, auf Zewa entfetten. Salzen. Sofort servieren.

Kommentar: Eine Alternative zu Pommes. Aber die Zubereitung….

## Kartoffel-Fritters mit Paprikasalsa[[1154]](#footnote-1155)

Zutaten (für 4 Portionen):

3 EL Olivenöl

Chilipulver

800 g Süßkartoffeln (oder festkochende Kartoffeln)

2 rote Paprikaschoten

1 Zwiebel

100 ml Gemüsebrühe

2 EL Weinessig

1 TL Sambal Oelek

1 Bund Petersilie

Salz

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Öl mit Chilipulver und Salz mischen.
2. Kartoffeln schälen, längs in Spalten schneiden und mit Olivenöl mischen. Auf dem Blech verteilen. Kartoffeln im Backofen (Mitte, 180°C) in 25-30 Minuten goldgelb braten.
3. Inzwischen für die Salsa Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen, schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Gemüse in der Brühe aufkochen lassen und bei schwacher Hitze 10 Minuten garen.
4. Gemüse püriere, durchsieben und bei Bedarf bei offenem Deckel dicklich einköcheln lassen. Mit Essig, Sambal Oelek und Salz kräftig abschmecken. Petersilie waschen, Blättchen fein hacken und unter den Paprikasalta rühren.
5. Kartoffelspalten kurz auf Küchenpapier entfetten und mit der Salsa servieren.

## Ofenpommes mit Curryblatt-Mayonnaise[[1155]](#footnote-1156)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg mehligkochende Kartoffeln, ungeschält in 1 cm dicke Stäbchen geschnitten

45 ml Sonnenblumenöl

Salz und Meersalzflocken

*Für die Mayonnaise:*

14 Kardamomkapseln, Samen herausgelöst und zerstoßen

30 frische Curryblätter, 20 feingehackt, 10 ganz lassen

120 ml Sonnenblumenöl

1 Eigelb

½ Knoblauchzehe, zerstoßen

4 Limetten, 1,5 EL Schale abgerieben, dann 20 ml Saft ausgepresst, die übrigen zu Spalten geschnitten

Zubereitung:

1. Für die Mayonnaise den Kardamom und die gemahlenen Curryblätter in einem kleinen Topf bei starker Hitze 1 Minute rösten. Das Öl dazugießen und 30 Sekunden erhitzen, bis es leicht siedet, nun die ganzen Curryblätter hinzufügen und in etwa 30 Sekunden behutsam knusprig frittieren. Den Topf vom Herd nehmen, die ganzen Curryblätter mit einer Schaumkelle herausfischen und für später zur Seite legen, Das Öl mit den restlichen Aromaten darin 30 Minuten ziehen lassen, bis es vollständig abgekühlt ist, Etwa ½ EL Öl zum Servieren abnehmen, den Rest durch ein Sieb mit Messbecher gießen, die Rückstände wegwerfen.
2. Das Eigelb, den Knoblauch, 1 EL Limettensaft und eine kräftige Prise Salz vermengen (am besten mit dem Pürierstab fein mixen). Langsam das Öl dazugießen, bis die Masse dick wird. Die Mayonnaise in eine kleine Schüssel umfüllen und den restlichen 1 EL Limettensaft dazugeben, damit sie etwas geschmeidiger wird. Wenn die Mayo gerinnt oder zu dich wird, 1 TL Wasser unterrühren, bis sie wieder glatt ist.
3. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.
4. Die Pommes auf einem mit Backpapier bedeckten Blech verteilen. Das Öl und ¾ TL Salz dazugeben und alles behutsam unterheben. Sofort in den Ofen schieben und 20 Minuten backen. Die Pommes wenden, bis sie rundherum goldbraun und knusprig sind.
5. Die Limettenschale mit ½ EL Meersalzflocken vermengen und das Salz dabei sanft zerstoßen. Die Pommes mit dem Limettensaft bestreuen und durchheben. Auf einer großen Platte anrichten. Die Mayo mit dem Rest des Öls beträufeln und mit den knusprigen Curryblättern garnieren. Sofort mit Limettenspalten zum Auspressen servieren.

Kommentar: Pommes mal ganz anders aber super lecker! Und mit Mayo, Paulchen 😊

## Ofen-Pommes mit Oregano und Feta[[1156]](#footnote-1157)

Zutaten (für 6 Portionen)

2 kg mehligkochende Kartoffeln, ungeschält in 2 cm dicke Pommes geschnitten

6 EL Sonnenblumenkerne

4 EL Olivenöl

6 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

2 TL Oregano

150 g Feta, grob zerbröckelt

Meersalzflocken

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
2. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln darin 7 – 8 Minuten garen, bis sie an den Rändern weich werden, aber noch die Form behalten. In einem Sieb abtropfen lassen und 5 Minuten zum Trocknen beiseitestellen, dann in eine große Schüssel füllen. Das Sonnenblumenöl mit 1 EL Meersalzflocken untermischen.
3. Die Kartoffeln mitsamt dem Öl auf zwei mit Backpapier bedeckte Backbleche verteilen und 40 – 50 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun und knusprig sind, dabei gelegentlich wenden.
4. Etwa 5 Minuten bevor die Pommes fertig sind, das Olivenöl mit dem Knoblauch in einem kleinen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Den Knoblauch 3 – 4 Minuten braten, bis er hellbraun ist. Die fertigen Pommes aus dem Ofen nehmen. Mit Olivenöl und Knoblauch begießen, dann für weitere 4 Minuten in den Ofen schieben. Herausnehmen und noch sehr heiß mit Oregano und Feta bestreuen. Sofort servieren.

## Kartoffelplätzchen[[1157]](#footnote-1158)

Zutaten (für 12-14 Portionen):

500 g festkochende Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Ei

Muskatnuss (frisch gerieben)

Schwarzer Pfeffer

6 EL Öl

Salz

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die Zwiebel pellen, fein reiben und beides mischen. Die Masse mit den Händen gut ausdrücken. Das Ei zugeben. Alles mit Muskat und Pfeffer würzen.
2. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. 12-14 gleich große Bällchen in die Pfanne geben. Mit einem Löffel flachdrücken und von jeder Seite 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
3. Die fertigen Plätzchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im restlichen Öl die restlichen Kartoffelplätzchen braten, dann salzen.

## Bratkartoffeln mit Rosmarin und Sumach[[1158]](#footnote-1159)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage)

150 ml Olivenöl

750 g festkochende Kartoffeln, längs geviertelt

5 Knoblauchzehen, geschält

3 Zweige Rosmarin

3 Zweige Thymian

2 TL Sumach

Salz

Zubereitung:

1. Das Öl in einem großen Topf geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Kartoffeln mit dem Knoblauch und ¾ TL Salz hineingeben. Unter häufigem Rühren 30 Minuten braten, bis sie goldbraun und weich sind. Rosmarin und Thymian hinzufügen und noch 5 Minuten mitbraten, bis die Kräuter knusprig und aromatisch sind.
2. Die Kartoffeln mit einem Schaumlöffel - der Großteil des Öls soll abtropfen – in eine Servierschüssel umfüllen. Den Sumach unterrühren und die Bratkartoffeln servieren.

## Röstkartoffeln mit Knoblauch und Harissa[[1159]](#footnote-1160)

Zutaten (für 6 – 8 Portionen als Beilage)

3 große Knoblauchknollen, die Zehen geschält

130 g Schmalz

4 Zweige Rosmarin

6 Zweige Thymian

2 kg mehlig kochende Kartoffeln, geschält und in 5 cm große Stücke geschnitten

40 g Hartweizengrieß

2 TL Kümmelsamen, geröstet und leicht zerstoßen

2 EL Harissa

Meersalzflocken

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Knoblauchzehen mit Schmalz und Kräutern in einen kleinen ofenfesten Topf mit Deckel geben. Zugedeckt im Ofen 40 Minuten garen, bis sie weich und karamellisiert sind. Aus dem Ofen nehmen. Das Fett durch ein Sieb in eine große, hitzebeständige Schüssel geben und aufbewahren. Kräuter und Knoblauch beiseitestellen.
3. Die Ofentemperatur auf 200 Grad Umluft erhöhen.
4. Inzwischen in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln hineingeben und 10 Minuten vorgaren. In ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen, dabei etwas rütteln, damit die Ränder der Kartoffelstücke rau werden. 10 Minuten zum Trocknen beiseitestellen.
5. Die Kartoffeln mit Grieß, Kümmel, Harissa und 2 TL Meersalzflocken in die Schüssel mit dem Schmalz geben. Alles gut mischen, dann auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen. 45 Minuten rösten, bis die Kartoffeln goldbraun sind, dabei zwischendurch ein-, zweimal wenden. Das Knoblauch-Confit und die Kräuter unterrühren und das Ganze weitere 10 bis 15 Minuten rösten, bis die Kartoffeln dunkelbraun und knusprig sind. Falls nötig, noch etwas salzen, dann servieren.

## Bratkartoffeln[[1160]](#footnote-1161)

Zutaten für 4 Portionen

1 kg kleine Kartoffeln, festkochend

Salz, Pfeffer

1 TL Kümmel

1 Bund Frühlingszwiebeln

3 EL Butterschmalz

2 EL frische Thymianblättchen oder 2 TL getrocknete

Zubereitung: 45 Minuten

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. Mit Wasser bedeckt aufsetzen, 1 TL Salz und den Kümmel dazugeben, zugedeckt ca. 20 Minuten garen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die weißen Teile hacken, das Grün in dünne Ringe schneiden.
3. Die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. In dünne Scheiben schneiden.
4. Das Schmalz in zwei großen Pfannen erhitzen, die weißen Zwiebeln andünsten.
5. Die Kartoffelscheiben in die Pfannen gehen, mit Salz, Thymian und Pfeffer würzen, rundherum knusprig braun braten. Vorsichtig wenden, damit sie nicht zu stark zerfallen. Das Zwiebelgrün untermischen, noch kurz erhitzen.

Info: Hauchdünne, rohe Kartoffelscheibchen in heißem Butterschmalz knusprig braten.

## Bratkartoffeln/Brägele

Zutaten (für 2 Personen):

500 g Kartoffeln, festkochend (z.B. Ditta, Linda, Nicola)

¼ TL Kümmel, ganz

3 EL Butterschmalz

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 kleiner Bund glatte Petersilie (wenn man will)

Kochzeit: 20 Minuten, Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Kartoffeln mit Schale in leicht gesalzenem Wasser mit Kümmel weichkochen. Kartoffeln abgießen und ein/zweimal mit kaltem Wasser abbrausen. Noch warm schälen und abkühlen lassen und in kleine dünne Scheiben schneiden.
2. Butterschmalz in einer Eisenpfanne erhitzen und die Kartoffeln ins heiße Butterschmalz geben. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten unter Schwenken langsam goldgelb braten.
3. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken (wer will kann auch etwas Paprikapulver dazugeben). Petersilie waschen und die Stiele entfernen. Die Blätter grob hacken und kurz vor dem Servieren unter die Bratkartoffeln mischen.

Tipp: Am besten eignen sich für Bratkartoffeln die Pellkartoffeln vom Vortag. Wenn das nicht möglich ist, sollten die Kartoffeln zumindest ein paar Stunden vor dem Braten gekocht werden, da die Bratkartoffeln sonst noch zu feucht sind und in der Pfanne verkleben.

## Rösti[[1161]](#footnote-1162)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g festkochende Kartoffeln

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

1-2 EL Öl

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und auf der Gemüsereibe in feine Streifen raspeln. Die Kartoffelstreifen mit etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und einige Minuten ziehen lassen. Das austretende Wasser mit den Händen gut ausdrücken.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelstreifen hineingeben, gleichmäßig etwa ½ cm dick verteilen und etwas andrücken. Die Rösti bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten goldbraun anbraten. Zum Wenden die Rösti aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen, die umgedrehte Pfanne darüberlegen du die Rösti wieder in die Pfanne stürzen. Etwas Öl hinzufügen du die andere Seite ebenfalls langsam goldbraun braten. Die Rösti herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Man kann auch gegarte Kartoffeln nehmen. Dazu die Kartoffeln am Vortag kochen und kalt werden lassen. Am nächsten Tag reiben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Und die Rösti in der Pfanne in 3 EL Öl auf beiden Seiten knusprig braun braten.

## Röstkartoffeln mit Karamell und Backpflaumen[[1162]](#footnote-1163)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

120 g Gänseschmalz

150 g weiche Backpflaumen, entsteint

90 g Zucker

50 ml eiskaltes Wasser

Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 240 Grad vorheizen.
2. Die Kartoffeln schälen, kleinere ganz lassen, größere halbieren. Unter fließendem kaltem Wasser abspülen, in einen großen, mit reichlich kaltem Wasser gefüllten Topf legen, zum Kochen bringen und 8-10 Minuten köcheln lassen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und das Sieb danach schwenken, um die Kartoffeln aufzurauen.
3. Das Schmalz in eine ofenfeste Form geben und etwa 8 Minuten im Backofen erhitzen, bis es raucht. Die Form herausnehmen, die Kartoffeln mit einer Zange in das heiße Fett legen und darin wenden. Die Backofentemperatur auf 200 Grad reduzieren, die Form auf der obersten Schiene einschieben und die Kartoffeln unter gelegentlichem Wenden 50-65 Minuten rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
4. Wenn die Kartoffeln fast fertig sind, die Form aus dem Ofen nehmen und den größten Teil des Fetts in eine hitzebeständige Schüssel abgießen. ½ TL Salz und die Pflaumen zu den Kartoffeln geben und die Fettpfanne für weitere 5 Minuten in den Ofen schieben.
5. Inzwischen den Karamell herstellen. Dafür den Zucker in einem Topf mit schwerem Boden bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis er schön gebräunt ist. Dabei nicht umrühren und den Zucker ständig im Auge behalten. Den Topf anschließend vom Herd nehmen und sofort das Eiswasser hineingießen, um den Kochvorgang zu stoppen. Den Topf dabei weit vom Körper weghalten, um den Spritzern auszuweichen. De Karamell wieder auf die Herdplatte stellen und Klümpchen unter Rühren auflösen.
6. Den Karamell unter die Kartoffeln mischen, alles in eine Servierschüssel füllen und sofort auf den Tisch bringen.

## Scharfe Röstkartoffeln[[1163]](#footnote-1164)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage):

900 g mehligkochende Kartoffeln, ungeschält in 2,5 cm große Würfel geschnitten

50 g Rosen-Harissa

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

3 EL Olivenöl

1,5 EL feine Schnittlauchröllchen

1,5 EL schwarzer oder weißer Sesam, geröstet

Salz, Pfeffer

*Für das Dressing:*

60 g Tahin, gründlich durchgerührt

2 EL Sojasauce

1,5 EL Ahornsirup

1,5 EL Reisessig

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 240 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die ersten vier Zutaten mit ¾ TL Salz und einer Prise Pfeffer sorgfältig mischen. Auf ein mit Backpapier bedecktes Blech geben und so weit wie möglich verteilen, dann fest mit Alufolie zudecken und 15 Minuten rösten.
3. Die Folie entfernen. Die Ofentemperatur auf 200 Grad reduzieren. Die Kartoffeln offen weitere 25 Minuten rösten, bis sie durchgegart und schön gebräunt sind; nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren.
4. Mit einem Schneebesen die Zutaten für das Dressing mit 1 EL Wasser glatt rühren.
5. Die Kartoffeln in eine Schale füllen und mit dem Dressing beträufeln. Mit Schnittlauch und Sesam bestreuen und servieren.

## Knusprige Kartoffeln mit Kräuterquark[[1164]](#footnote-1165)

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Drillinge

Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

*Für den Quark:*

Zwei Handvoll frische Kräuter

200 g Quark

200 g Crème fraîche

1 EL Senf

4 Essiggurken

Saft einer halben Zitrone

Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln 20 Minuten lang im Salzwasser kochen.
2. Backblech mit Olivenöl einpinseln, sodass eine dünne Schicht die Oberfläche bedeckt. Gegarte Kartoffeln auf das Blech legen, mit einem Kartoffelstampfe flach drücken, sodass die Schale aufplatzt und die Kartoffelfladen ungefähr 1,5 cm dich sind – nicht zu fest drücken, die Kartoffeln sollen nicht komplett gequetscht werden.
3. Mit Öl bepinseln, salzen, pfeffern und 25 – 30 Minuten im Backofen backen. Kräuter fein hacken oder mit dem Zauberstab pürieren, mit Quark, Crème fraîche, Senf und fein gehackten Essiggurken vermengen, mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

## Wiener Erdäpfelgulasch (Kartoffelgulasch)[[1165]](#footnote-1166)

Zutaten (für 3 Portionen)

800 g Kartoffeln (mehligkochend)

200 g Zwiebeln

40 g Butter

#1 TL Paprikapulver (edelsüß)

1 EL Weißweinessig

500 ml Brühe

2 Knoblauchzehen

1 EL Kümmel

2 Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer

Je ein paar Zweige Dill und frischen Majoran

Etwas Schnittlauch

150 g Crème fraîche

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln fein hacken. Butter in einem Topf zergehen lassen, Zwiebeln dazugeben, einige Minuten lang unter Rühren dünsten. Die Zwiebeln sollen keine Farbe annehmen. Paprikapulver dazugeben, mit Essig ablöschen. Die Brühe hinzugießen und die Flüssigkeit aufkochen. Die Kartoffeln dazugeben, die beiden Knoblauchzehen schälen, halbieren und dazugeben. Kümmel im Mörser fein zerstoßen und zusammen mit dem Lorbeer, etwas Salz und Pfeffer in den Topf geben. Das Gulasch nun bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel köcheln lassen, etwa 25 bis 30 Minuten lang.
2. Vor dem Servieren die frischen Kräuter fein hacken, in einer Schüssel mit Crème fraîche glattrühren. Wenn man keinen frischen Majoran findet, lässt man ihn einfach weg, aber es lohnt sich, ihn zu suchen: schmeckt dann besonders. Das Gulasch auf Tellern verteilen und die Kräuter-Crème-fraîche dazu essen.

## Kartoffelgulasch mit Sauerrahm[[1166]](#footnote-1167)

Zutaten (für 4 Portionen):

300 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

800 g festkochende Kartoffeln

200 g Süßkartoffeln

2 EL Öl

2 EL Tomatenmark

½ l Gemüsebrühe

Cayennepfeffer, Paprikapulver, Salz

50 g saure Sahne

2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Beide Kartoffelsorten schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten.
2. Die Kartoffeln hinzufügen, das Tomatenmark einrühren und so lange braten, bis die Kartoffeln leicht angebräunt sind. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Falls die Flüssigkeit sehr schnell einziehen sollte, noch etwas mehr Brühe hinzufügen.
3. Das Gulasch mit Cayennepfeffer, Paprikapulver und Salz würzen. Die saure Sahne unterrühren und das Kartoffelgulasch auf tiefe Teller verteilen. Mit der Petersilie und etwas Paprikapulver bestreut servieren.

## Hara-Bara-Kebabs mit Limetten-Raita[[1167]](#footnote-1168)

Zutaten (für 18 Stück):

*Für die Raita:*

250 g griechischer Joghurt

1 EL Rapsöl

1 Limette, geviertelt

1/3 TL Salz

1 TL Honig oder Zucker

1 TL Schwarzkümmelsamen

*Für die Kebabs*

500 g mehligkochende Kartoffeln

½ TL Kreuzkümmelsamen

2 grüne Indi-Jwala-Chilischoten, entkernt

1 Stück Ingwer (3,5 cm), geschält

200 g Spinatblätter

200 g Erbsen (frisch oder TK)

2 EL Kichererbsenmehl

1 EL Zitronensaft

1 1/3 TL Salz

2 TL Garam masala

3 EL fein gehacktes Koriandergrün

Rapsöl

Zubereitung:

1. Für die Raita den Joghurt in eine Schüssel geben. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Limettenspalten bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1 Minute braten, bis sie schwarz und klebrig werden. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen, dann den Saft über den Joghurt presse, Salz und Honig hinzugeben und verrühren. Mit Schwarzkümmelsamen und einer ausgepressten Limettenspalte garnieren und bis zum Servieren kaltstellen.
2. Die Kartoffeln waschen und schälen und in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken. Garen, abgießen und gut stampfen. In der Zwischenzeit den Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen und in eine kleine Schüssel geben. Chilis und Ingwer ebenfalls im Mörser zerstoßen und dann mit dem Kreuzkümmel vermengen. Den Spinat waschen. Wasser zum Kochen bringen und den Spinat 1 Minute hineintauchen, dann abgießen und 30 Sekunden unter fließendem kaltem Wasser abschrecken. Sobald der Spinat nur noch lauwarm ist, so viel Wasser wie möglich herausdrücken, dann den Spinat fein hacken und zum Kartoffelpüree geben.
3. Erbsen, Kreuzkümmel-Chili-Ingwer-Paste, Kichererbsenmehl, Zitronensaft, Salz, Garam masala und Koriander zum Püree geben. Mit den Händen verkneten. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Ein golfballgroßes Stück der Mischung zu einer 6 cm langen und 2 cm dicken Frikadelle formen. Bei mittlerer Hitze 2,5 Minuten von einer Seite goldgelb und knusprig braten, dann wenden und weitere 2,5 Minuten braten. Den von beiden Seiten goldgelben Kebab mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben.
4. Mit Raita servieren.

## Kartoffel-Speck-Klöße

Zutaten (für 6 Portionen):

1,5 kg mehlig kochende Kartoffeln

3 TL Salz

100 g durchwachsener Speck

2 Zwiebeln

1 – 2 EL Mehl

1 Ei

1 Prise geriebene Muskatnuss

Je 1 EL gehackte Petersilie, Schnittlauch und Dill

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln dünn schälen, kalt waschen und 500 g davon abwiegen und vierteln. Etwa 1 l Wasser mit 1 TL salz zum Kochen bringen, die Kartoffelviertel einlegen und zugedeckt in etwa 30 Minuten sehr weichkochen. Die rohen Kartoffeln in eine Schüssel mit kaltem Wasser reiben dann in einem Küchentuch kräftig auspressen, das Kartoffelwasser in der Schüssel stehen lassen, bis sich das Kartoffelmehl am Boden abgesetzt hat.
2. Die gekochten Kartoffeln gut ausdämpfen lassen und durch eine Kartoffelpresse zu der rohen Kartoffelmasse drücken. Das Wasser von den geriebenen Kartoffeln vorsichtig abgießen, aber aufbewahren, und a s Kartoffelmehl zur Kartoffelmasse geben.
3. Den Speck und die geschälten Zwiebeln kleinwürfeln. Den Speck in einer Pfanne knusprig braun ausbraten und die Zwiebelwürfel darin hellgelb anbraten. Die Pfanne beiseitestellen.
4. Die Kartoffelmasse mit dem Mehl, dem Ei, 1 TL Salz du dem Muskat zu einem geschmeidigen Teig verkneten, eventuell etwas Kartoffelwasser zugeben. Zuletzt die Speck-Zwiebel-Mischung und die Kräuter untermischen.
5. Etwa 4 l Wasser mit dem restlichen Salz zum Kochen bringen. Aus dem Kartoffelteig 1 Probekloß formen und ins kochende Salzwasser legen, die Hitze zurückschalten. Den Kloß in etwa 25 Minuten gar ziehen lassen. Löst sich Teig ab und sieht der Kloß zerfranst aus, gibt man noch 1 EL Mehl unter die Kartoffelmasse. Aus dem Teig mit nassen Händen faustgroße Klöße formen, ins kochende Salzwasser geben, einmal aufwallen und in 25 – 30 Minuten im offenen Topf ziehen lassen.

## Kartoffelpuffer Nr. 1[[1168]](#footnote-1169)

Zutaten:

1 kg halbmehlig kochende Kartoffeln

2 EL Mehl

2 Eier

1 TL Salz

1 große Zwiebel

4 EL Schmalz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser reiben, dann in einem Tuch gut ausdrücken.
2. Das Wasser stehen lassen, bis sich das Kartoffelmehl am Boden der Schüssel abgesetzt hat, dann vorsichtig abgießen und das Kartoffelmehl zur Kartoffelmasse geben. Die Kartoffelmasse mit dem Mehl, den Eiern und dem Salz mischen. Die Zwiebeln schälen, reiben und unter die Kartoffelmasse mengen.
3. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Das Schmalz nach und nach in einer großen Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL von der Kartoffelmasse in die Pfanne geben und die Puffer nacheinander rasch von beiden Seiten knusprig braten. Im Backofen warmhalten.

Tipp: Man kann die Puffer auch mit Apfelmus und Zimt essen. Dann nur mit 1 Prise Salz würzen und die Zwiebel weglassen.

## Kartoffelpuffer Nr. 2[[1169]](#footnote-1170)

Zutaten (für 4 Portionen):

800 g festkochende Kartoffeln

1 Eigelb

30 g Mehl

1 EL Speisestärke

Salz, Pfeffer, Muskat

40 g Butterschmalz

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, grob raspeln und mit dem Eigelb, dem Mehl und der Speisestärke gut verrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen, je 1 EL der Masse abnehmen, in die Pfanne setzen und etwas flach drücken. Die Puffer goldbraun von beiden Seiten braten.
3. Herausnehmen und auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Apfelmus oder Salz und grünem Salat servieren.

## Kartoffelpuffer Nr. 3 - Latkes[[1170]](#footnote-1171)

Zutaten (für 12 Stück)

600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, geschält und geraspelt

300 g Pastinaken, geschält und geraspelt

30 g Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

4 Eiweiß

2 EL Maisstärke

80 g Butter

100 ml Sonnenblumenöl

Saure Sahne zum Servieren

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in eine große Schüssel mit kaltem Wasser geben, um die Stärke abzuspülen, In einem Sieb abtropfen lassen, ausdrücken und auf einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten. Sie sollten vollständig trocknen.
2. In einer großen Schüssel die Kartoffeln mit den Pastinaken, dem Schnittlauch den Eiweißen, der Stärke, 1 TL Salz und reichlich Pfeffer vermengen
3. In einer großen Pfanne die Hälfte der Butter mit der Hälfte des Öls bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Etwa 2 EL von der Kartoffelmischung abstehen und die Flüssigkeit zwischen den Handflächen herauspressen. Die Masse zu etwa 1 cm dicken und 8 cm breiten Küchlein formen. Die Latkes portionsweise in die Pfanne legen, mit einem Löffelrücken glattstreichen und auf jeder Seite 3 Minuten knusprig braun backen. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen, bis alle gebacken sind. Dabei nach und nach die restliche Butter und das restliche Öl hinzufügen. Die Latkes sofort servieren und die saure Sahne dazu reichen.

Kommentar: Für die süße Variante, Schnittlauch weglassen und weniger Salz verwenden. Latkes mit Zucker bestreuen und Apfelmus dazu reichen.

## Kartoffelpuffer Nr. 4[[1171]](#footnote-1172)

Zutaten (für 4 Portionen):

600 g säuerliche Äpfel

2 EL Zucker

1 Vanilleschote

75 g Preiselbeeren

1,5 kg große Kartoffeln, mehligkochend

Salz, Pfeffer

4 EL feine Haferflocken oder Semmelbrösel

3 Eier

1 große Zwiebel

Frisch geriebene Muskatnuss

Reichlich Öl zum Braten

Zubereitung: 1 Stunde

1. Die Äpfel vierteln, die Kerngehäuse entfernen, die Viertel längs in dünne Spalten schneiden. Mit dem Zucker in einen breiten Topf geben, 4-5 EL Wasser angießen.
2. Die Vanilleschote aufschlitzen, das Mark herauskratzen. Das Mark und die Schote zu den Äpfeln geben. Zugedeckt einmal aufkochen, dann vom Herd nehmen, damit die Äpfel nicht zerfallen. Die Preisebeeren untermischen und abgedeckt kaltstellen.
3. Die Kartoffeln waschen, schälen und nicht zu fein reiben. Die Kartoffelmasse mit den Händen oder in einem sauberen Küchentuch gut ausdrücken. Mit 2 TL Salz, den Haferflocken und den Eiern gründlich verrühren. Die Zwiebel fein reiben, unter den Kartoffelteig mischen. Mit Muskat und Pfeffer würzen.
4. In einer großen, schweren Pfanne reichlich Öl nicht zu stark erhitzen. Für jeden Kartoffelpuffer etwa 1 EL Kartoffelmasse hineingeben, mit einem Pfannenwender flach drücken.
5. Die Puffer solange braten, bis sie auf der Unterseite goldbraun sind. Danach wenden und auch auf der anderen Seite goldbraun backen. Auf Zewa gut abtropfen lassen, die übrigen Puffer braten. So heiß und frisch wie möglich servieren, das Apfelkompott dazu reichen.

Tipp: Man kann auch die Puffer mit ganz anderen Beilagen servieren.

## Kartoffelpuffer mit Speck[[1172]](#footnote-1173)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

3 Scheiben Frühstücksspeck, feingeschnitten

250 g Süßkartoffeln

500 g Kartoffeln

1 große Zwiebel, feingehackt

2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Saure Sahne

2 EL frisch gehackter Schnittlauch

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Den Backofen auf 180 Grad erhitzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den Speck in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 3 Minuten knusprig und goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffeln und Süßkartoffeln halbieren. 10 Minuten in kochendem Wasser garen. Gut abtropfen lassen und beide Sorten raspeln.
3. Die Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zwiebel, Speck, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut miteinander vermengen. Kleine Häufchen auf das Backblech setzen und platt drücken, sodass sie wie Puffer aussehen. 20 Minuten knusprig und goldbraun backen. Mit saurer Sahne und Schnittlauch garnieren und sofort servieren.

## Freiburger Kartoffeln[[1173]](#footnote-1174)

Zutaten (für 4 Portionen):

750 g festkochende Kartoffeln

100 g Käse, gerieben

200 ml Milch

2 Eier

Salz, Pfeffer

Muskat

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Scheiben schneiden und kochen. Dann abwechslungsweise mit dem Käse in eine Auflaufform schichten.
2. Milch mit Eiern vermischen, hinzufügen. Die Eiermilch über die Kartoffeln gießen und alles bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde im Ofen backen.

## Chaat mit neuen Kartoffeln und Kichererbsen – Aloo chana chaat[[1174]](#footnote-1175)

Zutaten (für 4 Portionen)

75 g Datteln, entkernt

3 EL Tamarindenpaste

Salz

2 EL griechischer Joghurt

600 g neue Kartoffeln

25 g Butter

1 TL Kreuzkümmelsamen, grob zerstoßen

1/3 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL gemahlener Ingwer

1 grüne India-Jwala-Chilischote, entkernt und fein gehackt

1 Dose Kichererbsen, abgetropft

1 große Bananenschalotte, klein gewürfelt

Saft von 1 Zitrone

20 g Koriandergrün, fein gehackt

1 Handvoll Sev (Kichererbsennudeln)

Zubereitung:

1. Zunächst das Dattel-Tamarinden-Chutney zubereiten. Die Datteln mit der Tamarindenpaste, 1 Prise Salz und 100 ml Wasser pürieren und beiseitestellen. Tamarindenpaste ist teilweise sehr speziell. Besser als nach und nach hinzugeben und immer wieder probieren.
2. Den Joghurt mit einigen EL Wasser verrühren, bis er vom Löffel tropft und beiseitestellen.
3. Die Kartoffeln waschen und etwa 15 Minuten kochen, bis sie gar sind und man mit einem Messer leicht hineinstechen kann. Abgießen, auf einen Teller geben und leicht mit einer Gabel zerdrücken.
4. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Kreuzkümmel, Pfeffer, Ingwer, Chili und ¾ TL Salz hinzufügen. Verrühren und die Kartoffeln dazugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten, bis sie knusprig und dunkel sind, dann Kichererbsen, Schalotte und Zitronensaft hinzugeben und ein paar Minuten erhitzen. Einige EL Dattel-Tamarinden-Chutney hinzufügen, durchrühren und vom Herd nehmen.
5. Die Mischung zum Servieren auf vier tiefe Teller verteilen, mit Joghurt beträufeln, das restliche Chutney darüber geben und mit Koriander und Sev bestreuen.

## Chaat-Masala Kartoffeln mit Joghurt[[1175]](#footnote-1176)

Zutaten (für 4 Portionen):

750 g sehr kleine Frühlingskartoffeln, längs in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

2 EL Olivenöl

1 TL Chaat masala

½ TL gemahlenen Kurkuma

250 g griechischer Joghurt

½ kleine rote Zwiebel, geschält und in feine Scheiben geschnitten

1,5 TL Korianderkörner, geröstet

1,5 TL Schwarzkümmelsamen, geröstet

Salz, Pfeffer

*Für das Korianderchutney:*

30 g Koriandergrün

1 grüne Chilischote. Entkernt und grob gehackt

1 EL Limettensaft

60 ml Olivenöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Kartoffeln mit 2 TL Salz in einen Topf geben und 4 cm hoch mit kaltem Wasser bedecken. Bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen, dann etwa 6 Minuten köcheln lassen, bis sie fast gar sind, aber noch etwas bissfest. In ein Sieb abgießen und trocken tupfen, dann auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und mit Öl, Chaat masala, Kurkuma, 1/3 TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer mischen. 35 Minuten rösten, bis die Kartoffeln kräftig gebräunt sind.
3. Inzwischen das Korianderchutchney zubereiten. Dafür alle Zutaten mit ¼ L Salz glatt pürieren. Bis zur Verwendung beiseitestellen.
4. Den Joghurt auf einer großen Servierplatte verstreichen. Das Korianderchutey daraufgeben und spiralförmig unterziehen, aber nicht vollständig verrühren. Dann Kartoffeln, Zwiebeln und Chili daraufgeben. Mit Koriander und Schwarzkümmel bestreut servieren.

## Italienischer Auflauf mit Pfifferlingen oder anderen Pilzen[[1176]](#footnote-1177)

Zutaten (für 4 Personen)

500 g Kartoffeln

400 g Pfifferlinge (hier ist wieder das Problem mit der Radioaktivität. Man könnte stattdessen andere schmackhafte Pilze nehmen, die nicht radioaktiv verseucht sind)

1 Handvoll Petersilienblätter

50 g Semmelbrösel

50 g Parmesan

Salz, Pfeffer

Etwas Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Pilze putzen, größere Exemplare eventuell halbieren. Die Petersilie fein hacken, mit Semmelbröseln und Parmesan vermengen. Die Mischung großzügig salzen und pfeffern.
2. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen. Mit einer Schicht Kartoffelscheiben auslegen. Diese salzen und mit der Kräutermischung bestreuen, darauf eine Schicht Pilze geben. Wieder salzen und etwas von der Kräutermischung darüber streuen. Es folgt wieder eine Schicht Kartoffeln. Nach diesem Prinzip weiter vorgehen, mit einer Schicht Kartoffeln abschließen. Etwas geriebene Parmesan darüberstreuen.
3. Ungefähr 1 Stunde lang bei 180°C Ober-/Unterhitze im Ofen backen.

Tipp: Dazu passt ein grüner Salat oder das Ganze als Beilage zu geschmortem Fleisch servieren.

## Ofenkartoffel mit Spinat-Gorgonzola-Füllung[[1177]](#footnote-1178)

Zutaten (für 2 Portionen):

2 große Kartoffeln

25 g Butter

3 EL Sahne

60 g Gorgonzola

200 g Babyspinat

20 Walnüsse, geröstet und in 1 cm große Stücke gebrochen

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die Kartoffeln mehrmals mit einer Gabel einstechen. Auf ein mit Backpapier belegte Backblech legen und 1 Stunde oder etwas länger im Ofen backen, bis sie durch und durch weich sind. Aus dem Ofen nehmen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben, die Schalen auf dem Blech für später beiseitestellen. Das Fruchtfleisch mit 20 g Butter sowie Sahne, Gorgonzola, 11/2 TL Salz und reichlich Pfeffer grob zerdrücken. Beiseitestellen.
3. Die restliche Butter (5 g) auf die leeren Kartoffelschalen verteilen. Die Schalen mit einer kräftigen Prise Salz würzen und für 8 Minuten in den Ofen schieben, damit sie knusprig werden. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Einen Topf halbhoch mit Wasser füllen. Das Wasser salzen und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Den Spinat hineingeben und in 10 – 15 Sekunden zusammenfallen lassen. In ein Sieb schütten und abtropfen lassen, dann so viel Wasser wie möglich herausdrücken. Den Spinat unter die Kartoffelmischung rühren und das Ganze in die leeren Kartoffelschalen häufen. 15 Minuten im Ofen backen, bis die Füllung oben knusprig und braun ist. Aus dem Ofen nehmen und nach Belieben mit Walnüssen bestreuen. Fertig.

## Gebackene Kartoffelschalen[[1178]](#footnote-1179)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen):

1,2 kg große Kartoffeln (3 – 4 Stück)

1 EL Harissa

2 EL Olivenöl

1 kleiner Eisbergsalat, geputzt und längs in 3 cm breite Spalten geschnitten

5 g Estragon, grob gehackt

Salz

*Für das Dressing:*

25 g Schale von 2 eingelegten Zitronen, in dünne Streifen geschnitten

2 EL Olivenöl

1 Bio-Zitronen, ½ TL Schale abgerieben, dann 1 EL Saft ausgepresst

1 TL Kreuzkümmelsamen, geröstet und grob zerstoßen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Kartoffeln auf ein Backblech legen. 50 – 55 Minuten backen, bis sie durch und durch weich sind. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dann halbieren. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen – nicht komplett, es soll etwas davon drinbleiben – und für ein anderes Rezept aufbewahren 😊.
3. Die Kartoffelschalen in 5 – 6 große Stücke reißen. In eine Schüssel geben und gründlich mit Harissa, Öl und ¼ TL Salz mischen. Gleichmäßig auf einem Gitter über einem großen Backblech verteilen und 12 Minuten im Ofen rösten, bis die Schalen dunkelbraun und knusprig sind; nach der Hälfte der Zeit wenden. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen, damit sie abkühlen und noch knuspriger werden. Mit Salz und Estragon in eine große Schüssel geben.
4. Die Zutaten für das Dressing mit ¼ TL Salz verquirlen. Das Dressing unterheben und den Salat servieren.

Kommentar: Nur nix verkomme lasse😊Ich bin schließlich Schwäbin.

## Neue Kartoffeln mit Erbsen[[1179]](#footnote-1180)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage):

300 g TK-Erbsen oder frische

2 grüne Chilischoten, fein gehackt

1 kleine eingelegte Zitrone, entkernt

15 g Koriandergrün, grob gehackt

4 EL Olivenöl

1 kleine Bio-Zitrone, von einer Hälfte die Schale abgerieben, dann 1 TL Saft ausgepresst

750 g neue Kartoffeln

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. In einem kleinen Topf reichlich Wasser gießen und zum Kochen bringen. Die Erbsen für 1 Minute hineingeben, dann in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Ein Drittel der Erbsen beiseitestellen. Die restlichen mit Chilis, eingelegter Zitrone, Koriandergrün, Olivenöl, Zitronenschale, 172 TL Salz und viel Pfeffer pürieren, bis eine stückige Paste entstanden ist.
2. In einem großen Topf reichlich Wasser gießen. Das Wasser salzen und zum Kochen bringen. Sobald es sprudelt, die Kartoffeln hineingeben und 15 Minuten garen, bis sie weich sind. In ein Sieb schütten und abtropfen lassen, dann in eine große Schüssel füllen und beiseitestellen. Grob zerdrücken: Die Erbsen – sowohl die gemixten als auch die ganzen – mit Zitronensaft und Korianderblätter zu den Kartoffeln geben. Alles behutsam durchheben und warm servieren.

## Speckkartoffeln mit Maroni[[1180]](#footnote-1181)

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g mittelgroße (vorwiegend) fest kochende Kartoffeln

1 EL neutrales Öl

8 – 10 Scheiben Bacon, quer halbiert

Salz, Pfeffer

Edelsüßes Paprikapulver

200 g gekochte Esskastanien (Maroni)

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 20 Minuten Backzeit

1. Kartoffeln waschen und mit etwas Salz
2. In ca. 400 ml Wasser zum Kochen bringen. Zugedeckt in 20 – 25 Minuten garkochen. Kalt abschrecken, noch heiß pellen, längs halbieren.
3. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, dieses mit Öl einpinseln. Jede Kartoffelhälfte mit ½ Scheibe Bacon belegen. Auf das Blech setzen. Mit etwas Pfeffer und Paprika würzen.
4. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Minuten garen. Nach 10 Minuten Garzeit die Maroni zwischen den Kartoffeln verteilen und mitbacken.

Tipp: Dazu einen Feldsalat und fertig ist das Mittagessen. Speed-Tipp: Schneller geht´s mit Pellkartoffeln vom Vortag.

## Kartoffelwaffeln mit Kräuter-Dip[[1181]](#footnote-1182)

Zutaten (für 2 Portionen):

200 g mehligkochende Kartoffeln

150 g Mehl

1 TL Backpulver

180 ml Milch

1 Ei

30 g sehr weiche Butter

3 – 4 EL Röstzwiebeln

5 Stiele glatte Petersilie

1 Beet Gartenkresse

½ Bund Schnittlauch

150 g Joghurt (3,5 %)

½ TL fein abgeriebene Zitronenschale

2 – 3 EL Olivenöl

Außerdem: Waffeleisen mit rechteckigen Förmchen

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und auf einer Reibe sehr fein reiben. Mehl und Backpulver mischen und mit Milch, Ei, Butter, ½ TL Salz und etwas Pfeffer mit dem Mixer zu einem glatten Teig verrühren. Kartoffeln und Röstzwiebeln unterrühren. 10 Minuten quellen lassen.
2. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 50 g Joghurt mit Zitronenschale, Petersilie, 2/3 Kresse und 2 EL Olivenöl sehr fein mixen. In ein Schälchen füllen und mit dem restlichen Joghurt verrühren. 2/3 des Schnittlauchs unterrühren.
3. Das Waffeleisen erhitzen und mit etwas Olivenöl fetten. Teig portionsweise hineingeben und zu goldbraunen Waffeln backen. Waffeln mit Kräuter-Dip anrichten, mit restlicher Kresse und restlichem Schnittlauch garniert servieren.

Tipp: Vielleicht mal als Alternative zu „Sandwich aus die Sandwichmaschine“ 😊

## Kastanien aus dem Kartoffeltopf - Châtaignes blanchies[[1182]](#footnote-1183)

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Esskastanien

2 große Kartoffeln

1 gelbe Kohlrübe (Steckrübe) oder 2 weiße Rübchen

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

1. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Mit einem spitzen Messer die äußere Schale der Kastanien an der Seite der Blüte einritzen. Die Kastanien auf dem Backblech im Ofen 15-20 Minuten erhitzen, bis die Schalen aufspringen. Die Schalen und das dunkle Häutchen entfernen.
2. Die Kartoffeln und die Rübe schälen und der Länge nach vierteln. Beides in einen gußeisernen Topf legen. Die Kastanien darauf schichten. Etwa 50 ml Wasser angießen. Den Topf sehr gut schließen.
3. Die Kastanien bei sehr milder Hitze im geschlossenen Topf etwa 1 Stunde garne.
4. Die Kastanien aus dem Topf nehmen. Die Kartoffel-Rüben-Schicht soll an den Wänden des Topfes haften. Sie wird nicht mitgegessen, sondern dient nur als Unterlage für die Kastanien, die auf diese Art ihr feines Aroma bewahren, da sie nicht in Kontakt mit Wasser kommen.

Info: Im Limousin kommen Kastanien sehr häufig auf den Tisch. Sie passen zu vielen Fleischgerichten. Sie gelten, mit einer Schale Milch oder einem Glas Cidre, als Speise der Armen.

## Zigeuner-Kartoffelblech[[1183]](#footnote-1184)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg Kartoffeln

100 g Cabanossi

2 kleine rote Paprikaschoten (Ca. 400 g)

1 Kugel Mozzarella

2 Zweige Rosmarin

3 EL Pinienkerne

100 g Sahne

100 ml Milch

2 Eier

Salz, Pfeffer

Edelsüßes Paprikapulver

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus 15 Minuten Backzeit

1. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Ein tiefes Backblech fetten. Kartoffeln schälen, in dünne Spalten schneiden. Cabanossi in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen und klein würfeln.
2. Mozzarella klein würfeln. Den Rosmarin waschen, die Nadeln fein hacken. Beiden mit den Pinienkerne mischen. Sahne, Milch und Eier verquirlen, mit wenig Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen und gleichmäßig auf das Blech gießen.
3. Kartoffeln, Cabanossi und Paprika mischen und im Eiermix verteilen. Mit dem Mozzarella bestreuen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Minuten backen. Auf dem Blech servieren.

Tipp: Man könnte dazu einen Joghurt-Dip noch nehmen. Paprika lassen sich auch locker gegen Brokkoliröschen, Mais, Erbsen austauschen.

Der Name geht natürlich heutzutage gar nicht mehr. Also besser: Sinti und Roma-Kartoffelblech.

## Mediterrane Kartoffelpfanne[[1184]](#footnote-1185)

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g (vorwiegend) fest kochende Kartoffeln

2 rote Paprikaschoten

4 Zweige frischer Rosmarin oder 1 TL getrockneter Rosmarin

Salz, Pfeffer

Edelsüßes Paprikapulver

75 g Feta

Öl zum Braten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Frischen Rosmarin waschen, trockenschütteln und die Nadeln klein hacken.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten, ab und zu wenden. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Rosmarin würzen. Paprikastreifen 5 Minuten mitbraten.
3. Den Feta in kleine Stücke schneiden und kurz vor Schluss zur Kartoffelpfanne gebe. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und heiß servieren. Man kann, wenn man will, auch noch eine Hand voll Oliven oder /und 1-2 EL Kapern dazugeben.

## Kartoffel-Pilzauflauf Tortiera di patate e funghi[[1185]](#footnote-1186)

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kartoffeln festkochend

500 g frische große Champignons

Saft von einer Zitrone

1 Bund glatte Petersilie

50 g frisch geriebener Parmesan

50 g Semmelbrösel (am besten frisch geriebene, grobe Weißbrotbrösel)

6-8 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

1. Kartoffeln waschen, Schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Pilze putzen, Stielenden abschneiden. Pilze in dicke Scheiben schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.
2. Petersilienblättchen in feine Streifen schneiden, mit Semmelbröseln und Parmesan mischen.
3. Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form mit 2 EL Olivenöl ausstreichen. Abwechselnd in mehreren Lagen Kartoffel- und Pilzscheiben einschichten. Jede Lage salzen und aus der Mühle pfeffern, mit Kräuter-Käse-Bröseln bestreuen und reichlich mit Olivenöl beträufeln.
4. Im vorgeheizten Backofen etwa 1 Stunde backen, bis die Kartoffeln weich sind. Sofort servieren.

## Curry mit Kartoffeln, Bohnen und Kokos[[1186]](#footnote-1187)

Zutaten (für 1-2 Personen):

Pflanzenöl

½ TL Senfkörner

2 Knoblauchzehen

Ein 1 cm großes Stück Ingwer

1 frische grüne Chilischote (in Scheiben geschnitten)

1 Zwiebel (gehackt)

½ TL Kurkuma (Gelbwurz)

½ TL gemahlener Koriander

200 g Kartoffeln (entweder in Würfel oder 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten)

150 g grüne Bohnen (in 1-2 cm große Stücke geschnitten)

3 EL Kokosraspeln

250 ml Kokosmilch

Salz

Frischer Koriander

Zubereitung:

1. Senfkörner in Öl in der Pfanne erhitzen. Wenn sie zu springen anfangen, Knoblauch, Ingwer, Chili und Zwiebel dazugeben. Unter Rühren 7 Minuten lang braten, auf niedrige Hitze schalten, damit nichts anbrennt. Kurkuma und Koriander untermengen. Kartoffeln und Bohnen hinzufügen sowie Kokosraspeln. Die Kokosmilch nach und nach dazugießen, eventuell weniger als angegeben, denn das Curry sollte nicht zu flüssig werden.
2. Köcheln lassen, bis Kartoffeln und Bohnen gar sind und die Kokosmilch eingedickt ist. Das sollte 20 Minuten dauern, die ihr damit verbringen könnt, aus dem Küchenfenster zu starren oder das Koriandergrün zu waschen, zu trocknen und grob zu hacken – was ich zwar langweilig finde, ich aber trotzdem immer und immer wieder mache, denn das Kochen lehrt die Einsicht, dass Langweile und Wiederholung leider zum Leben dazugehören.

## Kartoffel-Zwiebel-Poha[[1187]](#footnote-1188)

Zutaten (für 2 – 4 Portionen)

250 g dicke Reisflocken (Poha)

3 EL ungesalzene Erdnüsse

2 EL Rapsöl

1 TL Kreuzkümmelsamen

½ TL Senfsamen

1 ½ grüne India-Jwala-Chilischote, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten

12 frische Curryblätter

2 mittelgroße rote Zwiebeln, halbiert und in feine Streifen geschnitten

200 g mehligkochende Kartoffeln, geschält und in 1 cm große Würfel geschnitten

Salz

2 EL Zitronensaft

2 EL getrocknete oder frische Kokosraspel

Zubereitung:

1. Die Reisflocken in ein Sieb geben und 1 Minute unter fließendem kaltem Wasser waschen. Die Flocken vorsichtig mit der Hand bewege, damit alle nass werden.
2. Eine große Pfanne erhitzen und Kreuzkümmel- und Senfsamen, Chilis und Curryblätter hineingeben. Sobald die Blätter knistern, die Zwiebeln hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 6 Minuten glasig anschwitzen, dann die Kartoffelwürfel dazugeben.
3. Die Kartoffeln unter Rühren 1 Minute anbraten, dann 4 EL Wasser hinzugießen, abdecken und 4 Minuten dünsten. Danach noch etwas mehr Wasser zugeben, damit die Kartoffeln ansetzen, und weitere 4 Minuten dünsten, bis die Kartoffeln gar sind.
4. Die Reisflocken zusammen mit Kurkuma, Salz, Zitronensaft, Kokosraspeln und 2 weiteren EL Wasser in die Pfanne geben. Umrühren, die Temperatur auf schwache Hitze reduzieren, die Pfanne abdecken und alles 10 Minuten köcheln lassen, bis die Poha gar sind.

Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit heißem Ingwer-Chai servieren.

## Kartoffel-Curry aus dem Punjab – Punjabi dum aloo[[1188]](#footnote-1189)

Zutaten (für 4 Portionen)

80 g ungesalzene Cashewkerne

1 TL Fenchelsamen

1 kg neue Kartoffeln

4 EL Rapsöl

1 große Gemüsezwiebel, in Streifen geschnitten

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Stück Ingwer (3 cm), geschält und gerieben

1 Dose Tomaten

1 TL Garam masala

1 TL Cayennepfeffer

1 TL Salz

Zubereitung:

1. Die Cashewkerne 10 Minuten in 100 ml kochendem Wasser einweichen. Währenddessen die Fenchelsamen im Mörser so fein wie möglich zerstoßen.
2. Die Kartoffeln waschen. Die kleinesten ganz lassen, größere halbieren oder vierteln, damit alle Stücke die gleiche Größe haben. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Kartoffeln unter gelegentlichem Wenden 8 Minuten darin braten bis sie leicht bräunen. Auf einen Teller geben. Die Cashewkerne mit dem Wasser zu einer feinen Paste pürieren.
3. In der Pfanne die restlichen 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze 10 Minuten anschwitzen, bis sie goldgelb und weich sind. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und weitere 2 Minuten braten, dann die Tomaten unterrühren. Etwa 5 – 8 Minuten kochen lassen, bis die Sauce andickt. Fenchelsamen, Garam masala, Cayennepfeffer und Salz dazugeben, verrühren und die Cashewpaste untermischen. Einige Minuten köcheln lassen, danach etwa 300 ml Wasser hinzugießen und durchrühren.
4. Die Kartoffeln wieder in die Pfanne geben, abdecken und bei schwacher Hitze weitere 10 – 15 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind.

Info: Mit Reis, Moong Dal oder Pickles servieren. Übrigens, jeder indische Bundesstaat hat sein eigenes Kartoffel-Curry.

## Kartoffelcurry[[1189]](#footnote-1190)

Zutaten (für 4 Personen als Beilage)

80 g ungesalzene Cashewkerne

1 TL Fenchelsamen

1 kg neue Kartoffeln

4 EL Rapsöl

1 große Gemüsezwiebel, in Streifen geschnitten

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Stück Ingwer (3 cm), geschält und gerieben

1 Dose Eiertomaten (400 g)

1 TL Garam Masala

1 TL Cayennepfeffer

1 TL Salz

1. Die Cashewkerne 10 Minuten in 100 ml Wasser einweichen. Währenddessen die Fenchelsamen im Mörser so fein als möglich zerstoßen.
2. Die Kartoffeln waschen. Die kleinsten ganz lassen, größere halbieren oder vierteln, damit alle Stücke die gleiche Größe haben. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Kartoffeln unter gelegentlichem Wenden 8 Minuten darin braten, bis sie leicht bräunen. Auf einen Teller geben.
3. Die Cashewkerne mit dem Wasser zu einer feinen Paste pürieren.
4. In der Pfanne die restlichen 2 EL Öl erhitzen du die Zwiebeln bei mittlerer Hitze 10 Minuten anschwitzen, bis sie goldgelb und weich sind. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und weitere 2 Minuten braten, dann die Tomaten unterrühren. Etwa 5-8 Minuten kochen lassen, bis die Sauce eindickt. Fenchelsamen, Garam Masala, Cayennepfeffer und Salz dazugeben, verrühren und die Cashewpaste untermischen. Einige Minuten köcheln lassen, danach etwa 300 ml Wasser hinzugießen und durchrühren.
5. Die Kartoffeln wieder in die Pfanne geben, abdecken und bei schwacher Hitze weitere 10-15 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind.
6. Mit Reis, Moong Dhal oder Pickles servieren

## Gefüllte Kartoffeln

Zutaten:

250 g Champignons

½ l Gemüsebrühe

1 EL Mehl

1 Ei

½ l saure Sahne

2 EL Semmelbrösel

8 mehlig kochende Kartoffeln (1 kg)

1 EL gehackte Petersilie

1 große Gemüsezwiebel

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Champignons putzen, waschen und fein hacken. Zwiebeln klein würfeln und in 1 EL heißem Öl glasig braten. Champignons und Petersilie untermischen und zugedeckt 5 Minuten dünsten.
2. Gemüse vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas abkühlen lassen. Ei und so viel Semmelbrösel untermischen, dass eine geschmeidige Masse entsteht.
3. Kartoffeln dünn schälen, waschen, abtrocknen und das obere Drittel längs als Deckel abschneiden. Die unteren Teile der Kartoffel aushöhlen und die Füllung hineingeben. Deckel wieder aufsetzen, mit Garn zubinden und Kartoffel von allen Seiten mit dem restlichen heißen Öl braun anbraten.
4. Gemüsebrühe erhitzen, zur Kartoffel gießen und diese zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 35 Minuten schmoren lassen. Kartoffeln aus dem Kochsud heben und warm stellen.
5. Gemüsebrühe mit kalt angerührtem Mehl binden und einige Minuten unter Rühren kochen lassen. Saure Sahne unterziehen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Kartoffel – Carpaccio

Zutaten (für 1 Portion)

1 mittelgroße Kartoffel (festkochend)

20 g flüssige Butter

10 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Die Kartoffel in ganz dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und dann auf einem Tuch trocknen lassen. Teller mit Butter besteichen. Die Kartoffelscheiben fächerartig darauf anordnen und mit Pfeffer und Salz würzen. Eventuell restliche Butter darauf träufeln. Parmesan verteilen, im Ofen kurz grolle.
2. Viel Käse – wenig Kartoffel 😊

## Gruyère-Kartoffeln

750 g feste Kartoffeln (ca. 12 Stück)

200 g Gruyère

80 g Doppelrahmfrischkäse

100 ml Milch

Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen und heiß pellen. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und fächerartig in eine gebutterte Form legen.
2. Käse reiben und mit Frischkäse und Milch verrühren und über die Kartoffeln verteilen. Im vorgeheizten Ofen (220 – 250 Grad) 15 Minuten backen.

## Kartoffel-Pilz-Auflauf[[1190]](#footnote-1191)

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g Kartoffeln (Sorte vorwiegend festkochend)

500 g frische, große Champignons

1 Zitrone (Saft)

1 Bund glatte Petersilie

50 g frisch geriebener Pecorino (oder Parmesan)

50 g Semmelbrösel (am besten frisch geriebene, grobe Weißbrotbrösel)

6-8 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

1. Kartoffeln waschen, schälen und in 05 cm dicke Scheiben schneiden. Pilze putzen, Stielenden abschneiden. Pilze in dicke Scheiben schneiden und sofort mit dem Saft von 1 Zitrone überträufeln.
2. Petersilienblättchen in feine Streifen schneiden, mit 50 g Semmelbröseln und 50 g geriebenen Käse mischen.
3. Backofen auf 175°C vorheizen. Eine feuerfeste Form mit 2 EL Öl ausstreichen. Abwechselnd in mehreren Lagen Kartoffel- und Pilzscheiben einschichten. Jede Lage salzen und aus der Mühle pfeffern, mit Kräuter-Käse-Bröseln bestreuen und reichlich mit Olivenöl beträufeln.
4. Im vorgeheizten Backofen (gas Stufe 2) etwa 1 Stunde backen, bis die Kartoffeln weich sind. Sofort servieren.

Tipp: Eine leckere Beilage zu geschmortem Fleisch

## Überbackenen Kartoffeln[[1191]](#footnote-1192)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

1 kg mittelgroße Kartoffeln (Sorte: vorwiegend festkochend)

600 g mittelgroße Fleischtomaten

3 mittelgroße Zwiebeln

2 Zweige frischer Oregano (oder 1 EL getrockneter)

200 g frisch geriebener Pecorino (oder Parmesan)

1/8 l trockener Weißwein

2 EL Butter

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

1. Kartoffeln waschen, schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten kurz überbrühen, enthäuten und in Scheiben schneiden. Zwiebeln ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
2. Backofen auf 175°C vorheizen. Eine große feuerfeste Form mit 2 EL Olivenöl ausstreichen.
3. Kartoffeln, Tomaten und Zwiebeln in mehreren Lagen dachziegelartig in die Form schichten. Jede Lage salzen, pfeffern, mit Oreganoblättchen und geriebenen Käse bestreuen, mit Wein und wenig Öl beträufeln (vom Käse 2 EL wegnehmen und ganz am Schluss verwenden).
4. Die oberste Schicht zusätzlich mit 2 EL Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Backofen (Gas Stufe 2) etwa 1 Stunde garen. Sobald die Kartoffeln weich sind (mit der Messerspitze prüfen), mit restlichen 2 EL Käse bestreuen und nochmals 2 Minuten im Ofen lassen. Heiß servieren – mit frischem Oregano garnieren.

Tipp: Passt als Beilage zu Fleisch oder einfach mit einem tollen grünen Salat.

## Herzhafter Ofenschlupfer

Zutaten:

8 mittelgroße Kartoffeln, festkochend

2 – 3 altbackene Brötchen

100 g Champignons

100 g Zwiebeln

50 g Speck

4 Eier

¼ l Milch

1 Zweig frischer Thymian

40 g Butter

Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Schale kochen, dann pellen. In nicht zu dünne Scheiben schneiden. Weckle in Scheiben schneiden, ebenso Pilze, Zwiebeln und Speck fein würfeln und in Butter hellbraun in der Pfanne anrösten.
2. Die Hälfte der Zwiebel-Speck-Mischung in einer eingefetteten Auflaufform verteilen. Brotscheiben, Kartoffelscheiben, Pilze abwechselnd und leicht überlappend in die Form schichten. Eier mit Milch verquirlen, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Thymianblättchen dazugeben. Die Mischung über die Kartoffeln geben. Dann zweite Hälfte der Zwiebel-Speck-Mischung darüber verteilen.
3. 10 Minuten stehen lassen, dann bei 220 Grad im Backofen 20 Minuten backen.

## Risotto mit karamellisierten Ofentomaten und Parmesan

Zutaten (für 4 Portionen):

20 – 30 Cocktailtomaten

Etwas grobes Salz, Pfeffer, Zucker

Olivenöl

Ingwer, ca. 2,5 cm geschält und fein gehackt

1 Schalotte, geschält und klein gewürfelt

1 TL Zucker

Vier randvolle Espressotassen Carnaroli Risottoreis

200 ml Weißwein

800 ml Gemüsefond

100 g frisch geriebenen Parmesan

1 gehäufter EL kalte Butter

Zubereitung:

1. Cocktailtomaten waschen, halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker bestreuen. 30 Minuten bei 140 Grad (Umluft) garen, dann mit Olivenöl beträufeln und weitere 30 Minuten bei 100 Grad (Umluft) garen.
2. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, Ingwer und Schalotte darin andünsten. Einen gestrichenen TL Zucker hinzufügen. Den Reis dazugeben und unter Rühren erhitzen, nicht ansetzen lassen. Mit dem Weißwein ablöschen. Gemüsefond erhitzen. Unter Rühren alle paar Minuten etwas Fond zum Reis geben. Der Reis darf nie am Topfboden festkleben. Am Ende muss er weich, aber noch al dente sein.
3. Mit Salz abschmecken, den Parmesan und die Butter unterheben. Risotto auf tiefe Teller verteilen, die übrige Flüssigkeit an den Tellerrand gießen. Zum Schluss die Tomatenhälften auf den Reis legen und alles mit dem Öl vom Backpapier übergießen.

## Risotto mit Kräutern[[1192]](#footnote-1193)

Zutaten (für 2 Portionen):

*Für den Fond:*

Je 1 Zweig Rosmarin, Lorbeer und Salbei

Grün von 1 Bund Frühlingszwiebeln

1 l Wasser

Salz

*Für den Risotto:*

Weiß von 1 Bund Frühlingszwiebeln

Etwas Olivenöl

150 g Risottoreis

Salz, Pfeffer

100 ml Weißwein

70 g frische Kräuter wie Kerbel, Bärlauch, Basilikum, Koriander, Schnittlauch u.a.

50 g Butter

50 g Parmesan

Zubereitung:

1. Für den Fond werden die zweige von Rosmarin, Lorbeer und Salbei und das Grün der Frühlingszwiebeln in einen Topf gegeben, Wasser und 1 Prise Salz hinzufügen. Wasser zum Kochen bringen, alles ½ Stunde lang zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Der Fond wird am Ende etwas bitter, was man aber im Risotto nicht schmeckt.
2. Für den Risotto das Weiß der Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Reis hinzugeben. 5 Minuten lang unter Rühren die Reiskörner toasten. Das Weiße der Frühlingszwiebeln dazugeben sowie etwas Salz. Weiterdünsten. Mit Wein ablöschen. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, gießt man vom Kräuterfond eine oder zwei Kellen dazu.
3. Einkochen lassen, dabei rühren. Sobald keine Flüssigkeit mehr im Topf ist, wieder zwei Kellen vom Fond dazugeben. Den Vorgang wiederholt man so oft, bis die Reiskörner weich sind, was 20 Minuten dauert, Am Ende sollte der Risotto cremig sein, also die Flüssigkeit eingekocht. Nachsalzen und pfeffern. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren, ebenso Butter und gerieben Parmesan.

Kommentar: Wahrscheinlich ein Gericht, dass ihr wegen dem ganzen grünen Kräuterzeugs nie kocht. Ich habe es aber probiert und finde es echt toll

## Zucchini-Risotto mit Minze[[1193]](#footnote-1194)

Zutaten für 4 Portionen

2 Zucchini

4 Stängel Basilikum

1 Schalotte

Olivenöl

Salz, Pfeffer

200 g Risottoreis

100 ml Weißwein

Ca. 500 ml Wasser

Abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

4 Zweige frische Minze

30 g Butter

40 g Parmesan (inklusive Rinde)

Zubereitung:

1. Für den Risotto Zucchini waschen, putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und die Stiele klein schneiden. Schalotte schälen, fein hacken, in Olivenöl andünsten, salzen.
2. Reis hinzufügen, unter Rühren kurz mitdünsten, dann die Zucchini und Basilikumstängel dazugeben. Weiterrühren, bis das Gemüse etwas Wasser abgegeben hat. Mit Weißwein ablöschen. Pfeffern und noch mal salzen. Die Parmesanrinde in den Topf geben. Wenn der Wein verdampft ist, Wasser dazugießen, sodass der Reis gerade bedeckt ist. Einkochen lassen, dabei regelmäßig rühren. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, den Vorgang wiederholen, bis der Reis gar ist (nach ungefähr 20 Minuten). Zwischendurch noch mal 1 Prise Salz dazugeben (aber nicht zu viel): Zum Schluss sollte das Risotto cremig sein und keine Flüssigkeit mehr im Topf stehen.
3. Wenn der Reis gar ist, Käserinde entfernen und den Topf vom Herd nehmen. Für diesen Risotto braucht man keine Brühe, sondern kann Wasser nehmen, weil jetzt verschiedene Geschmacksverstärker hinzukommen: Zitronenschale, fein gehackte Basilikum- und Minzeblätter, Butter und frisch geriebenen Parmesan unterrühren.

## Paprikarisotto mit gebratenem Ziegenkäse[[1194]](#footnote-1195)

Zutaten (für 4 Portionen):

3 Schalotten

2 EL Olivenöl

200 g Risottoreis

400 ml heiße Gemüsebrühe

150 ml Tomatensaft

3 rote Peperoni

2 rote Paprikaschoten

1 gelbe Paprikaschote

1 kleine Rolle Ziegenkäse (250 g)

100 g Mascarpone

Salz, Pfeffer

Etwas Honig und etwas Mehl

2 Stiele Oregano

Zubereitung:

1. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den reis hinzufügen und mitdünsten lassen. Mit 200 ml heißer Brühe und dem Tomatensaft ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.
2. Die Peperoni längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Die Peperoni und Paprika zum Reis geben, die restliche Brühe dazugießen und den Risotto weitere 10 Minuten köcheln lassen. Den Risotto vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
3. Den Ziegenkäse in 1,5 dicke Scheiben schneiden und in etwas Mehl wenden. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten goldgelb braten.
4. Den Mascarpone unter den Risotto rühren und den Risotto mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Den Oregano waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
5. Den Paprikarisotto auf Tellern verteilen, den gebratenen Ziegenkäse auf kleine Holzspieße stecken und darauf anrichten. Mit Oregano garnieren.

## Risotto mit Rotkohl, Rosmarin und Scarmoza

Zutaten (für 4 Portionen)

1,5 l Gemüsebrühe

½ Rotkohl

150 g Scarmoza-Käse in Würfel gehackt

1 Handvoll geriebener Parmesan

3 Zweige Rosmarin

1 Schalotte

Olivenöl

Butter

½ Glas kräftiger Rotwein

350 g Risottoreis

Zubereitung:

1. In einem großen Topf fein gewürfelte Schalotte in einer Mischung aus Olivenöl und Butter anrösten, dann klein geschnittenen Rotkohl dazugeben und 5 – 6 Minuten mit andünsten.
2. Mit Rotwein ablöschen, Rosmarin und Reis dazugeben, umrühren, etwas Brühe angießen. Weiter rühren und heiße Brühe dazugeben.
3. Fertiges Risotto mit Butter, Scarmorza und Parmesan verfeinern, gut durchrühren. Dann den Deckel auf den Topf legen und 2 Minuten stehen lassen. Eventuell mit Olivenöl darüberträufeln, frische Kräuter (Thymian, Rosmarin) darüberstreuen.

## Risotto mit Birnen und Gorgonzola[[1195]](#footnote-1196)

Zutaten für 4 Portionen

1 kleine Zwiebel

Olivenöl

Salz

300 g Risottoreis

150 ml Weißwein

750 ml Gemüsebrühe

3 kleine reife Birnen

130 g Gorgonzola

100 g Parmesan

50 g Butter

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen, fein hacken, in Olivenöl mit etwas Salz ungefähr 7 Minuten lang anschwitzen. Den Reis dazugeben, kurz mitdünsten, dabei rühren, damit er nicht ansetzt. Mit Wein ablöschen, Flüssigkeit einkochen lassen. Dann die Brühe aufgießen, sodass der Reis gerade bedeckt ist. Einkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis gar ist, das heißt ungefähr 20 Minuten lang. Sollte die angegebene Menge Brühe nicht ausreichen, nimmt man etwas mehr. Sollte der Reis gar sein, bevor sie aufgebraucht ist, nimmt man etwas weniger Brühe.
2. Währenddessen die Birnen schälen, Gehäuse entfernen. Die Hälfte der Birnen pürieren, die anderen Hälfte in kleine Würfel schneiden. Gorgonzola in Würfel schneiden, Parmesan reiben. Wenn der Reis gar ist, Birnenwürfel und -püree, Gorgonzola, Parmesan und Butter unterrühren. Gut umrühren, dann kurz ziehen lassen. Man kann auch einen anderen Käse verwenden: Und vielleicht könnte man auch ein paar Streifen geschnittene Radicchioblätter mitkochen oder zum Schluss ein paar gehackte Walnüsse unterrühren.

Kommentar: Man glaubt ja gar nicht, wie viele Risottovariationen es gibt.

## Spinat-Risotto[[1196]](#footnote-1197)

Zutaten (für 2 Portionen):

800 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

2 EL Öl

1 Knoblauchzehen

180 g Risottoreis

120 g Blattspinat

40 g Butter

Muskatnuss

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Gemüsebrühe aufkochen und bei milder Hitze warmhalten. Die Zwiebel fein würfeln. 2 EL Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten.
2. Risottoreis zugeben und kurz mitdünsten. 100 ml der Gemüsebrühe zugießen und einkochen lassen. Offen bei milder Hitze 20 Minuten garen, bis der Risottoreis bissfest ist. Dabei immer wieder umrühren und nach und nach die restliche Brühe zugießen.
3. Inzwischen den Blattspinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Große Blätter evtl. zerteilen. Spinat unter den Risotto rühren. Weitere 5 – 8 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer kleinen Pfanne aufschäumen, vom Herd nehmen und mit 1 kräftigen Prise Muskatnuss würzen. Dazu passt geraspelter Ziegengouda.

## Petersilienrisotto[[1197]](#footnote-1198)

Zutaten (für 2 – 3 Portionen):

100 g Petersilienblätter

Saft von ½ Zitrone

Salz, Pfeffer

6 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1 Stange Sellerie

60 g Speck

170 g Risottoreis

100 ml Weißwein

Ca. 500 ml Brühe

30 g Butter

50 g Parmesan

Zubereitung:

1. Wasser zum Kochen bringen. Petersilienblätter 3 Minuten lang auskochen. Abgießen und abtropfen lassen. Zusammen mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer glatten Masse pürieren.
2. Zwiebel fein hacken, Sellerie in feine Scheiben schneiden. Speck würfeln und in einem Topf braten. Das Fett sollte austreten – wenn nicht, etwas Olivenöl dazugeben. Zwiebel und Sellerie hinzufügen und alles unter Rühren 5 Minuten lang anschwitzen. Risottoreis dazugeben, noch mal 3 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Brühe dazugießen: jeweils ungefähr 100 ml, unter Rühren einkochen lassen, wiederholen, bis der Reis gar ist. Zum Schluss Petersilienpüree, Butter und Parmesan.

## Risotto mit Lauch und Gorgonzola[[1198]](#footnote-1199)

Zutaten (für 3 Portionen)

*Für die Brühe:*

3 Stangen Lauch

1 Stange Sellerie

1 Karotte

Etwas Salz

6 schwarze Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

*Für den Risotto:*

2 EL Olivenöl

20 g Butter

150 g Risottoreis

90 g Gorgonzola

Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Zunächst die Brühe vorbereiten. Den Lauch von Schmutz und Erde befreien, die dunkelgrünen Enden gründlich waschen. Zusammen mit einer Stange Sellerie und einer geschälten Karotte (beide kann, muss man aber nicht zerkleinern) in etwa 1,5 Liter gesalzenem Wasser, in das man außerdem Pfefferkörner und Lorbeer gibt, etwa 20 Minuten lang bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
2. Den hellgrünen Teil der Lauchstangen waschen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden (eventuell nachwaschen). Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen, die Lauchringe hineingeben, salzen. 1 bis 2 Kellen von der Brühe dazugießen. Das Ganze etwa 15 – 20 Minuten lang unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Temperatur garen, bis der Lauch weich ist und süßlich schmeckt.
3. Zur gleichen Zeit in einem anderen Topf den Reis ohne Fett einige Minuten lang rösten, umrühren, nicht anbrennen lassen, aber ein bisschen Farbe darf das eine oder andere Reiskorn annehmen. Dann kellenweise die Brühe dazugeben, jeweils einkochen lassen und dabei rühren. Wenn der Reis gar ist (nach weniger als 20 Minuten) und der Lauch weich, beides in einem Topf vermengen. Den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden und in den heißen Risotto rühren. Zum Schluss noch Pfeffer darübergeben.

## Risotto mit Spargel[[1199]](#footnote-1200)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

500 g grüner Spargel

50 g frisch geriebener Parmesan

250 g Risottoreis

1/8 l trockener Weißwein

6 EL Öl

1 EL Butter

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 ¼ Stunden

1. Spargel waschen, die holzigen Enden wegschneiden. Die zarten Spitzen abschneiden und beiseite legen. Restabschnitte etwas zerkleinern, in knapp 1 l Salzwasser 25 Minuten kochen. Gegarte Spargelabschnitte herausnehmen, mit dem Pürierstab fein zerkleinern, dann in die Brühe zurückgeben.
2. In einem breiten Topf 6 EL Öl erhitzen. Die Zwiebel fein hacken, unter Rühren andünsten. Spargelspitzen kurz mitbraten, Reis einstreuen und glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, nach und nach kochend heiße Spargelbrühe (etwa ¾ l) angießen und den Reis unter ständigem Rühren ausquellen lassen.
3. Die Butter und den Parmesan unter das fertige Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Spargelrisotto[[1200]](#footnote-1201)

Zutaten (für 2 Portionen):

600 g grüner Spargel

1 Zwiebel

Etwas Salz

Etwas Olivenöl

50 g Butter

1 Schalotte

220 g Risottoreis

Ein paar Safranfäden

25 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Die Spitzen des Spargels abschneiden und beiseitestellen. Die holzigen Enden großzügig abschneiden und beiseitestellen. Die Stangen in kleine Scheiben schneiden. Für den Fond einen Topf mit 1 Liter Wasser aufsetzen, Zwiebel schälen und halbieren, in das Wasser geben, dazu die Spargelenden sowie Salz und Olivenöl. Das Ganze ungefähr 20 Minuten lang mit Deckel köcheln lassen.
2. Die Hälfte der Butter in einem Topf zergehen lassen, darin die fein gehackte Schalotte für 5 Minuten anschwitzen. Spargelscheibchen dazugeben, salzen. 1 bis 2 Kellen von dem Fond dazugeben, einkochen lassen. Diesen Vorgang eventuell wiederholen. Wenn die Spargel weich sind, vom Herd nehmen und beiseitestellen.
3. Reis unter Rühren in einem Topf kurz anrösten, er soll nicht bräunen. Mit 2 Kellen des Fonds ablöschen die gegarten Spargelscheibchen dazugeben. Von dem Fond nachgießen, sodass das Ganze knapp bedeckt ist. Einkochen lassen. Eventuell den Vorgang wiederholen. Dabei stets rühren. Nach 10 Minuten die Spargelspitzen dazugeben, ebenso den etwas lauwarmem Wasser eingeweichten Safran. Noch mal Fond zum Risotto gießen. Nach ungefähr weiteren 10 Minuten sollte der Reis gar sein. Dann die restliche Butter und den geriebenen Parmesan unterrühren.

## Limetten-Minze-Risotto[[1201]](#footnote-1202)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt

2 EL Olivenöl

350 g Risottoreis

750 ml Gemüsebrühe

100 ml trockener Weißwein

Saft von 3 Limetten

500 g grüner Spargel

500 g frische Erbsen (oder 150 g TK-Erbsen)

1 Prise Zucker

1 Handvoll frische Minzeblätter

60 g Pinienkerne

Abgerieben Schale von 1 unbehandelten Limetten

4 EL Olivenöl

Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Die Zwiebel im Olivenöl sanft anbräunen. Den Reis dazugeben und glasig anbraten. Mit der Hälfte der Gemüsebrühe und dem Weißwein ablöschen. Den Limettensaft dazugeben und die Flüssigkeit bei niedriger Temperatur 5 – 10 Minuten einkochen lassen. Nach und nach die restliche Brühe unter den Risotto unter Rühren noch etwa 20 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit den Spargel von holzigen Enden befreien und die Stangen bei Bedarf unten ein wenig abschälen. Schräg in 3 cm lange Stücke schneiden und 5 Minuten mit den Erbsen (nur bei den frischen Erbsen) und dem Zucker in kochendem Wasser garen. Vorsichtig unter kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.
3. Ein paar Minzeblätter zum Dekorieren beiseitelegen. Die restliche Minze, die Pinienkerne, die Erbsen, die Limettenschale und das Olivenöl in den fertigen Risotto einrühren und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Schluss vorsichtig die Spargelstücke unterheben, ohne die Spitzen abzubrechen.

## Risotto mit Radicchio, Gorgonzola und Walnüssen[[1202]](#footnote-1203)

Zutaten (für 2 bis 3 Personen):

1 mittelgroße Zwiebel

1 Kopf Radicchio (ca. 150 g)

Olivenöl, Salz, Pfeffer

170 g Risottoreis

150 ml Weißwein

400 ml Wasser (oder Brühe)

80 g Gorgonzola

30 g Butter

30 g Parmesan

30 g Walnusskerne

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, hacken. Radicchiokopf halbieren, vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel dazu, salzen und unter Rühren 5 Minuten lang dünsten. Reis hinzufügen, einen Moment mitdünsten, dabei nicht anbrennen lassen. Radicchio in den Topf geben. Umrühren, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Weißwein ablöschen, noch mal salzen, pfeffern. Die Flüssigkeit einkochen lassen. So viel Wasser dazu gießen, dass der Reis bedeckt ist. Wieder einkochen lassen, dabei rühren. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis der Reis gar ist – ungefähr 20 Minuten. Falls 400 ml Wasser nicht reichen, etwas mehr nehmen.
3. Den Topf vom Herd nehmen, gewürfelten Gorgonzola, Butter und frisch geriebenen Parmesan unterrühren. Die grob zerkleinerten Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, Risotto damit garnieren. Oder die Nüsse einfach weglassen😊

## Rotweinrisotto mit Radicchio, Kürbis und Ziegenkäse[[1203]](#footnote-1204)

Zutaten (für 4 Personen):

1 Radicchiokopf

150 g junger Ziegenkäse

10 ml Balsamico

Insgesamt 70 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Schalotte (gewürfelt)

50 g Butter

300 g Risottoreis

150 ml Rotwein

1-1,5 l heiße Gemüsebrühe

90 g geriebener Parmesan

1 Hokkaidokürbis

20 g Thymian

20 g Rosmarin

2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Zunächst den gewaschenen Radicchio (den kennt ihr ja nach euerer Edeka-erfahrung nun) in Stücke zupfen. Ziegenkäse zerbröseln, mit dem Salat in eine Schüssel geben und in Olivenöl (20 ml), Balsamico, etwas Salz und Pfeffer drei Stunden lang marinieren.
2. Für den Risotto Schalotten in Butter glasig schwitzen, Reis dazugeben, alles einen Moment weiter anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, reduzieren lassen. Bei kleiner Hitze nach und nach den Gemüsefond dazugießen, leicht köcheln lassen und dabei ständig rühren. Dieser Vorgang dauert ungefähr 20 Minuten, je nach Reissorte, dann ist der Risotto cremig und bissfest. Ihr müsst also probieren. Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kürbis waschen, Kerne auskratzen, das Fleisch in Spalten schneiden. Den Hokkaidokürbis muss man nicht schälen. Die Haut ist aber sehr dick, das Schneiden wird also nicht lustig. Kürbisstücke in eine Auflaufform geben und salzen. Knoblauch und Kräuter dazugeben (beides wird später nicht mitgegessen). Mit Olivenöl (50 ml) beträufeln und 40 Minuten lang bei 200°C im Ofen schmoren.
4. Das Anrichten auf den Tellern geschieht in dieser Reihenfolge: Risotto, Kürbisspalten, Radicchio und Ziegenkäse, eventuell ein paar frische Basilikumblättchen und geröstete Kürbiskerne.

Tipp: Dauert zwar ein bisschen – aber ist auf jeden Fall lecker und sorgt für einen Wow-Effekt.

## Mais-Risotto[[1204]](#footnote-1205)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Maiskolben (à 300 g)

2 Schalotten

4 EL Olivenöl

200 g Risotto-Reis

100 ml Weißwein

800 ml Gemüsefond (heiß)

5 Stiele Salbei

80 g Parmesan

100 g Concakäse

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Maiskörner mit dem Sägemesser von den Kolben schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Reis unterrühren und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und stark einkochen. Mit so viel heißem Fond auffüllen, dass der reis knapp bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 17 – 20 Minuten kochen, dabei immer wieder etwas heißen Fond zugießen, sobald die Flüssigkeit vom Reis fast aufgenommen ist. Mais nach 5 Minuten Garzeit unter den Reis rühren.
2. Salbei in einer Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze kurz braten, herausnehmen und beiseitestellen. Parmesan reiben.
3. Frischkäse unter den Risotto rühren und mit Salz würzen. Risotto mit Salbei, Parmesan und grob gemahlenen Pfeffer bestreuen und servieren.

## Risotto mit Speck und Blumenkohl[[1205]](#footnote-1206)

Zutaten (für 2 Portionen)

70 g Schalotten

80 g durchwachsener Speck

150 g Blumenkohl

Ca. 900 ml Gemüsebrühe

4 EL Olivenöl

30 g Butter

200 g Risotto-Reis

100 ml Weißwein

2 Stiele glatte Petersilie

50 g Parmesan

1 Msp. Safranfäden

200 g TK-Erbsen

1 – 2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1 TL fein abgerieben Zitronenschale

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Schalotten und Speck fein würfeln. Blumenkohl in sehr kleine Röschen teilen. Gemüsebrühe aufkochen. 2 EL Öl und 10 g Butter in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten und reis darin glasig dünsten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. So viel Brühe auffüllen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Offen 25 Minuten garen, dabei restliche Brühe nach und nach unterrühren.
2. Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck und Blumenkohl darin 10 Minuten bei starker Hitze knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Käse fein reiben.
3. Safran und Erbsen 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit zum Risotto geben. Risotto von der Herdplatte nehmen. Restliche Butter, die Hälfte von Käse und Blumenkohl-Speck-Mischung sowie Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie und Zitronenschale bestreuen. Mit restlichem Käse und restlicher Blumenkohl-Speck-Mischung servieren.

## Zucchini-Erbsen -Risotto[[1206]](#footnote-1207)

Zutaten (für 4 Portionen)

800 ml Gemüsebrühe

1 Schalotte

1 Zucchini (300 g)

2 EL Öl

250 g Risotto-Reis

100 ml Weißwein

4 Stiele Pfefferminze

225 g TK-Erbsen

1 TL fein abgeriebene Zitronenschale

1 – 2 Prisen Piment d’Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)

50 g Parmesan

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Gemüsebrühe aufkochen und warmhalten. Schalotte fein würfeln. Zucchini putzen und längs in 4 Scheiben schneiden, Zucchinischeiben würfeln. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Schalotte und Zucchini darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Risottoreis sorgfältig unterrühren und bei mittlerer Hitze fast vollständig einkochen lassen. Mit so viel heißer Brühe auffüllen, dass der Reis bedeckt ist.
2. Reis ca. 16-18 Minuten garen, dabei nach und nach die restliche Brühe zugießen und immer wieder rühren.
3. Blättchen von den Pfefferminzstielen abzupfen und fein schneiden. Erbsen in einer Schüssel im kochenden Wasser überbrühen und 1 Minute ziehen lassen. Erbsen abgießen und mit Minze und 1 TL fein abgeriebener Zitronenschale unter den Risotto rühren. Mit Piment d’Espelette, 20 g Parmesan unterrühren.
4. Risotto und 30 g Parmesan anrichten.
5. Dazu könnten Lammkoteletts passen. Dazu diese mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 Knoblauchzehe (angedrückt) in 2 EL Öl auf jeder Seite 2 – 3 Minuten braten und dazu servieren.

## Weißweinrisotto mit Rucola und Ziegenkäse[[1207]](#footnote-1208)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Schalotten

3 EL Olivenöl

300 g Risottoreis (z.B. Arborio)

200 ml trockener Weißwein

Ca. 800 ml Hühnerbrühe

1 Bund Rucola

50 g getrocknete Tomaten (in Öl)

80 g Pecorino oder Parmesan (am Stück)

200 g Mini-Ziegenkäserolle (in Scheiben)

Salz, Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Reis dazugeben und andünsten. Mit Wein ablöschen und einköcheln lassen. Heiße Brühe angießen, bis der Reis bedeckt ist, unter häufigem Rühren einköcheln lassen. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis nach etwa 25 Minuten bissfest ist.
2. Inzwischen den Rucola verlesen, waschen, trockenschleudern und hacken. Die Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Den Pecorino/Parmesan reiben.
3. Den Backofengrill einschalten. Die Ziegenkäsescheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder einen ofenfesten Teller setzen und den Käse unter dem Grill auf der obersten Schiene 2 bis 3 Minuten gratinieren.
4. Rucola, Tomaten und geriebenen Käse unter den Risotto rühren. Den Risotto mit Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer würzen. Auf tiefe Teller verteilen und den gratinierten Ziegenkäse darauf anrichten.

## Risotto mit Kräutern[[1208]](#footnote-1209)

Zutaten (für 2 Personen)

*Für den Fond:*

Je 1 Zweig Rosmarin, Lorbeer und Salbei

Grün von 1 Bund Frühlingszwiebeln

1 l Wasser

Salz

*Für den Risotto:*

Weiß von 1 Bund Frühlingszwiebeln

Etwas Olivenöl

150 g Risottoreis

Salz, Pfeffer

100 ml Weißwein

70 g frische Kräuter wie Kerbel, Bärlauch, Basilikum, Koriander, Schnittlauch u.a.

50 g Butter

50 Parmesan

Zubereitung:

1. Für den Fond werden die Zweige von Rosmarin, Lorbeer und Salbei und das Grün der Frühlingszwiebeln in einen Topf geben. Wasser und 1 Prise Salz hinzufügen. Wasser zum Kochen bringen, alles eine ½ Stunde lang zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Der Fond wird am Ende etwas bitter, was man aber im Risotto nicht schmeckt.
2. Für den Risotto das Weiß der Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Reis hinzugeben. 5 Minuten lang unter Rühren die Reiskörner toasten. Das Weiße der Frühlingszwiebeln dazu geben sowie etwas Salz.
3. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, gießt man vom Kräuterfond eine oder zwei Kellen dazu. Einkochen lassen, dabei rühren. Sobald keine Flüssigkeit mehr im Topf ist, wieder zwei Kellen vom Fond dazu gießen. Den Vorgang wiederholt man so oft, bis die Reiskörner weich sind, was 20 Minuten dauert. Am Ende sollte der Risotto cremig sein, also die Flüssigkeit eingekocht. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren, ebenso Butter und geriebenen Parmesan.

## Risotto alla milanese[[1209]](#footnote-1210)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

1 Markknochen

75 g frisch geriebener Parmesan

350 g Vialone oder Arborio-Reis

Etwa 1 l Brühe (Rinder-, oder Hühnerbrühe)

5 EL Butter

1 Döschen Safranfäden

1 kleine Zwiebel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

1. Die Markknochen kurz in eiskaltes Wasser legen, dann das Mark herausdrücken, mit Zewa trocknen und klein würfeln. Den Inhalt von 1 Döschen Safran mit 2 EL kochend heißem Wasser übergießen. 1 Zwiebel fein würfeln. 1 l Fleischbrühe erhitzen.
2. In einem großen Topf 2 EL Butter mit den Markwürfeln aufschäumen lassen, Zwiebelwürfel zugeben und bei nicht zu starker Hitze unter Rühren glasig braten. 350 g Reis einstreuen und unter Rühren braten, bis er hell und durchscheinend ist, er darf aber nicht bräunen. Einen kräftigen Schuss (etwa 1 Tasse voll) heiße Brühe aufgießen, dabei beständig weiterrühren.
3. Sobald die Flüssigkeit fast verdampft ist, leise köchelnd weiter garen lassen, dabei rühren. Es soll stets nur so viel Brühe im Topf sein, dass der Reis eben bedeckt ist. Nach etwa 15 Minuten den aufgelösten Safran dazugeben. Noch 7 Minuten weitergaren (dabei rühren und Brühe angießen).
4. Nun probieren: Wenn die Reiskörner gar sind, aber noch Biss haben, die restlichen 3 EL Butter und 75 g geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Der Risotto soll jetzt feucht und cremig sein, dass er im Topf beim Schräghalten fließt. Von der Kochplatte nehmen, einen Deckel auflegen und noch 1-2 Minuten quellen lassen. Sofort servieren, nach Belieben noch Parmesan dazu reichen.

Tipp: Ich mache meist eine vegetarische Variante: ohne Markknochen und nur mit Gemüsebrühe. Gut ist auch ohne Markknochen, aber mit Hühnerbrühe oder Hühnerbrühe und Weißwein. Wichtig ist nur, dass immer nur wenig Brühe angegossen wird, die kochend heiß sein muss, sonst wird der Garvorgang unterbrochen.

## Risotto mit Grapefruit[[1210]](#footnote-1211)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Grapefruit

½ Limette

1 kleine Zwiebel

Etwas Butter

200 g Risottoreis

400-600 ml Hühnerbrühe

2 EL Mascarpone

1. Zubereitung:
2. Grapefruit und Limette schälen und jeweils fein hacken. Die dabei entstehenden Säfte nach Möglichkeit auffangen. Beiseitestellen.
3. Zwiebeln fein hacken, in etwas Butter ein paar Minuten lang unter Rühren andünsten. Reis hinzufügen, mitdünsten, nicht anbrennen lassen. So viel Brühe hinzugießen, dass der reis knapp bedeckt ist, die Brühe einkochen lassen. Diesen Schritt wiederholen.
4. Kurz bevor der Reis ganz gar ist, gehackte Grapefruit und Limette und die Säfte hinzufügen. Flüssigkeit wieder einkochen lassen. Wieder Brühe angießen, wieder einkochen lassen. Wenn der reis gar ist (also weich und etwas bissfest in der Mitte), die Mascarpone hinzufügen.

Info: Dieser Risotto ist für den einsamen Corona-Winter gut geeignet, da man ihn ohnehin nicht für Gäste zubereiten würde: er schmeckt zu ungewöhnlich, nämlich recht bitter wegen der Grapefruit und dann noch ein bisschen süß und sauer, höchst verwirrend. Manchen wird er zwangsläufig nicht schmecken, und dann wird man sicher auch noch gefragt, ob man alle Regeln des Risottokochens eingehalten habe, was ihr verneinen müsst, es kommen weder Wein noch Parmesan zum Einsatz, dafür Zitrusfrüchte und Mascarpone.

## Grüner Risotto mit Zitronen-Knoblauch-Soße[[1211]](#footnote-1212)

Zutaten (für 4 Portionen):

*Für den Fond*

1 großes Bund glattblättrige Petersilie

1 L Wasser

1 Prise Salz

*Für den Risotto*

3 Frühlingszwiebeln

1 TL Butter

300 g Risottoreis

100 ml Weißwein

1 Prise Salz

80 g frisch geriebener Parmesan

2 EL Butter

100 g junger Spinat

Schwarzer Pfeffer

*Für die Gremolata*

1 Bund Basilikum

2 Zweige frische Minze

1 Knoblauchzehe

Schale von ½ Bio-Zitrone

1 Prise Salz

4 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Für den Fond gibt man ein großes Bund Petersilie im Ganzen in 1 l Wasser, salz großzügig. Aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. (Man kann natürlich auch Brühe aus dem Glas nehmen 😊)
2. Frühlingszwiebeln fein schneiden, das Grün für später beiseitelegen. Frühlingszwiebeln in Butter andünsten. Reis hinzufügen und unter Rühren mitrösten. Mit Wein ablöschen. Einkochen lassen. Salzen (nicht zu viel, später kommt ja noch der salzige Parmesan dazu). Eine Kelle vom Petersilienfond hinzugießen, Flüssigkeit einkochen lassen. Den Vorgang einige Male wiederholen, der Reis sollte immer knapp mit Wasser bedeckt sein. Nach ungefähr 20 Minuten ist der Reis gar. Eventuell bleibt etwas Fond übrig.
3. Geriebenen Parmesan und Butter unterheben sowie den Spinat. Für die Gremolata die Kräuter fein hacken, mit dem Mörser zerstoßenen Knoblauch, dem Abrieb der Zitronen, Salz und Olivenöl vermengen.
4. Risotto mit Gremolata, frischen schwarzem Pfeffer und fein geschnittenem Grün der Frühlingszwiebeln servieren.

## Risi e bisi Nr. 1

Zutaten (für 3 Portionen):

1 Zwiebel

1 EL Butter

100 g Basmati-Reis

½ TL Kurkumapulver (oder mildes Currypulver)

300 ml Gemüsebrühe

1 Mohrrübe

200 g Kohlrabi

150 g Broccoli

100 g TK-Erbsen

150 ml Schlagsahne

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln fein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln darin 2 Minuten glasig dünsten. Reis und Kurkuma zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 25-30 Minuten garen.
2. Möhre und Kohlrabi schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Nach 10 Minuten zum Reis geben und mitgaren. Broccoli putzen, in kleine Röschen teilen und nach 15 Minuten zugeben. Erbsen in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Am Ende der Garzeit die Erbsen unter den Reis mischen. Sahne zugießen und bei mittlerer Hitze aufkochen. Reispfanne mit Salz und Pfeffer würzen.

## Risi e bisi Nr. 2

Zutaten (für 4 Portionen)

3 mittelgroße Möhren

1 mittelgroße Zwiebel

1 l Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

250 g Risotto-Reis

100 g TK-Erbsen

50 g geriebener Parmesan

2 EL gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebel fein hacken. Gemüsebrühe erhitzen.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig düsten. Risottoreis zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 1 – 2 Minuten andünsten. Mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen. Unter Rühren so lange kochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.
3. Möhrenraspel und 500 ml Brühe zugeben. Weitere 10 Minuten unter Rühren kochen. TK-Erbsen zugeben. Weiterkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Parmesan und Petersilie unterziehen. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Risi e bisi Nr. 3

Zutaten (für 2 Portionen):

1 zarter Kohlrabi

1 kleine Möhre

1 kleine Zwiebel

½ EL Butter

125 g Reis

300 ml Gemüsebrühe

100 g TK-Erbsen

125 g Sahne

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Kohlrabi und die Möhre putzen, schälen und beide in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Zwiebel darin glasig braten. Die Kohlrabi- und Möhrenwürfel sowie den Reis dazugeben und 2 Minuten anbraten. Die Brühe erhitzen, dazu gießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen.
3. Inzwischen die Erbsen in einem Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen. Am Ende der Garzeit unter den Gemüsereis mischen. Die Sahne dazugießen und alles 2-3 Minuten kräftig kochen lassen. Die Risibisi-Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen.

## Risi e bisi Nr. 4[[1212]](#footnote-1213)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

80 g durchwachsener Speck

450 g junge Erbsen (frisch gepeelte aus 1 kg Schoten, aber tiefgekühlte gehen auch gut)

1 Bund Petersilie

80 g frisch geriebener Parmesan

250 g Vialone- oder Arborioreis

3 EL Butter

Knapp 1 l heiße Brühe

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. 80 g Speck und 1 Zwiebel in kleine Würfel schneiden, ½ Bund Petersilie fein hacken. In einem Topf 2 EL Butter zerlassen. Speck, Zwiebel und Petersilie hineingeben, unter Rühren kurz anbraten.
2. Erbsen zufügen. ¼ l heiße Brühe angießen. Je nach Erbsensorte 5-15 Minuten köcheln. Restliche Brühe angießen, aufkochen.
3. 250 g reis einstreuen, unter Rühren ausquellen lassen (etwa 20 Minuten). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 EL Butter und 50 g geriebenen Parmesan unter den fertigen Reis mischen. ½ Bund Petersilie hacken, aufstreuen. Restlichen Parmesan extra dazu servieren.

Tipp: Ich mache meist eine rein vegetarische Variante und die Petersilie lasse ich auch meist weg 😊

## Suppli[[1213]](#footnote-1214)

Zutaten (für 30 Stück)

750 ml Hühnerbrühe

60 g Butter

1 kleine Zwiebel, feingehackt

350 g Arborioreis

125 ml Weißwein

1 Prise Safranpulver

50 g Parmesan, gerieben

2 Eier, leicht geschlagen

100 g Mozzarella

100 g Paniermehl

Öl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, wobei die Brühe weiter simmern soll. Die Butter in einem großen, gusseisernen Topf erhitzen. Die Zwiebel 2-3 Minuten glasig dünsten. Den Reis zugeben und weitere 2-3 Minuten rühren, bis er mit Zwiebel und Butter überzogen ist.
2. Wein und Safran mischen und zugießen. Rühren, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat. 125 ml Brühe zugeben; stetig rühren, bis sie absorbiert ist, dann nach und nach weitere Brühe zugießen und rühren, bis nur noch 125 ml Brühe übrig sind (ca. 15 Minuten). Diesen Rest zugießen, umrühren und einen festsitzenden Deckel auflegen. Auf sehr niedriger Stufe 10-15 Minuten quellen lassen, bis der Reis weich ist. Abkühlen lassen.
3. Vorsichtig Parmesan und Eier unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in 30 kleine Würfel schneiden. Die Reismasse mit feuchten Händen zu 30 walnussgroßen Kugeln formen; je einen Mozzarellawürfel in die Mitte drücken.
4. Die Bälle in Paniermehl wenden. Zum Festwerden mindestens 1 Stunde kaltstellen. Einen tiefen, gusseisernen Topf zu 1/3 mit Öl füllen; auf 180 Grad erhitzen. Das Öl hat die richtige Temperatur, wenn ein Brotwürfel innerhalb von 15 Sekunden goldbraun wird. Jeweils 3-4 Bälle gleichzeitig 4-5 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren.

Info: Vollständig heißt das Gericht Suppli al Telefono, denn heißt serviert läuft beim Hineinbeißen die Käsefüllung in an Telefonkabel erinnernden, langen dünnen Fäden heraus.

## Gefüllte Reiskroketten - Suppli alla romana[[1214]](#footnote-1215)

Zutaten für 30 Stück

200 g Rinderhackfleisch

50 g roher Schinken

50 g frisch geriebener Parmesan

150 g Mozzarella

20 g getrocknete Pilze

2 Eier

4 EL Butter

400 g Risottoreis

½ l Brühe

400 g Tomatenfruchtfleisch (aus der Dose)

2 EL Tomatenmark

1 Zwiebel

100 g Semmelbrösel

Öl oder Butterschmalz zum Frittieren

Salz, Pfeffer

Für die Füllung die Pilze in 1/8 l Wasser 2 Stunden lang einweichen.

1. In einem Topf ½ Brühe mit dem Tomatenfruchtfleisch und 34 EL Butter mischen, aufkochen. 400 g Reis einstreuen, bei milder Hitze ausquellen lassen und dabei öfter umrühren, damit der Reis nicht ansetzt. Reis in eine Schüssel umfüllen, nach und nach mit 2 Eiern und 50 g geriebenen Parmesan vermischen. Abkühlen lassen.
2. Für die Füllung 1 Zwiebel und Schinken in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter zerlassen. Zwiebel, Schinken und Hackfleisch unter Rühren anbraten. Pilze abtropfen lassen, kleinhacken und mitbraten. 2 EL Tomatenmark mit dem Pilzsud glattrühren und untermischen. Bei milder Hitze einköcheln lassen.
3. Mozzarella in winzige Würfel schneiden. Fertige Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Löffel von der Reismischung eigroße Portionen abnehmen und in der Hand flachdrücken. 1 TL Sauce und einige Käsewürfelchen in die Mitte geben, den Reis um die Füllung herum zur Kugel formen. Rundum mit Semmelbröseln wälzen und auf einen Teller legen. Auf diese Weise 30 Kugeln formen.
4. In einem Topf reichlich Öl oder Butterschmalz erhitzen. Die Reiskugeln portionsweise hineingeben und goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, sofort servieren.

## Reiskroketten mit Fleisch – Arancini al Ragù[[1215]](#footnote-1216)

Zutaten (für 10 bis 12 Arancini):

¼ Tasse Olivenöl

1 gelbe Zwiebel, fein gehackt

Etwas Meersalz

450 g Arborio-Reis

1 Tasse trockener Weißwein

5 Tassen Gemüsebrühe

Eine Prise Safranfäden

2 EL ungesalzenen Butter

1 Tasse Mehl

3 große Eier

2 Tassen Semmelbrösel

1,5 Tassen Ragù di Carne (oder einfach unsere Bolo) *Rezept siehe weiter unten)*

70 g Mozzarella, in Würfel geschnitten

Zubereitung:

1. Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen. Wenn das Öl zu köcheln beginnt, die Zwiebelstücke hinzufügen, salzen und etwa 15 Minuten braten, bis sie weich und glasig sind. Die Hitze auf mittlere oder hohe Stufe hochdrehen, den Reis hinzufügen und 3 -4 Minuten rühren, bis er leicht geröstet und glasig ist. Den Wein hinzufügen und 1-2 Minuten rühren, bis sich der Alkohol verflüchtigt hat. 2 Tassen warme Brühe und Safran hinzufügen. Unter ständigem Rühren etwa 4 Minuten kochen, bis die Brühe aufgesogen ist. Eine weitere Tasse Brühe hinzufügen und unter ständigem Rühren 5 Minuten weiterkochen, bis die Brühe aufgesogen ist. Auf diese Art jeweils ¼ TL Tasse Brühe hinzufügen, bis der Reis al dente ist. Die Pfanne vom Herd nehmen, Butter hineinfügen, alles mischen und mit Salz abschmecken. Den Reis auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und 1 Stunde im Kühlschrank stellen.
2. In der Zwischenzeit die Panierstation vorbereiten und das Mehl auf einen Teller oder in eine flache Schüssel geben. Eier in einer mittelgroßen Schüssel aufschlagen, Auf einen anderen Teller die Semmelbrösel geben. Mehl, Eier und Brösel salzen.
3. Das Backblech aus dem Kühlschrank nehmen und en Reis in 10 bis 12 gleich große Portionen in der Hand formen: jede Portion Reis in der Handfläche zu einem Fladen kneten und eine Vertiefung in die Mitte drücken. 2 Esslöffel des Ragù in die Vertiefung geben, 2 Mozzarellawürfel (etwa 1 cm groß) hinzugeben und en Reis um die Füllung formen, sodass sie eingeschlossen ist. Jedes Arancino zuerst in Mehl wälzen und den Überschuss abschütteln, dann in das Ei tauchen, abtropfen lassen und schließloch im Mehl wälzen. Vor dem Braten sollten alle Arancini 30 Minuten im Kühlschrank fest werden.
4. Dann einen Schmortopf mit 5 cm neutralem Öl bei mittlerer bis hoher Stufe auf 190 Grad erhitzen. Die Arancini schubweise darin frittieren und dabei wenden, damit sie eine gleichmäßige Bräunung erhalten. Etwa 10 bis 15 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Papiertüchern abtropfen lassen, dann mit Salz bestreuen und heiß servieren.

*Für das Ragù die Carne*

Dieses Rezept ergibt 4 Tassen und damit mehr, als man für die Arancini braucht.

2 EL Olivenöl

1 Karotte, gewürfelt

1 Staudensellerie, gewürfelt

½ gelbe Zwiebel, gewürfelt

Etwas Meersalz

450 g Rinderhackfleisch

Frisch gemahlener Pfeffer

½ Tasse trockener Rotwein

1 Dose geschälte Tomaten

1 Tasse frische oder gefrorene Erbsen

Zubereitung:

1. Olivenöl in einem großen Topf bei niedriger Hitze warm werden lassen. Wenn das Öl zu simmern beginnt, Karotte, Staudensellerie und zwiebeln hinzufügen, salzen und etwa 20 Minuten braten, bis das Gemüse sehr zart ist. Das Hackfleisch hinzufügen, mit Pfeffer würzen und die Hitze auf mittlere bis hohe Stufe stellen. Das Fleisch etwa 10 Minuten lang braten bis es von allen Seiten gebräunt ist. Den Wein hinzufügen, umrühren und alle gebräunten Stücke vom Boden des Topfes abkratzen. 1-2 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist, Die Tomaten von Hand zerdrücken und hinzufügen, zum Kochen bringen und dann die Hitze auf niedrig reduzieren. Das Ganze 1,5 – 2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch sehr zart und die Soße eingedickt ist. Etwa 15 Minuten vor dem Ende die Erbsen unterrühren und alles mit Salz abschmecken.
2. Abkühlen lassen und für die Arancini verwenden oder im Kühlschrank aufbewahren.

Info: Sizilien gilt als Geburtsstätte der Arancini, wo sie traditionell am 13. Dezember zum Fest der heiligen Lucia zubereitet werden. Sie erinnern optisch an Kibbeh, die Hackbällchen aus Bulgur, wahrscheinlich stammen sie aus der Zeit, als die Insel unter arabischer Herrschaft stand.

## Adas Polo (Persisches Reisgericht mit Linsen und Rosinen)[[1216]](#footnote-1217)

Zutaten (für 2 -3 Portionen):

170 g Basmatireis

75 g Linsen

Wasser

Öl

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer

250 g Rinder- oder Lammhackfleisch

50 g Rosinen

3 getrocknete Datteln

1 Prise Safranfäden

Zubereitung:

1. Reis 1 bis 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Linsen in einem Topf mit Wasser bedecken und gar kochen. Öl in einer verschließbaren Pfanne (oder in einem gußeisernen Topf) erhitzen, Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und darin anschwitzen. Etwas Salz dazugeben und insgesamt 20 Minuten lang bei niedriger Temperatur schmoren lassen. Herausnehmen und beiseitestellen.
2. In derselben Pfanne das Hackfleisch scharf anbraten, bis es bräunt. Geschmorte Zwiebeln dazu sowie Rosinen, Datteln, Salz und Pfeffer. Die gar gekochten Linsen hinzufügen und den abgegossenen (noch rohen) Reis. Alles vermengen.
3. 300 ml heißes Wasser dazugießen. Die Pfanne mit einem Geschirrtuch abdecken, dann mit dem Deckel verschließen. 30 Minuten lang bei geringer Hitze köcheln lassen, nicht umrühren. Das Tuch nimmt die Feuchtigkeit auf, der Reis soll am Pfannenboden leicht ansetzen und braun und knusprig werden. Schließlich Deckel und Tuch abnehmen. Die in wenig heißem Wasser aufgelösten Safranfäden inklusive Einweichwasser dazugeben, das Ganze weitere 5 Minuten auf dem Herd lassen.

## Dirty Rice[[1217]](#footnote-1218)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage):

200 g Basmatireis

75 ml Olivenöl

7 Knoblauchzehen, geschält, dann 4 Zehen in feine Scheiben geschnitten und 3 zerdrückt

50 g Butter

3 Zwiebeln, fein gewürfelt

180 g geschälte gegarte Maronen, fein gehackt

25 g schwarzer Knoblauch, fein gehackt

1,5 EL Cajun-Gewürzmischung

150 ml Gemüsebrühe

10 g Petersilie, fein gehackt

1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Den Reis mit ¼ TL Salz und 400 ml heißem Wasser in einen Topf geben. Bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen, dann den Deckel auflegen und den Reis bei schwacher Hitze 12 Minuten garen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen; mit einer Gabel auflockern.
2. 3 EL Öl in einem Pfännchen bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Knoblauchscheiben darin 2-2,5 Minuten anbraten bis sie ganz leicht gebräunt sind, dabei durch Rühren die Scheiben voneinander trennen. Mit einem Schaumlöffel auf einen mit Zewa bedeckten Teller heben; das Öl aufbewahren. Den Knoblauch mit Salz bestreuen.
3. Butter und die restlichen 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne sehr stark erhitzen. Die Zwiebeln und den zerdrückten Knoblauch darin etwa 12 Minuten braten, bis sie ein sehr dunkles Goldbraun angenommen haben, dabei nicht zu oft umrühren. Die Zwiebeln sollen ab und zu am Pfannenboden ansetzen, aber nicht anbrennen. Kastanien, schwarzen Knoblauch und Cajun-gewürz mit ½ TL Salz hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren mitbraten, bis alles kräftig gebräunt ist.
4. Den Reis unterrühren, dann starke Hitze einstellen. Sobald er am Pfannenboden knusprig wird, die Brühe angießen und das Ganze noch etwa 2 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Petersilie, den gebratenen Knoblauch, den Zitronensaft und das aufbewahrte Öl unter den Reis mischen.

Info: Ein Gericht aus New Orleans. Das Original ist allerdings mit Hackfleisch.

## Spinatreis - Spanakórizo[[1218]](#footnote-1219)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg frischer Blattspinat

1 Bund Frühlingszwiebeln (200g)

1 großer Bund Dill

5 EL Olivenöl

120 g Langkornreis

Salz, Pfeffer

1 unbehandelte Zitrone

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Spinat von den Wurzelansätzen und groben Stielen befreien, waschen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln in Scheibchen schneiden. Dill abspülen und kleinhacken.
2. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln glasig braten. Spinat untermischen und bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten schmoren und zusammenfallen lassen. Reis und 600 ml Wasser dazugeben und aufkochen lassen. Dill, Salz und eine Prise Pfeffer unterrühren.
3. Den Spinatreis zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Im Bedarfsfall noch 2 -3 EL Wasser dazugeben, denn das Gericht soll saftig bleiben. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone waschen, vierteln und mit dem Spinatreis servieren. Nach Geschmack Zitronensaft über das Gericht träufeln.

## Gemüse-Safran-Reis – Polao[[1219]](#footnote-1220)

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Basmatireis

0,2 g Safran, gemahlen

10 Cashewkerne

1 große Mohrrübe (150 g)

6 EL Ghee oder Butterschmalz

2 Zimtstangen (je 5 cm)

5 grüne Kardamomkapseln

5 Nelken

3 Lorbeerblätter

1 EL Rosinen

125 g TK-Erbsen

4 EL Mandelstifte oder -scheiben

Salz

1 EL Zucker

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 30 Minuten Einweichen plus 25 Minuten Garen

1. Reis mit kaltem Wasser gründlich abspülen. In eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und etwa 30 Minuten einweichen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Inzwischen Safran in eine Schüssel geben und mit 3 EL kochendem Wasser übergießen. Cashewkerne kleine hacken (oder auch ganz lassen). Möhre waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
3. In einem großen Topf Ghee oder Butterschmalz erhitzen, Zimtrinde, Kardamomkapseln, Nelken und Lorbeerblätter hineingeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 1 – 2 Minuten anbraten.
4. Rosinen abwaschen und trockentupfen. Reis, Rosinen, Möhre und Erbsen zu den Gewürzen geben und etwa 3 Minuten unter Rühren anbraten. Safran, Mandeln, Cashewkerne, Salz und Zucker dazugeben. Alle Zutaten gut verrühren.
5. Mit ¾ l Wasser aufgießen. Wasser zum Kochen bringen. Die Temperatur auf kleinste Stufe regulieren. Den Gemüsereis etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt garen, bis der Reis weich ist und die ganze Flüssigkeit aufgesogen hat.

## Eierbiriyani – Anda Biriyani[[1220]](#footnote-1221)

Zutaten (für 6 – 8 Portionen):

400 g Basmatireis

3 mittelgroße Zwiebeln

4 EL Ghee oder Butterschmalz

½ Blumenkohl (350 g)

250 g Kartoffeln, festkochend

2 mittelgroße Tomaten

1 Stück frischer Ingwer (4 cm)

3 Nelken

1 Zimtstange (5 cm)

3 grüne Kardamomkapseln

2 Lorbeerblätter

½ TL Kurkumapulver

½ TL Paprikapulver, edelsüß

½ TL Chilipulver

½ TL Kreuzkümmelpulver

200 g TK-Erbsen

2 EL Joghurt

Salz

2 EL Rosinen

2 EL Mandelstifte

3 – 4 Eier

1 Limette zum Garnieren

1 Römertopf (oder eine feuerfeste Form die man mit Alufolie verschließt)

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 30 Minuten Einweichzeit und 1 Stunde Garzeit

1. Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gründlich waschen. Dann etwa 30 Minuten abtropfen lassen. Inzwischen 1 Zwiebel schälen und kleinschneiden. In einem Topf 2 EL Ghee oder Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze dunkelbraun anbraten.
2. Reis dazugeben und unter Rühren etwa 3 Minuten anbraten. ¼ l Wasser hinzufügen und Reis bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten kochen lassen, er soll nur halbgar sein.
3. Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen von etwa 2 cm Durchmesser schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Reis beiseitestellen.
4. Tomaten waschen, vierteln und vom Stielansatz befreien. 2 Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
5. In einem großen Topf 2 EL Ghee oder Butterschmalz erhitzen. Nelken, Zimt, Kardamom und Lorbeerblätter dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Zwiebeln, Blumenkohl und Kartoffeln dazugeben und alles gut verrühren. Römertopf und Deckel mindestens 10 Minuten in warmem Wasser einweichen.
6. Inzwischen Kurkuma, Paprika, Chili, Kreuzkümmel, Ingwer, Tomaten und Erbsen hinzufügen und etwa 2 Minuten anbraten. Joghurt dazugeben und gut verrühren. ¼ l Wasser und reichlich Salz dazugeben, bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten schmoren (das Gemüse soll nur halbgar sein). Rosinen kurz abwaschen und trockentupfen.
7. Den Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen. Die Zutaten wie folgt in den Römertopf schichten.: Auf dem Boden die Hälfte des Reises verteilen, darauf die Mandeln und Rosinen geben, dann das Gemüse mit der Flüssigkeit hinzugeben und zum Schluss den restlichen Reis.
8. Das Ganze zugedeckt im Backofen (Mitte) in etwa 1 Stunde garen. Eier in etwa 8 Minuten hart kochen, abschrecken und schälen. Limette vierteln.
9. Das Biriyani aus dem Backofen nehmen und durchrühren. Eier längs vierteln und das Gericht mit Eiern und Limettenvierteln garnieren. Mit Papadam servieren.

## Reis des Maharadscha[[1221]](#footnote-1222)

Zutaten (für 4 Portionen):

300 g Reis

100 g Trockenfrüchte (Datteln, Aprikosen etc.)

20 Safranfäden

50 g gehackte Nüsse (Pistazien, Mandeln etc.)

25 g Butter

4 Gewürznelken

10 schwarze Pfefferkörner

1 Zimtstange (4 cm)

Salz

Zubereitung:

1. Den Reis mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft, dann 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
2. Wasser zum Kochen bringen, die Trockenfrüchte in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser bedecken. In einer zweiten Schüssel den Safran in 2 EL Wasser einweichen.
3. Wenn der Reis eingeweicht ist, die gehackten Nüsse in einem Topf bei mittlerer Hitze 1 – 2 Minuten rösten, bis sie Farbe annehmen, dann auf einen Teller geben. Die Butter im Topf zerlassen und Nelken, Pfefferkörner und Zimt hineingeben. Sobald die Nelken und Pfefferkörner anschwellen und zu duften beginnen, den Reis abgießen und mit dem Salz in den Topf geben.
4. Gut umrühren, dann 400 ml Wasser hinzugießen. Zum Kochen bringen und 2 Minuten köcheln lassen, dann abdecken, die Temperatur reduzieren und 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Früchte abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
5. Den gekochten Reis 5 Minuten ruhen lassen, dann mit der Gabel auflockern. Trockenfrüchte und Nüsse unterheben und mit dem Safran und seinem Einweichwasser beträufeln.

## Reis im Teigmantel mit Pinienkernen[[1222]](#footnote-1223)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 El Pinienkerne

60 g Sultaninen

400 g Reis

80 g Butter

Salz, Pfeffer

2 EL Zimtpulver

1 Msp. Gemahlener Piment

1 großes Yufka-Teigblatt

Zubereitung:

1. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren anrösten. Die Sultaninen dazugeben und kurz mitrösten, bis sie leicht glänzen. Die Mischung auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Den reis in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf die Hälfte der Butter, 850 ml Wasser und 1 TL Salz dazugeben und aufkochen. Den Reis hinzufügen und einige Minuten sprudelnd kochen. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Pinienkerne, Sultaninen, Zimt und Piment unter den Reis rühren und den reis mit Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die restliche Butter zerlassen. Eine Springform (28 cm Durchmesser) oder eine Auflaufform mit Butter einfetten. Das Yufka-Teigblatt in die Form legen, die Ränder überhängen lassen. Den Reis auf den Teig in der Form geben und glatt streichen. Die Teigränder nach innen schlagen und den Reis damit bedecken. Die Oberfläche mit der restlichen Butter bestreichen. Den Reis im Teigmantel im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Passt gut zu geschmortem Gemüse wie z.B. Ratatoille 😊 oder zu einer feurig-pikanten Tomatensauce

## Zitronenreis mit Erdnüssen und Curryblättern[[1223]](#footnote-1224)

Zutaten (für 4 Portionen):

300 g Basmatireis

2 EL Rapsöl

1 TL schwarze Senfsamen

20 frische Curryblätter

3 EL ungesalzene Erdnüsse (gerne mit Schale)

2 grüne India-Jwala Chilischoten, halbiert und entkernt

4 Schalotten, halbiert und in feine Streifen geschnitten

½ TL gemahlene Kurkuma

2 EL Zitronensaft

Salz

Zubereitung:

1. Den Reis mehrmals mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft, dann 20 Minuten in kaltem oder 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, wenn die Zeit drängt. Abgießen und in einen hohen Topf geben. Mit reichlich kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Abgießen, dann mit einem sauberen Küchentuch abdecken und 5 Minuten dämpfen lassen, bis er schön locker ist.
2. Das Öl in einer großen Pfann erhitzen du die Senfsamen hineingeben. Sobald sie platzen, Curryblätter, Erdnüsse und Chilis hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 1 – 2 Minuten unter Rühren anrösten, dann die Schalotten dazugeben.
3. Die Schalotten 10 – 12 Minuten dünsten, bis sie karamellisiert sind und süß sind. Die Temperatur reduzieren, Kurkuma, Zitronensaft und Salz unterrühren und en Reis hinzugeben. Gut vermengen und servieren.

## Gebackener Reis mit gerösteten Tomaten und Knoblauch[[1224]](#footnote-1225)

Zutaten (für 6 Portionen als Beilage)

800 g Kirschtomaten

12 große Knoblauchzehen oder 25 normal große 😊, geschält

4 Schalotten, geschält und in 3 cm große Stücke geschnitten

25 g Koriandergrün, in 4 cm lange Stücke geschnitten, plus 10 g Korianderblätter gehackt

3 EL Thymianblätter

4 kleine Zimtstangen

100 ml Olivenöl

300 g Basmatireis

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Tomaten, Knoblauch, Schalotten, Kräuter und die Zimtstangen in einer tiefen ofenfesten Form (etwa 20 x 30 cm) und mit dem Olivenöl übergießen. Mit ½ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und für 1 Stunde in den Ofen schieben, bis das Gemüse weich ist. Herausnehmen und den reis gleichmäßig in die Form streuen, nicht umrühren.
3. Die Ofentemperatur auf 220 Grad Umluft erhöhen.
4. Den Reis mit ½ TL Salz und reichlich schwarzem Pfeffer bestreuen. 600 ml Wasser zum Kochen bringen und vorsichtig über den Reis gießen. Die Form fest mit Alufolie verschließen und für weitere 25 Minuten in den Ofen stellen, bis der Reis gar ist. Herausnehmen und zugedeckt noch 10 Minuten stehen lassen. Die Folie entfernen, den Reis nach Belieben mit dem gehackten Koriander bestreuen.

## Gebratener roter Reis[[1225]](#footnote-1226)

Zutaten (für 2 Portionen):

200 g roter Reis

1 Olivenöl oder Kokosfett

1 große Karotte, halbiert und der Länge nach geviertelt und dünn gehobelt

1 große Handvoll Austernpilze, klein geschnitten

2 Frühlingszwiebeln, klein geschnitten

1/2 Pak Choi oder 1 große Handvoll Spinat, dünn geschnitten

Salz, Pfeffer

2 Eier, verquirlt (oder auch Tofu in kleine Würfel geschnitten)

60 g Cashewkerne, in der Pfanne geröstet

1 Handvoll frische Thai-Basilikum (oder auch nicht)

Zubereitung:

1. Den Reis spülen, abtropfen lassen und mit 500 ml Wasser in einen Topf geben. Aufkochen lassen, die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und den Reis auf mittlerer Stufe 25-30 Minuten sanft köcheln lassen, bis alles Wasser verdampft ist. Den Reis 10 Minuten ruhen lassen, damit er möglichst trocken ist.
2. In einer Pfanne das Fett erhitzen und das Gemüse darin ein paar Minuten unter dem Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis dazugeben und 1 Minute mitbraten. Die Eier unterrühren, bis sie gestockt sind.
3. Mit Cashewkernen und Thai-Basilikum garniert servieren.

## Reis mit Linsen – Mujadara[[1226]](#footnote-1227)

Zutaten (für 4 Portionen):

1,8 l Wasser

200 g schwarze Belugalinsen

2 Zweige frischer Thymian

2 geschälte Knoblauchzehen

4 mittelgroße Zwiebeln

100 ml Olivenöl

1 TL Zucker

1 TL Kreuzkümmel

½ TL Salz (oder mehr), eine Prise Pfeffer

250 g Basmatireis

*Optional:*

Griechischer Ziegenjoghurt

1 TL fein gehackte frische Minze

3 kleine rote Chilischoten

Zubereitung:

1. Einen Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Linsen waschen und mit den Thymianzweigen und den geschälten Knoblauchzehen hineingeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze 16 Minuten kochen, bis die Linsen bissfest sind. In einem Sieb abgießen. Thymianzweige entfernen.
2. Die Zwiebeln in Würfel schneiden. Parallel 400 ml Wasser aufsetzen. Zwiebeln in dem Olivenöl goldgelb braten, am besten in einem größeren Topf. Zucker, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben. Umrühren und den ungekochten Reis dazugeben. Alles zusammen 1 Minute lang andünsten. Dann die Linsen und Knoblauch dazugeben und umrühren. 400 ml kochendes Wasser dazugießen und das Ganze mit geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze köcheln lassen. Die Kochzeit beträgt ca. 20 Minuten bis der Reis gar ist. Den Herd ausschalten und den Topf weitere 10 Minuten zugedeckt stehen lassen.
3. Die Mujadara zum Servieren in eine große Schüssel geben. Eine Esslöffel Joghurt (oder auch mehr) dazugeben und anschließend einen Teelöffel fein gehackte Minze und die in Ringe geschnittenen roten Chilischoten darüberstreuen. Für die, die es milder mögen, einfach Chili weglassen.

Info: Mujadara, ein Reisgericht mit Linsen, stammt von den Beduinen aus Israel. Sie zogen von einem Ort zum anderen, daher war es für sie immer schwierig, frisches essen mitzunehmen. Einfacher war es, einen Sack Reis und Lunsen auf ein Kamel zu packen.

Traditionell wird Mujadara mit persischem Reis, grünen Linsen und frittierten Zwiebeln gekocht.

## Basmati- und Wildreis mit Kichererbsen, Korinthen und Kräutern[[1227]](#footnote-1228)

Zutaten (für 6 Personen)

50 g Wildreis

2,5 EL Olivenöl

220 g Basmatireis

330 ml kochendes Wasser

2 TL Kreuzkümmelsamen

1,5 TL Currypulver

240 g gegarte Kichererbsen, abgetropft

180 ml Sonnenblumenöl

1 mittelgroße Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

½ TL Mehl

100 g Korinthen

2 EL gehackte glatte Petersilie

1 EL gehacktes Koriandergrün

1 EL gehackter Dill

Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Wildreis in einem kleinen Topf mit reichlich Wasser bedecken, zum Kochen bringen und etwa 40 Minuten köcheln lassen, bis die Körner gar, aber noch bissfest sind. In ein Sieb abgießen und zur Seite stellen.
2. In einem Topf 1 EL Olivenöl bei hoher Temperatur erhitzen und den Basmatireis mit ¼ TL Salz unter Rühren darin anschwitzen. Das kochende Wasser angießen und den reis zugedeckt 15 Minuten bei sehr geringer Hitze garen.
3. Den Topf vom Herd nehmen. Den Deckel abheben, den Topf mit einem Geschirrtuch bedecken, den Deckel wieder auflegen und den Reis 10 Minuten ruhen lassen.
4. Während der Reis kocht, das restliche Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Kreuzkümmel und Currypulver einige Sekunden darin anschwitzen und sofort (damit die Gewürze nicht verbrennen) die Kichererbsen mit ¼ TL Salz hinzufügen. 1-2 Minuten unter Rühren erwärmen, dann in eine große Schüssel füllen.
5. Den Topf mit Küchenpapier ausreiben, das Sonnenblumenöl hineingießen und bei starker Hitze heiß werden lassen. Die Zwiebelringe in Mehl wenden, bis sie damit überzogen sind, dann portionsweise ins heiße Öl gleiten lassen und 2-3 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, zum Schluss mit Salz bestreuen.
6. Den Reis mit Kichererbsen, Korinthen, Kräutern und Zwiebelringen mischen, noch einmal abschmecken und warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

## Frischer Kokosreis mit Cashews und Schalotten – Kaju nariyal chawal[[1228]](#footnote-1229)

Zutaten (für 4 Portionen):

300 g Basmatireis

Rapsöl

75 g Cashewkerne

100 g frisch geraspelte Kokosnuss

2 TL Chana dal (nach Belieben)

1 TL Senfsamen

12 frische Curryblätter

1 Stück Zimtstange (4 cm)

200 g Schalotten, in feine Streifen geschnitten

1 Stück Ingwer (2 cm), geschält und gerieben

1 grüne India-Jwala-Chilischote, entkernt und fein gehackt

Salz

Zubereitung:

1. Den Reis mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft. Dann 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
2. 1 TL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Cashews und frische Kokosraspel hineingeben. Bei mittlerer Hitze 1 – 2 Minuten unter Rühren anrösten, bis die Cashews gebräunt und die Kokosraspel goldbraun gesprenkelt sind, dann in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
3. Den Reis abgießen und in einen hohen Topf geben. Mit reichlich kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Abgießen, dann mit einem Sauberen Küchentuch bedecken und 5 Minuten dämpfen lassen, bis er schön locker ist.
4. In der Pfanne 3 EL Öl erhitzen und dann Chana Dal (wenn vorhanden), Senfsamen, Curryblätter und Zimtstange hineingeben. Sobald die Curryblätter knistern und die Senfsamen platzen, Schalotten, Ingwer und Chili hinzufügen und 10 – 12 Minuten braten, bis die Schalotten dunkelbraun karamellisiert sind. 1 gehäuften EL der Schalotten als Garnitur für das fertige Gericht herausnehmen und beiseitestellen, dann Cashews, Kokosraspeln und Salz in die Pfanne geben und durchrühren. Den Reis mit einem Holzlöffel sanft unterheben.

## Kedgeree – Kitchari[[1229]](#footnote-1230)

Zutaten (für 4 Portionen):

300 g Basmatireis

10 g getrocknete Pilze

Butter

10 frische Curryblätter

1 Stück Zimtstange (4 cm)

½ TL gemahlener Pfeffer

2 Gemüsezwiebeln, in Streifen geschnitten

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

250 g braune Champignons, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

1 TL Garam masala

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gemahlene Kurkuma

Salz

20 g Koriandergrün, fein gehackt

2 EL Zitronensaft

4 – 8 Eier

Zubereitung:

1. Den Reis mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft, dann 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die getrockneten Pilze in einer Schüssel mit 100 ml siedend heißem Wasser bedecken.
2. 25 g Butter in einer Pfanne zerlassen. Sobald sie schäumt, Curryblätter, Zimtstange und Pfeffer hineingeben und bei mittlerer Hitze 1 Minute anrösten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen, dann die Hitze reduzieren und 20 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren.
3. 1 EL Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und so viele Champignonscheiben wie möglich hineingeben, ohne dass sie sich berühren. Bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten braten, wenden und 1 – 2 weitere Minuten braten, dann auf einen Teller gleiten lassen. Auf diese Weise alle Champignons braten.
4. Die eingeweichten Pilze abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Die Pilze grob hacken, holzige Stiele wegewerfen. Die Flüssigkeit bis auf den sandigen Bodensatz in einen Messbecher füllen. Mit Wasser auf 450 ml auffüllen.
5. Sobald die Zwiebeln karamellisiert sind, Garam masala, Kreuzkümmel, Kurkuma und Salz unterrühren. Den abgegossenen Reis, die gehackten Pilze und die Pilzbrühe hinzugeben. Abdecken, aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen. Koriander, Zitronensaft und Champignons unterheben. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen, dann erneut abdecken und den Reis 5 Minuten ruhen lassen.
6. Die Eier pochieren: Wasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Die Eier ins Wasser aufschlagen, dann die Temperatur reduzieren und 2 Minuten für ein weiches oder 4 Minuten für ein festes Eigelb pochieren. Währenddessen den Reis auf Teller verteilen. Die pochierten Eier mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und auf dem Reis anrichten. Mit Salz, Kreuzkümmel und gehacktem Koriander bestreuen und servieren.

## Gemüse-Biryani – Mast Biryani[[1230]](#footnote-1231)

Zutaten (für 6 Portionen)

400 g Basmatireis

400 g Süßkartoffeln

400 g rohe Rote Bete

500 g reife Tomaten

1 Dose Kichererbsen, abgetropft

225 g fester Panir, in 2 cm große Würfel geschnitten

Salz

1 ¼ TL Cayennepfeffer

1 ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

2 TL Garam masala

2 EL Zitronensaft

2 große Zwiebeln, in dünne Streifen geschnitten

1 EI

300 g Blätterteig

1 EL Sesamsamen

1 EL Schwarzkümmelsamen

*Für die Kokos-Koriander-Sauce*

400 ml Kokosmilch

100 g Koriandergrün, grob gehackt

6 Knoblauchzehen

1 grüne India-Jwala-Chilischote, entkernt

1 Stück Ingwer (3 cm), geschält

Salz

2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und drei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Reis mehrmals in kaltem Wasser waschen, dann 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
2. Süßkartoffeln und Rote Bete gut waschen und in 6x2 cm große Spalten schneiden. Auf getrennte Bleche geben. Die Tomaten erst in Viertel, dann in Achtel schneiden. Auf dem dritten Blech ausbreiten und Kichererbsen und Panir dazugeben.
3. In einer kleinen Schüssel 6 EL Öl mit 1 TL Salz, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Garam masala und Zitronensaft verquirlen. Über die Gemüse verteilen, dabei mehr über die Tomaten und den Käse geben als über die anderen beiden Bleche. Wenn alles gut mit Öl überzogen ist, die Bleche in den Ofen geben (Das Blech mit dem Panir auf die oberste Schiene) und 40 Minuten backen, dabei nach 20 Minuten wenden.
4. 3 EL Öl bei mittlerer Hitze im Bräter erhitzen (oder einer Biryani-Pfanne), dann die Zwiebeln hineingeben und unter häufigem Rühren 15 – 20 Minuten braten, bis sie weich, braun und karamellisiert sind. In eine Schüssel geben und beiseitestellen.
5. Für die Kokos-Koriander-Sauce alle Zutaten pürieren. In eine Pfanne geben, erhitzen und gelegentlich umrühren. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
6. Den Reis abgießen und in einen hohen Topf geben. Mit reichlich kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und 10 Minuten gerade gar köcheln lassen. Gut abtropfen lassen, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und beiseitestellen. Das Ei i eine kleine Tasse aufschlagen, großzügig salzen und mit einer Gabel verquirlen.
7. Jetzt das Biryani zusammenstellen. Das Ziel ist, mit einer Lage Reis und karamellisierten Zwiebeln abzuschließen. Zuerst die Hälfte der Tomaten-Panir-Kichererbsen-Mischung in den Bräter geben und verteilen. Ein Viertel des Reises und ein Viertel der Zwiebelmischung darauf verteilen. Gefolgt von je der Hälfte der Sauce, der Roten Beten und der Süßkartoffeln und einem weiteren Viertel von Reis und Zwiebeln. Wiederholen und mit einer Lage Reis und Zwiebeln abschließen.
8. Den Blätterteig so zuschneiden, dass er den Topf bedeckt. Schnell arbeiten, da der Teig möglichst kalt bleiben muss, und den Teig rundum fest auf dem Topfrand andrücken. Großzügig mit dem verquirlten Ei bepinseln und mit den Sesam- und Schwarzkümmelsamen bestreuen. 25 Minuten im Ofen schmoren.
9. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und auf den Tisch stellen. Den Teigdeckel aufschneiden und zur Seite legen. Dazu passt auch eine Gurken-Minze-Raita und Salat.

## Herbst-Pilau mit Auberginen, Tomaten und Kichererbsen[[1231]](#footnote-1232)

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Basmatireis

Rapsöl

3 mittelgroße Auberginen (900 g), halbiert und in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

50 g Butter

1 große Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

5 Knoblauchzehen, zerdrückt

400 g reife Eiertomaten, gehackt

1/3 TL Zimt

¾ TL Pfeffer

1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel

¼ TL gemahlene Gewürznelken

1 TL Cayennepfeffer

1 Dose Kichererbsen, abgetropft

375 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Den Reis mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft, dann einweichen.
2. Währenddessen 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, dann gerade so viele Auberginen hineingeben, dass sie in eiern Lage den Boden bedecken. Bei mittlerer bis starker Hitze unter mehrfachem Wenden 6 – 8 Minuten braten, bis die Auberginen weich und schön gebräunt sind. Auf einen Teller geben, die übrigen Auberginen braten und dabei jedes Mal frisches Öl erhitzen.
3. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin 8 Minuten anschwitzen. 1 EL als Garnitur für später herausnehmen. Den Knoblauch hineingeben, 2 Minuten braten dann die Tomaten dazugeben und 5 Minuten braten, bis sie zusammenfallen. Zimt, Pfeffer, Kreuzkümmel, Nelken, Cayennepfeffer und Salz unterrühren, anschließend Kichererbsen und Auberginen hinzugeben. 1 – 2 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.
4. Die Gemüsebrühe in einen hohen Topf gießen. Den Reis abgießen, in die Brühe geben und zum Kochen bringen. 2 Minuten köcheln, dann mit einem dicht schließenden Deckel abdecken, die Temperatur reduzieren und 10 Minuten garen lassen. Vom Herd nehmen und 5 Minuten dämpfen lassen. Den Reis mit einer Gabel auflockern und die Auberginen und Kichererbsen unterheben. Gut vermengen und 1 – 2 Minuten durchwärmen, dann vom Herd nehmen.
5. Mit den Zwiebeln bestreuen und servieren.

## Brauner Reis mit karamellisierten Zwiebeln[[1232]](#footnote-1233)

Zutaten (für 4 Portionen als Beilage):

4,5 EL Sonnenblumenöl

2 große Zwiebeln, geschält und in 2 cm dicke Spalten geschnitten

1 Bio-Zitrone, Schale dünn abgeschnitten, dann 2 EL Saft ausgepresst

200 g brauner Reis, gewaschen

10 schwarze Knoblauchzehen, in dünne Scheibchen geschnitten

150 g griechischer Joghurt

10 g Petersilienblätter, grob gehackt

Salz

Zubereitung:

1. In einer großen Pfanne 3,5 EL Sonnenblumenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, die Zwiebel und ¼ TL Salz hineingeben und 12 Minuten braten; ab und zu umrühren, damit sie nicht anbrennen. Die Zitronenschale untermengen und weitere 12 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis die Zwiebeln kräftig gebräunt und karamellisiert sind. Auf einem Teller beiseitestellen.
2. Das restliche Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Den Reis darin mit ½ TL Salz unter ständigem Rühren 1 Minute anbraten, dann 500 ml Wasser zugießen, zum Kochen bringen und Reis zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis er gar ist. Vom Herd nehmen, die Zwiebeln, den Zitronensaft und den schwarzen Knoblauch unterziehen, eine großzügigen Löffel Joghurt und die Petersilie dazugeben und sofort servieren. Man kann den Joghurt aber auch in einer Schale separat reichen.

## Gebackener Reis mit Minze und Granatapfel-Oliven-Salsa[[1233]](#footnote-1234)

Zutaten (für 6 Portionen):

400 g Basmatireis

50 g Butter, zerlassen

50 g Minze, davon für die Salsa 10 g abgezupft und in feine Streifen geschnitten

150 g Feta, in 1 - 2 große Stücke zerbröckelt

Salz, Pfeffer

*Für die Salsa:*

40 g entsteinte grüne Scheiben geschnitten

90 g Granatapfelkerne (von ½ Granatapfel)

50 g Walnüsse (kann man auch gut weglassen), geröstet und in Stücke gebrochen

3 EL Olivenöl

1 EL Granatapfelsirup

1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Reis in einer tiefen ofenfesten Form (20 x 30 cm) verteilen und mit ¾ TL Salz und reichlich Pfeffer würzen. Die Butter darüberträufeln und 800 ml kochendes Wasser zugießen. Die Minzestängel hineinlegen, die Form mit Alufolie fest verschließen und den Reis im Ofen 25 Minuten backen, bis er sämtliche Flüssigkeit aufgenommen hat und locker und luftig ist.
3. Inzwischen in einer Schüssel sämtliche Zutaten für die Salsa, außer der restlichen Minze, gründlich vermengen, mit ¼ TL Salz würzen und beiseitestellen.
4. Den Reis aus dem Ofen nehmen und die Folie entfernen. Die Minzeblätter abzupfen – Stiele wegwerfen – und mit dem Feta wieder auf dem Reis verteilen. Kurz vor dem Servieren die restliche Minze zur Salsa geben und die Salsa über den Reis löffeln. Heiß servieren.

Kommentar: Ist eine ziemlich ungewöhnliche Art Reis zu kochen, aber es funktioniert 1 A. Habe ich ausprobiert. Das Essen ist perfekt für große Feten – man kann sogar auf Festivals damit viele Leute beglücken.

## Gebratener Reis[[1234]](#footnote-1235)

Zutaten:

1 EL Sonnenblumenöl

400 g Reis vom Vortag

1 Schalotte geschält

1 Knoblauchzehe fein gehackt

½ Bund Frühlingslauch in Ringen

1 Paprika gewürfelt

1 Handvoll Erbsen

1 Prise Zucker

1 Prise Salz

1 Prise weißer Pfeffer gemahlen

1 EL Korianderblätter

1 TL Sesamöl

1 TL Fischsauce

1 Limettenschnitz

Zubereitung:

1. Den Reis einen Tag vorher kochen und in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Schalotte grob hacken.
2. Paprika, Knoblauch und Frühlingslauch klein schneiden und kurz mitbraten. Erbsen, Zucker, Salz und Pfeffer hinzugeben. Mit gehackten korianderblättern, Sesamöl und Fischsauce abschmecken. Mit einem Limettenschnitz servieren.

Kommentar: Gebratenen Reis habe ich in Malaysia schätzen gelernt😊. Das Wichtigste ist immer, den Reis am Vortag zu kochen.

## Khao Pad - Gebratener Reis mit Gemüse II [[1235]](#footnote-1236)

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Jasminreis

2 Eier

1 TL Fisch- oder Sojasauce

300 g gemischtes Gemüse (Frühlingszwiebeln, Karotten, Blumenkohl, Cherrytomaten, Spinat…)

2 EL Erdnussöl

1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer

1 TL Sojasauce

1 TL Fischsauce

Etwas frischer Koriander, gehackt

½ Gurke

1 Limette, halbiert oder in Schnitzen

Zubereitungszeit: 25 Minuten, plus Reiskochen am Vortag

1. Den Reis am Vortag kochen. Unbedingt!
2. Die Eier und die Fisch- bzw. Sojasauce mit dem Schneebesen gut verquirlen. Frühlingszwiebeln und Karotten in dünne Scheiben schneiden. Blumenkohl in sehr feine Röschen zerteilen, Cherrytomaten halbieren, Spinat waschen und putzen.
3. In einer Pfanne oder einem Wok das Öl erhitzen. Die Eimischung hineingeben und unter ständigem Rühren leicht stocken lassen.
4. Den Reis und das Gemüse hinzufügen, nochmals einige Tropfen Öl dazugeben und unter ständigem Rühren einige Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zucker und Salz darüberstreuen und verrühren; so zieht das Gemüse viel Wasser, wird schön saftig und der Reis sollte nicht am Pfannenboden ankleben.
5. Mit Sojasauce, Fischsauce und Pfeffer oder Chilipulver würzen. Mit frisch gehacktem Koriander bestreuen. Die Gurke in dicke Scheiben schneiden und dazu servieren. Während des Essens mit Limettensaft beträufeln.

Kommentar: Ich glaube, diese Zubereitung kommt dem gebratenen Reis, wie wir ihn in Malaysia gegessen haben, am nächsten. Erinnert ihr euch?

## Reispfanne mit Gemüse und Kräutern[[1236]](#footnote-1237)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Stange Lauch

Je 1 rote und gelbe Paprika

1 großer Zucchino

1 Aubergine

200 g Brokkoli

100 g Champignons

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

500 g Reis

50 g Tomatenmark

200 ml trockener Weißwein

1,5 l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

1 Bund frische Kräuter

2 EL Butter

50 g geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Zucchino und die Aubergine putzen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
2. Den Brokkoli putzen, waschen und in sehr kleine Röschen schneiden. Die Pilze putzen, die Stielenden entfernen, die Pilze in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
3. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz darin andünsten. Das restliche Gemüse und die Pilze dazugeben und unter Rühren 2 Minuten braten. Den Reis und das Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten, bis der Reis glasig ist. Mit dem Weißwein ablöschen, dann die Gemüsebrühe angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den reis zugedeckt bei schwacher Hitze 25 Minuten quellen lassen, dabei einmal umrühren.
4. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Butter und je die Hälfte des Parmesans und der Kräuter unter den Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den reis mit dem restlichen Parmesan und den Kräutern bestreut servieren.

## Auberginen-Reis-Pfanne[[1237]](#footnote-1238)

Zutaten (für 2 Portionen):

125 g Reis

1 kleine Aubergine (200 g)

1 Zwiebel

1 Dose Kichererbsen (425 g)

1 Zitrone

4 EL Olivenöl

1 – 2 TL Harissa

Salz, Pfeffer

100 g Feta

2 – 3 Stiele Minze

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Reis kochen und abtropfen lassen. Aubergine putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel halbieren und in feien Streifen schneiden. Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.
2. Zitrone auspressen, Zitronensaft mit 2 EL Öl und Harissa verrühren. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Auberginen darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Kichererbsen und Zwiebeln zugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Harissa-Mischung und den reis in die Pfanne geben, 3 Minuten mitbraten.
3. Feta mit den Fingern grob zerpflücken. Minzblätter von den Stielen zupfen und grob zerzupfen. Reispfanne mit Feta und Minze bestreuen, restliche Harissa-Mischung dazu servieren.

## Reis Grundrezept[[1238]](#footnote-1239)

Zutaten:

300 g Reis (Jasmin, Basmati, Thai, Duftreis….)

500 ml Wasser

1 Limettenblatt

1 Stück Ingwer

1 Stange Zitronengras

1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Reis mehrmals gut waschen. Dann das Wasser und die restlichen Zutaten in einem Topf aufkochen. Reis hineingeben und 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Kommentar: Mal sehen, ob es Paula damit gelingt, Reis zu kochen 😊

## Thai-Klebereis mit Ingwer, Chili, Erdnüssen[[1239]](#footnote-1240)

Zutaten (für 6 Portionen als Beilage):

400 g thailändischer Klebreis

1,5 EL Erdnussöl

1 Stück Ingwer (5 cm), geschält und in feine Streifen geschnitten

3 Knoblauchzehen, in dünne Scheibchen geschnitten

2 rote Chilischoten, in deine Streifen geschnitten

30 g Koriandergrün, in 3 cm lange Stücke geschnitten

25 g gesalzene geröstete Erdnusskerne, grob gehackt

1 EL Sesam

1 Limette, in 6 Spalten geschnitten, zum Servieren

Salz

Zubereitung:

1. Den Reis und ½ TL Salz in einen Topf mit fest schließendem Deckel geben und 600 ml Wasser zugießen. Zum Kochen bringen und dann zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Vom Herd nehmen und zugedeckt noch 5 Minuten quellen lassen.
2. Während der Reis gart, das Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Ingwer, Knoblauch und die Chilis hineingeben und unter häufigem Rühren 3 – 4 Minuten anbraten, bis sie eben braun zu werden beginnen. Koriandergrün, Erdnüsse, Sesam und 1 kräftige Prise Salz hinzufügen und 1 – 2 Minuten mitgaren. Den Reis mit dem Topping und Limettenspalten zum Auspressen.

## Klebreis[[1240]](#footnote-1241)

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Klebreis

2 Pandanblätter

Zubereitung:

1. Den Reis mindestens 4 Stunden, besser aber 8 Stunden in kaltem Wasser einweichen.
2. Das Einweichwasser abgießen und den Reis mit den Pandanblättern in einem mit einer Stoffserviette oder einem Tuch ausgelegten Bambuskorb dämpfen.

*Dazu passt ein Topping aus Kokosblütenzucker und Kaffirlimette:*

50 g Kokosraspeln

50 g Kokosblütenzucker

Etwa 30 ml Wasser

4 Kaffirlimettenblätter

1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Kokosraspeln in einer Pfanne langsam rösten. Dann den Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit dem Wasser ablöschen und so lange unter ständigem Rühren erhitzen, bis das Wasser versunstet ist und der Zucker die Kokosraspeln umschließt. Die Pfanne vom Herd nehmen.
2. Den Stiel von den Limettenblättern entfernen, die Blätter fein hacken und hinzugeben. Mit der Prise Salz verfeinern.

## Kokos-Klebreis[[1241]](#footnote-1242)

Zutaten:

150 g Klebereis

100 g Kokosmilch

200 ml Wasser

1 Limettenblatt

1 Stück Ingwer

1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Reis waschen und etwa 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen.
2. Das Wasser abgießen und den Reis mit frischem Wasser, Kokosmilch und den Gewürzen in einem Topf unterrühren und langsam gar köcheln.

*Für das Kokosnuss-Topping:*

50 g Kokosraspeln

50 g Palmzucker

Etwa 30 ml Wasser

Eine Prise Salz

4 Kaffir-Limettenblätter

Zubereitung:

Kokosraspeln, Palmzucker, Salz und Wasser kurz köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Direkt über den Reis geben. Limettenblätter vom Stiel entfernen, fein hacken und hinzugeben.

## Pad Thai – gebratene Nudeln mit Tofu und Gemüse[[1242]](#footnote-1243)

Zutaten:

500 g getrocknete Reisnudeln

1 EL Erdnussöl

*Für die Marinade:*

1 EL Kokosblütenzucker

2 EL Tamarindenpaste

4 EL Fischsauce (ersatzweise Sojasauce)

6 EL Austernsauce (ersatzweise Pilzsauce)

*Wok*

100 g Tofu Natur

1 TL Erdnussöl

1 Knoblauchzehe gehackt

½ Paprika

½ Bund Frühlingslauch (mit grün) oder optional Gemüse wie grüner Spargel oder Bohnen

½ TL Chilipulver

2 EL Erdnüsse

½ Bund Schnittlauch

1 Limette

Zubereitung:

1. Reisnudeln ca. 15 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Einen Topf mit kochendem Wasser über die Nudeln geben und nochmals 5 Minuten darin einweichen. Nudeln abschütten und mit kaltem Wasser gut abschrecken, abtropfen lassen und dann mit Erdnussöl gut mischen, damit sie nicht verkleben.
2. Für die Marinade alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
3. Tofu Natur in etwa 1 cm große Stücke würfeln. In einem Wok oder einer Pfanne Öl erhitzen und die Tofuwürfel darin goldgelb anbraten. Knoblauch mitrösten (Achtung, verbrennt schnell) Frühlingslauch in Ringe und Paprika in Streifen schneiden, das restliche Gemüse dazugeben und mitrösten. Etwas Erdnussöl nachgeben.
4. Die kalten Nudeln dazugeben und kurz mitbraten. Dann die Marinade darüber geben, einmal durchrühren und die Nudeln anrichten. Chilipulver, gehackte Erdnüsse und Schnittlauch darüber streuen oder separat reichen. Limette über den Nudeln ausdrücken.

## Nudeln[[1243]](#footnote-1244)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Mehl

200 g Hartweizengrieß

6 Eier

Salz

Mehl zum Ausrollen

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig das Mehl, den Grieß, die Eier, das Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank etwa 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig mit dem Nudelholz zu dünnen Teigplatten ausrollen, dabei mit Mehl bestäuben. Die Teigplatten einrollen und mit einem Messer in beliebig breite oder schmale Streifen schneiden.
3. Die Nudeln in reichlich Salzwasser etwa 3 Minuten kochen.

## Nudelteig mit Ei[[1244]](#footnote-1245)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Mehl (und 100 – 150 g Mehl, um den Teig zu bearbeiten)

4 mittelgroße Eier

1 Prise Salz

1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Der Teig muss in einer kühlen Umgebung und ohne Luftzug zubereitet werden.
2. Mehl auf einer einem Holzbrett anhäufen, eine Mulde hineindrücken und in diese die vier aufgeschlagenen Eier mit der Prise Salz und einem EL Öl hineingeben. Mit einer Gabel vorsichtig das Öl aufschlagen, dann nach und nach ein wenig des Mehls vom Rand in die Mitte aufnehmen und weiter vermischen. Sobald der Teig fest genug geworden ist, Mehl und Eier vermischen und den Teig gut durchkneten (10 – 15 Minuten) bis eine glatte und elastische Kugel entstanden ist. Den teig mit dem Nudelholz ausrollen und ziehen. Sobald er ein wenig ausgebreitet isst, auf das Nudelholz rollen und gemeinsam mit dem Holz unter leichtem Druck hin und her gleiten und danach schnell wieder entrollen, um ihn weiter auszubreiten. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Teig hauchdünn (1 mm) ist.
3. Teig für eine Viertelstunde ruhen lassen, dann vorsichtig in sich zusammenrollen und mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden. Die kleinen „Knäuel“ ausbreiten und auf einem Tuch auslegen. Ein wenig antrocknen lassen. Sie müssen leicht trocken sein, bevor man sie kocht.
4. In siedendem Wasser kochen, bis sie al dente sind.

## Pasta mit Spargel und Shiitake-Pilzen[[1245]](#footnote-1246)

Zutaten (für 2-3 Portionen):

3 Frühlingszwiebeln

500 g weißer Spargel

200 g Shiitake-Pilze

1 Stängel Oregano

Etwas Butter

Etwas Olivenöl

Salz, Pfeffer

Evtl. etwas Wasser oder Weißwein

250 g Pasta

60 g Parmesan (frisch gerieben)

2 Eigelb

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden, jede Stange in 4 cm lange Stücke schneiden. Pilze putzen und vierteln. Oregano waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein hacken.
2. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln dazugeben, salzen und ca. 5 Minuten lang unter regelmäßigem Rühren dünsten – sie sollten sich dabei aber nicht braun färben.
3. Spargel in die Pfanne geben. Nach 5 Minuten die Pilze und den Oregano sowie Pfeffer dazufügen. Bei mittlerer Hitze alles 15 Minuten lang dünsten. Man muss keine Flüssigkeit dazufügen, da Spargel und Pilze genügend Feuchtigkeit abgeben. Sollte das Gemüse drohen am Boden anzusetzen, kann man eine Schluck Weißwein oder Wasser dazugießen und einkochen lassen.
4. Die Pasta aufsetzen und diese 3 Minuten vor Ende der Garzeit aus dem Wasser zu der Spargel-Pilz-Mischung geben. Eine oder zwei Kellen Kochwasser in die Pfanne gießen, Parmesan unterrühren, Flüssigkeit einkochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und die verquirlten Eierdotter unterrühren. Sofort servieren.

Info: Man könnte diese Pasta eine vegetarische Carbonara nennen, aber das klingt, als wäre Fleisch das Normale und alles, was kein Fleisch ist, wäre das andere. Etwa so, wie man lange geglaubt hat, dass eine Frau vor allem ein Nicht-Mann ist. Dabei gehören vegetarische und vegan Gerichte zu jeder Küche der Welt. Nur ist das Wissen darum in den vergangenen Jahrzehnten industrieller Fleischproduktion untergegangen, weshalb man heute meint, es sei unsrer „Tradition“, ohne Sinn und Verstand Fleisch in uns hineinzustopfen. Diese Pasta ist also keine vegetarische Carbonara, obwohl sie sich wie die Carbonara die genialen Eigenschaften des rohen Eidotters zunutze macht. Es wird zum Schluss dazugemischt und lässt das Ganze zu einer cremigen, üppigen Angelegenheit werden.

## Pasta mit Spargel und frischen Erbsen[[1246]](#footnote-1247)

Zutaten (für 2-3 Portionen):

500 g grüner Spargel

50 g Butter

Salz, Pfeffer

250 g frische Erbsen (ohne Schoten gewogen)

70 g fester Ziegenkäse oder Pecorino

1 Zweig frische Minze

300 g Spaghetti

Zubereitung:

1. Die Enden der grünen Spargelstangen entfernen, den Spargel waschen und in ungefähr 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Köpfe lässt man ganz.
2. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und darin den Spargel schwenken. Etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Man sollte ind er Zwischenzeit die Pasta aufgesetzt haben. Denn eine Kelle des gesalzenen, stärkehaltigen Nudelkochwassers (ca. 50 ml) braucht man jetzt zum Ablöschen des Spargels.
3. Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze einkochen lassen, was ungefähr 5 Minuten dauert. Der Spargel sollte weich, aber auf keinen Fall zerkocht sein. Inzwischen die Erbsen aus den Schoten pulen und zum Spargel geben. Ungefähr 3 Minuten lang mitgaren. Man kann auch TK-Erbsen verwenden, aber die schmecken anders.
4. Käse reiben und zum Gemüse in die Pfanne geben. So lange rühren, bis der Käse sich auflöst. Die Minze waschen und trocken schütteln, Die Minzeblättchen abzupfen, fein hacken und unter den Spargel heben. Die Spaghetti in die Pfanne geben, damit sie die Soße aufnehmen. Sofort servieren, vielleicht noch etwas Käse anbieten.

Kommentar: Eine Kombi aus gesundem Gemüse und Kohlenhydraten.

## Pasta mit Spargelcreme[[1247]](#footnote-1248)

Zutaten (für 3 Portionen):

250 g kurze Pasta (Rigatoni z.B.)

1 kleine Zwiebel

5 EL Olivenöl

Salz

450 g grüner Spargel

Ein paar Blättchen Basilikum

Schwarzer Pfeffer

70 g Parmesan

Zubereitung:

1. Zunächst gesalzenes Wasser für die Pasta aufsetzen; sobald es kocht, Pasta hineingeben. Währenddessen Zwiebel schälen und fein schneiden, in einer großen Pfanne in Olivenöl ungefähr 5 Minuten lang mit etwas Salz glasig dünsten.
2. Spargel waschen, die hölzernen Enden abschneiden. Stangen in etwa 1 cm große Stücke schneiden, die Köpfe im Ganzen lassen. Dann die Spargelstücke (ohne Köpfe) zur Zwiebel geben.
3. Eine Kelle von dem Pastakochwasser hinzugießen und das Ganze ein paar Augenblicke köcheln lassen. Die Spargelköpfe dazugeben. Deckel der Pfanne schließen und den Spargel vor sich hin schmurglen lassen.
4. Wenn Zwiebel und Spargel weich sind, hebt man mithilfe eines Esslöffels alles aus der Pfanne, was kein Spargelkopf ist, und gibt es in ein hohes Gefäß, wo es mit dem Pürierstab püriert wird, und zwar unter Zugabe der Baslikumblättchen. Die hellgrüne Creme schmeckt man mit Pfeffer und Salz ab und gibt sie zusammen mit den gar gekochten Nudeln zu den Spargelköpfen. Jetzt gießt man noch mal eine (kleine) Kelle vom Kochwasser in die Pfanne und lässt das Ganze etwas einkochen bei niedriger Temperatur. Zum Schluss frisch geriebenen Parmesan unterrühren.

Kommentar: Wenn man ein knackiges, frisches Spargelrezept sucht, ist dieses hier nicht das richtige. Diese Pasta ist das Gegenteil von knackig: Sie ist cremig, üppig, genießerisch. Aber nur weil Frühling ist, miss ja nicht alles knackig sein. (Wer fühlt sich schon immer knackig?) Zumal Frühling in Deutschland ehrlicherweise heißt: sechs Grad, später eventuell Schneeregen. Diese Pasta ist also ein Gericht für die folgenden Tage, wenn man aus Trotz den Schal nicht mitnimmt und dann abends durchgefroren nach Hause kommt.

## Pasta mit Pilzen, Bohnen und Speck[[1248]](#footnote-1249)

Zutaten (für 3 bis 4 Portionen)

1 rote Zwiebel

Olivenöl

180 g Speck

300 g Pilze, gemischt

Salz, schwarzer Pfeffer

3 Zweige Rosmarin

400 g Cannellinibohnen (im Glas)

300 g kurze Pasta

Zubereitung:

1. Zwiebeln fein schneiden. In einer Pfanne in etwas Olivenöl andünsten. Speck klein schneiden und dazugeben.
2. Pilze putzen, klein schneiden und dazugeben, salzen und pfeffern, alles einige Minuten lang dünsten, bis die Pilze gar sind. Dann gibt man den fein gehackten Rosmarin und die abgegossenen Bohnen dazu.
3. Man hat parallel schon gesalzenes Wasser für die Pasta aufgesetzt, Pasta darin al dente kochen. Eine Kelle vom Kochwasser aufbewahren. Abgetropfte Pasta zur Pilzsauce geben, eventuell mit dem Kochwasser verdünnen.

## Pasta mit Zucchini, Gorgonzola und Safran[[1249]](#footnote-1250)

Zutaten (für 3 Portionen):

300 g Pasta (am besten eine kurze Sorte wie Fusilli oder Casarecce)

300 g Zucchini

20 g Butter

100 g Gorgonzola

Ein paar Blättchen Basilikum

Ca. 1 TL Safranfäden

Salz, schwarzer Pfeffer

40 g Parmesan (frisch gerieben)

Zubereitung:

1. Zunächst Pasta kochen.
2. Währenddessen die Zucchini grob reiben. In einem Topf Butter zergehen lassen. Die Zucchiniraspel darin andünsten, bei recht hoher Temperatur, aber dabei immer rühren, sodass sie nicht ansetzen. Nach ungefähr 5 Minuten gibt man vom Pastakochwasser eine Kelle dazu. Deckel drauf, auf mittlere Temperatur schalten und das Ganze einige Minuten garen lassen. Die Pasta sollte ungefähr eine Minute vor Ende der Kochzeit aus dem Topf genommen werden. Das Kochwasser braucht man noch, also nicht weggießen.
3. Zu den Zucchiniraspeln gibt man den in Würfel geschnittenen Gorgonzola. Deckel wieder auf den Topf, bis der Käse geschmolzen ist. Topf vom Herd nehmen, die grob gerupften Basilikumblätter hinzufügen, ebenso die Hälfte der Safranfäden. Die heiße Pasta in den Topf geben, noch ein bisschen Kochwasser dazugießen, vermengen, bis die Soße die Nudeln überzogen hat. Die andere Hälfte der Safranfäden hinzufügen. Nach Bedarf salzen und pfeffern. Parmesan darüberstreuen und unterrühren.

Kommentar: Die Zucchini weiß über sich wenig Interessantes zu berichten, deshalb sagt sie manchmal: Ich bin übrigens eigentlich eine Beere, wusstet ihr das? Ah, danke für die Info, Zucchini. Du bist trotzdem quasi farb- und geruchslos. Im vorliegenden Fall borgt sich die Zucchini das Charisma vom Gorgonzola und Safran, die beide ja zum Narzissmus neigen, jedenfalls nicht ohne Aufmerksamkeit leben können. Oder hat man jemals etwas mit Gorgonzola gegessen und den Gorgonzola nicht bemerkt? Passiert der Zucchini ständig. Aber weglassen kann man sie auch nicht. Sie ist die ewige Stellvertreterin und auch in diesem Pastagericht zuständig für das Solide.

## Pasta mit Zitrone[[1250]](#footnote-1251)

Zutaten (für 2 Personen):

200 g Spaghetti

50 g Butter

Fein gehackte Schale 1 Zitrone (ich bevorzuge geriebene Schale)

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Parmesan

Zubereitung:

1. Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Währenddessen Butter und Zitronenschale (ich finde mit geriebener Schale schmeckt es deutlich besser) in einer großen Pfanne erhitzen. Die Butter zergehen lassen, insgesamt alles 5 Minuten lang dünsten. Dann mit Zitronensaft ablöschen. Salzen und pfeffern.
2. Drei Minuten vor Ende der Garzeit die Spaghetti aus dem Topf nehmen und in die Pfanne geben. Zwei Kellen vom Nudelwasser dazugießen. Die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Pasta sollte dann gar sein, die Soße eingedickt. Mit Salz, Pfeffer und vielleicht etwas Zitronensaft abschmecken, mit geriebenem Parmesan servieren.

Kommentar: Auf geheimnisvolle Weise verbinden sich die wenige Zutaten zu einer geschmackvollen Mahlzeit, sodass man sich problemlos einreden kann, es handle sich um etwas viel Raffinierteres als mit Zitrone gewürzte Butternudeln. Und ehrlich, dass ist ein wirklich preisgünstiges Rezept und daher sicherlich für Studis mehr als interessant. Vor allem, weil es auch absolut lecker schmeckt.

## Pasta e Ceci (Pasta mit Kichererbsen)[[1251]](#footnote-1252)

Zutaten (für 2 Personen):

400 g Kichererbsen (aus der Dose)

Pflanzenöl

1 Knoblauchzehe

2 Rosmarinzweige

Ca. 800 ml Wasser

Salz, Pfeffer

200 g kurze Pasta

Parmesan

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen kurz unter kaltem Wasser abspülen, dann in etwas Öl mit der geschälten Knoblauchzehe und den Rosmarinzweigen ungefähr 3 Minuten lang unter Rühren anschwitzen. 600 ml Wasser dazugießen, etwas Salz hinzufügen (nicht zu viel, da die Flüssigkeit stark einkochen wird), aufkochen und dann bei niedriger Hitze köcheln lassen.
2. Nach 20 Minuten die Rosmarinzweige herausnehmen. Nach weiteren 10 Minuten 3 Esslöffel der Kichererbsen beiseitenehmen und mit der Gabel zerdrücken. Jetzt Pasta zu den Kichererbsen geben sowie 200 ml Wasser. Die Pasta garkochen, dabei häufig umrühren, damit die Nudeln nicht zusammenkleben.
3. Wasser dazugießen, falls die Soße zu dickflüssig wird. Zerdrückte Kichererbsen wieder in den Topf geben. Zum Schluss mit Salz abschmecken, mit Pfeffer und geriebenem Parmesan servieren. (Knoblauchzehe eventuell entfernen, wenn sie sich nicht schon aufgelöst hat.

Tipp: Das Gericht eignet sich vor allem für Studis mit Winterdepression: Verlängerung der Schlafdauer, verstärkter Appetit auf Kohlenhydrate, Gewichtszunahme 😊

## Pasta mit gelben Tomaten

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Pasta

4 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

300 g gelbe Tomaten (aus der Dose)

150 g Ricotta

1 Zitrone

3 Zweige Zitronenthymian

Zubereitung:

1. Pasta al dente kochen.
2. Knoblauchzehe in Olivenöl anschwitzen, dann ebenfalls die Tomaten kurz anschwitzen. Einige Tomaten zerdrücken.
3. Mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen. Pasta mit der Sauce vermischen. Dann etwas Zitronenschale darüber raspeln und gewürfelten Ricotta darüberstreuen und mit Zitronenthymian dekorieren.

## Pasta mit Pilzen[[1252]](#footnote-1253)

Zutaten (für 2 Portionen)

1 kleine Zwiebel

100 g Speck

350 g Pilze (verschiedene Sorten)

2 EL Olivenöl

120 ml Weißwein

Salz, Pfeffer

300 g kurze Pasta

700 – 800 ml Brühe

1 Handvoll gehackte Petersilie

Etwas Parmesan

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen, fein hacken. Speck klein würfeln. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in Olivenöl zusammen mit dem Speck andünsten, etwa 5 Minuten lang.
2. Die Pilze in den Topf geben, mit Weißwein ablöschen. Salzen und pfeffern. Sobald der Wein etwas verkocht ist, die Pasta dazugeben. Mit Brühe aufgießen, sodass die Pasta nicht ganz bedeckt ist, Flüssigkeit einkochen lassen. Den Vorgang wie beim Risotto wiederholen, bis die Pasta gar ist. Sie benötigt etwas mehr Zeit als auf der Packung angegeben. Zum Schluss Petersilie und geriebenen Parmesan unterrühren.

Kommentar: Hier muss man sich nicht zwischen Pasta und Risotto entscheiden, denn die Pasta wird wie ein Risotto zubereitet.

## Pasta mit Kartoffeln (pasta e patate)[[1253]](#footnote-1254)

Zutaten (für 3 Portionen):

1 kleine Zwiebel

Olivenöl

400 g Kartoffeln

1 Rosmarinzweig

1 EL Tomatenmark

200 g kurze Pasta

40 g Parmesan plus Rinde

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel fein schneiden, in Olivenöl dünsten, gut salzen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Rosmarin sehr fein hacken oder den Zweig im Ganzen lassen und zu den Kartoffeln geben. Außerdem Tomatenmark und die Rinde vom Parmesankäse hinzufügen.
2. Gleichzeitig gesalzenes Wasser für die Pasta aufsetzen. Eine Kelle von dem Wasser zu den Kartoffeln geben, pfeffern. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen oder bis die Kartoffeln weich sind. Währenddessen hat man die Pasta im Salzwasser gegart. Sie wird zwei Minuten vor Ende der Garzeit mit einem Schaumlöffel in den Topf mit den Kartoffeln gehoben, man gießt noch eine Kelle vom Kochwasser dazu. Alles zwei Minuten lang zusammen köcheln lassen, sodass die Flüssigkeit leicht eindickt., währenddessen rühren. Den geriebenen Parmesan unterheben und vielleicht noch einmal schwarzen Pfeffer drübergeben.

Kommentar: Nochmal Nudeln mit Kartoffeln 😊 Wer sagt’s denn. Ist also nicht ungewöhnliches!

## Nochmal Pasta mit Kartoffeln[[1254]](#footnote-1255)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Zwiebel, geschält und fein gewürfelt

1 Karotte, geschält und fein gewürfelt

2 Stangen Sellerie, in feine Scheibchen geschnitten

5 EL Olivenöl

1 kg Kartoffeln, geschält, in ungefähr 1 cm große Würfel geschnitten

1 Lorbeerblatt

250 g kurze Pasta

100 g Parmesan, fein gerieben

Ein paar Blättchen Basilikum

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. In einem großen Topf brät man unter Rühren Zwiebel, Karotte und Sellerie mit einer guten Prise Salz in Olivenöl an. Nach ungefähr 5 Minuten gibt man die Kartoffeln dazu, vermengt alles, dann Lorbeer und 1,2 l Wasser hinzufügen.
2. Flüssigkeit aufkochen, dann das Ganze 12 Minuten bei geschlossenem Deckel und bei niedriger bis mittlerer Temperatur köcheln lassen. Dann noch mal die Flüssigkeit richtig aufkochen, Pasta hineingeben, garen, bis diese al dente sind.
3. Wenn am Ende zu wenig Flüssigkeit im Topf ist, gießt man etwas Wasser nach. Topf vom Herd nehmen, Parmesan nach und nach unterheben. Zum Servieren ein paar fein gehackte Blättchen Basilikum über die Pasta geben sowie viel frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer.

Kommentar: Das ist nun wieder ein typisches Gericht für mich. Es gibt natürlich elegantere Gerichte als Nudeln mit Kartoffeln. Denn eigentlich brauchen beide Zutaten, also die Pasta sowie auch die Kartoffel, einen Partner auf dem Teller, der sagt: Los, hoch vom Sofa, raus aus der Jogginghose, wir unternehmen jetzt was. Also zum Beispiel ein nervöses Gemüse oder einen vornehmen Käse. Hier aber treffen sich zwei, die sich vielleicht ein bisschen zu ähnlich sind. Als Paar sind sie nicht sonderlich dynamisch, gehen sicher samstags nicht zum Brunch, später nicht ins Gym, aber schlafen abends beim Netflix-Gucken (oder Fernseh gucken) trotzdem ein 😊

## Pasta mit Grünkohl[[1255]](#footnote-1256)

Zutaten (für 4 Portionen):

50 g Pinienkerne

600 g frischer Grünkohl

1 frische Chilischote

2 frische Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

1 mittelgroße rote Zwiebel

200 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

500 g Penne

100 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)

100 g frischer Ziegenfrischkäse (Taler)

Zubereitung:

1. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Grünkohl waschen, von den Stielen rupfen und grob schneiden. In reichlich kochendem Wasser 10 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Chili und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Zwiebel fein würfeln und mitdünsten, den Grünkohl dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.
3. Inzwischen Penne nach Packungsanweisung al dente kochen, abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Die Nudeln zum Grünkohl geben und kurz noch einmal aufkochen. Falls die Soße nicht sämig genug sein sollte, etwas Nudelwasser zugeben. Zum Schluss die in Streifen geschnittenen getrockneten Tomaten zugeben, mit zerbröselten Ziegenfrischkäse und Pinienkernen bestreuen.

Info: In Deutschland glaubt man häufig, Grünkohl sei eine heimische Spezialität. Grünkohl mit Pinkel, das klingt deutsch und bodenständig. Kanzler und Präsidenten aber auch wir ließen sich/uns als „Kohlkönige“ ehren. Doch schon in der Antike kultivierten Griechen und Römer das robuste Gewächs. Und natürlich hat es nach ein paar Jahrtausenden Kochgeschichte auch Nordamerika, Afrika und sogar im brasilianischen Nationaleintopf Feijoda seinen Platz. Die überwältigende Liste der Inhaltsstoffe hat Grünkohl mittlerweile zum Superfood gemacht, er wird roh oder als – recht teures – Pulver in Smoothies verrührt.

Lange hieß es, die Pflanze brauche vor der Ernte Frost, um einen milden Geschmack zu erlangen. Das ist widerlegt. Es reicht schon, wenn es eine Weile kalt ist. Man miss Grünkohl auch nicht stundenlang weichkochen. Aber kurzes Dämpfen und Blanchieren macht ihn bekömmlicher, wenn man ihn als Salat oder, wie hier, angebraten mit Pasta zubereitet. Das ist schonend, und schneller geht es auch.

## Pasta mit Blumenkohl aus Neapel[[1256]](#footnote-1257)

Zutaten (für 2 Portionen)

Olivenöl

2 Knoblauchzehen

½ Blumenkohl (ca. 250 g)

400 ml Wasser

150 g gemischte kurze Pasta

30 g Parmesan

Salz, Pfeffer

1 TL Butter

Zubereitung:

1. Den Boden eines Topfes mit Olivenöl bedecken, Knoblauchzehen schälen und darin einen Augenblick lang erhitzen. Knoblauch entfernen. Den halben Blumenkohlkopf inklusive Strunk in schmale Streifen schneiden - macht nix, wenn er dabei zerfällt.
2. Blumenkohl ins heiße Öl geben, salzen und kurz andünsten. Er solle nicht braun werden. Dann ungefähr 400 ml Wasser dazugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ungefähr 15 Minuten lang garen, bis er weich ist.
3. Den Blumenkohl grob pürieren, nicht so, dass die Masse glatt wird, sondern so, dass einige Röschen erhalten bleiben. Nun gibt man die Pasta dazu – am besten schmeckt es, wenn sie verschiedene Formen hat, die ungefähr dieselbe Garzeit brauchen. Das Ganze auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Pasta gar ist. Wie bei einem Risotto gießt man noch Flüssigkeit dazu, in diesem Fall Wasser, sobald die Masse ansetzt, aber die Pasta noch nicht gar ist.
4. Zum Schluss fügt man den fein geriebenen Parmesan hinzu, sehr viel schwarzen Pfeffer und ein wenig Butter.

## Pasta alla Norma Nr. 1[[1257]](#footnote-1258)

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Auberginen (900 g)

8 EL Olivenöl

5 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

1 -2 milde getrocknete Chilischoten (Samen entfernt, es darf nicht zu scharf sein)

2 Dosen Tomaten (à 400 g)

5 große Stängel Oregano

1 TL Zucker

300 g Spaghetti

45 g Pecorino Romano (oder Parmesan), gehobelt

20 g Basilikumblätter in Stücke gezupft

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
2. Von den Auberginen mit einem Sparschäler die Schale in Streifen abziehen, sodass ein Zebrastreifenmuster entsteht. Die Auberginen anschließend quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 5 EL Öl, ¾ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer sorgfältig vermischen. Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen und im Ofen 30 – 35 Minuten goldbraun rösten. Abkühlen lassen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Knoblauch und Chilis darin unter ständigem Rühren 1 – 2 Minuten goldbraun anbraten. Tomaten, Oregano, Zucker sowie ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer hinzufügen und bei schwacher bis mäßiger Hitze 10 Minuten garen, bis die Sauce eigedickt ist. Die Oreganostängel entfernen und die Auberginen unterrühren.
4. In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin nach Packungsangabe al dente kochen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Spaghetti unter die Sauce mischen, dabei zwei Drittel von Pecorino und Basilikum untermengen und alles mit einem weiteren Schuss Kochwasser verdünnen, falls die Sauce zu dick ist.
5. Die Pasta auf Teller verteilen, mit restlichem Käse und Basilikum bestreuen und vor dem Servieren mit 1 EL Öl beträufeln.

Kommentar: Auch wenn es Auberginen sind, es schmeckt echt gut.

## Pasta alla Norma Nr. 2[[1258]](#footnote-1259)

Zutaten (für 2 -3 Portionen):

2 kleine Auberginen

Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gehackt

½ kleine rote Chilischote

500 g geschälte Tomaten

Salz, Pfeffer

Ein paar Basilikumblätter

80 g Ricotta salata oder Pecorino

300 g Pasta

Zubereitung:

1. Auberginen in ca. 1 cm große Würfel geschnitten. Man kann das Gemüse vorher auch längs halbieren und eine halbe Stunde in kaltes Wasser legen – das sorgt dafür, dass es beim Braten nicht so viel Fett aufsaugt. Meistens funktioniert dieser Trick ganz gut.
2. Die Auberginenwürfel werden in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl gebraten. Man sollte während des Garens immer wieder frei, vier EL Wasser dazugeben, damit die Auberginen nicht anbrennen. Den Pfannendeckel lässt man die meiste Zeit geschlossen. Die Auberginenwürfel sollten weich sein, wenn man den Knoblauch dazugibt. Die Chili dazugeben.
3. Das Ganze kurz weiterdünsten. Dann Tomaten einrühren, salzen und pfeffern und die Sauce einkochen, bis sie eindickt, was bei mittlerer Hitze ungefähr 5 Minuten dauert. Zum Schluss mengt man das gehackte Basilikum unter. Mit der in Salzwasser gegarten Pasta servieren, Ricotta salata, die feste, salzige Variante des italienischen Frischkäses passt gut zur Auberginensauce. Da dieser hierzulande nicht so einfach zu bekommen ist, ist Pecorina ein Ersatz.

## Pasta mit Pecorino und Pistazien[[1259]](#footnote-1260)

Zutaten (für 4 Portionen als Vorspeise):

50 g Basilikumblätter

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

5 EL Olivenöl

200 g Fusilli

130 g Zuckerschoten, schräg in feine Streifen geschnitten

75 g Pecorino, fein gehobelt

75 g Pistazienkerne, grob gehackt

1 Bio-Zitrone, 1 TL Schale abgerieben

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Von dem Basilikum 30 g abnehmen und mit dem Knoblauch und dem Olivenöl grob pürieren. Beiseitestellen.
2. Pasta fast al dente kochen. Die Zuckerschoten dazugeben und 2 Minuten mitgaren, bis die Pasta auf den Punkt gar ist und die Zuckerschoten weich sind.
3. Pasta und Zuckerschoten abgießen und in eine große Schüssel geben, dabei 2 EL Kochwasser zurückbehalten. Pecorino, Pistazien, Zitronenschale du das restliche Basilikum (20 g) hinzufügen, mit 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Falls nötig, mit etwas Kochwasser auflockern, behutsam durchheben und servieren.

Kommentar: Eigentlich ist das Rezept noch mit Sardellen, aber die mag ich ja nicht 😊 Man kann natürlich statt Pecorino jederzeit Parmesan nehmen.

## Pasta Carbonara mit Zucchini[[1260]](#footnote-1261)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Zwiebel

300 g Zucchini

Olivenöl

70 g Parmesan

2 ganze Eier

2 Eigelb

Schwarzer Pfeffer

250 g Tagliatelle

1 TL gehacktes Basilikum

Zubereitung:

1. Zwiebel sehr fein hacken, die Zucchini in sehr feine Scheiben schneiden. Wenn die Zucchini sehr groß sind (was sie nicht sein sollten, weil sie dann wässrig schmecken), die Scheiben noch mal halbieren.
2. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Zucchini dazugeben, salzen und das Gemüse ungefähr 10 Minuten lang auf mittlerer Hitze unter Rühren garen. In einer Schüssel gerieben Parmesan, Eier und Eigelb mit reichlich schwarzem Pfeffer vermengen.
3. Tagliatelle in kochendem Salzwasser garen, aber 2 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta aus dem Topf heben, zu den Zucchini in die Pfanne geben und mit dem Gemüse vermengen. Die Ei-Mischung jetzt ebenfalls unterrühren, eine Kelle vom Kochwasser dazu gießen. Alles gut vermengen. Sanft erhitzen, falls notwendig. Zum Schluss Basilikum unterrühren.

## Pasta mit Fleischklößchen[[1261]](#footnote-1262)

Zutaten (für 4 Portionen):

100 g Maccheroni

500 g Rinderhackfleisch

1 Zwiebel, feingehackt

80 f frische Semmelbrösel

2 EL frisch geriebener Parmesan

1 EL frisches Basilikum, feingezupft

1 Ei, verschlagen

2 EL Olivenöl

150 g frisch geriebener Mozzarella

*Für die Sauce*:  
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten

1 Knoblauchzehen zerdrückt

1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten

120 g Champignons, in Scheiben geschnitten

60 ml Tomatenmark

120 ml Rotwein

Zubereitungszeit: 1 Stunde 35 Minuten

1. Die Maccheroni al dente kochen. Vollständig abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. In einer Schüssel das Rinderhack, die Zwiebel, die Hälfte der Semmelbrösel, den Parmesan, das Basilikum und das Ei gut mengen. Dann gehäufte Teelöffel des Hackfleischs zu kleinen Bällchen rollen.
3. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Fleischbällchen im Öl garen und gut anbräunen lassen. Aus der Pfanne heben und auf Zewa abtropfen lassen. Dann in eine ofenfeste Form geben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
4. Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch in der Pfanne, on der die Fleischbällchen ausgebraten wurden, bei niedriger Hitze unter Rühren dünsten, bis die Zwiebel weich ist. Die Paprika und die Champignons unterrühren. 2 Minuten köcheln lassen. Nun das Tomatenmark einrühren und den Wie und 250 ml Wasser angießen. Die Sauce aufkochen lassen, dabei ständig umrühren. Die Maccheroni unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit der Pasta über die Fleischbällchen gießen.
5. Den Auflauf ohne Deckel 30 – 35 Minuten backen. Den Mozzarella und die restlichen Semmelbrösel mengen, dann über den Auflauf streuen. Noch weitere 10 Minuten backen, bis die Kruste schön goldgelb ist.

## Pasta mit Pistazien-Pesto[[1262]](#footnote-1263)

Zutaten (für 4 Portionen):

*Für das Pesto:*

2 EL Pinienkerne

2 Stiele Petersilie

200 g geröstete gesalzene Pistazien

1 kleine Knoblauchzehe

1 – 2 EL Zitronensaft

150 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

*Für die Pasta:*

8 Scheiben Bacon

50 g geröstete gesalzene Pistazien

50 g Parmesan

6 getrocknete Tomaten

360 g Spaghetti

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Basilikum- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Pistazienkerne aus den Schalen lösen.
2. Pinienkerne, Pistazien, Basilikum, Knoblauch, 1 EL Zitronensaft und 75 ml Olivenöl mittelfein pürieren. Restliches Öl zugeben und mit Salz, Pfeffer, restlichem Zitronensaft und 1 Prise Zucker würzen.
3. Für die Pasta Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pistazienkerne aus den Schalen lösen und grob hacken.
4. Käse fein reiben. Tomaten in feine Würfel schneiden. Nudeln kochen.
5. Nudeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, dabei 200 ml Nudelwasser und Pesto in einer großen Pfanne erhitzen. Tomaten und Nudeln dazugeben und mischen. Die Hälfte des Käses untermischen und auf gut vorgewärmten Tellern verteilen. Mit restlichem Käse, Bacon und den Pistazien bestreut servieren.

## Pasta mit Ricotta und Spinat[[1263]](#footnote-1264)

Zutaten (für 2 Personen)

30 g Parmesan

130 g Ricotta

Pfeffer, Salz

160 g kurze Pasta

300 g frischer Spinat

Etwas Olivenöl

1 Stück Butter

Zubereitung:

1. Zunächst setzt man leicht gesalzenes Wasser für die Pasta auf. Während man es zum Kochen bringt, den Parmesan reiben und den Ricotta mit 2 EL von dem Kochwasser und dem Parmesan glattrühren. Pfeffer dazugeben.
2. Wenn das Wasser kocht, die Pasta hineingeben und darin nach Packungsangabe al dente kochen. Inzwischen Spinat putzen und waschen, in Olivenöl in einer Pfanne dünsten, bis die Blätter in sich zusammenfallen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Nudeln aus dem Wasser nehmen, zusammen mit etwas Kochflüssigkeit in die Pfanne geben. Ricotta-Parmesan-Mischung und Spinat unterrühren. Das Ganze etwas andicken lassen. Wenn es zu trocken erscheint, noch mal etwas Kochwasser dazugeben und einkochen lassen. Vor dem Servieren ein kleines Stück Butter unterrühren. Eventuell nachsalzen.

## Pasta mit Gemüse und Minze[[1264]](#footnote-1265)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Orecchiette

Salz, Pfeffer

1 Zucchino

200 g Cocktailtomaten

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 grüne Paprikaschote

200 g Mozzarella

200 g Artischockenherzen (aus dem Glas)

4 EL Olivenöl

200 ml trockener Weißwein

100 g schwarze Oliven ohne Stein

2 EL gehackte Minze

Zubereitung:

1. Die Orecchiette al dente kochen.
2. Den Zucchino putzen, waschen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in Streifen, den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Würfel schneiden. Die Artischocken in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und vierteln.
3. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Zucchino, die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Paprika dazugeben, mit Wein ablöschen und kurz köcheln lassen. Die Tomaten, die Artischocken und die Oliven unterrühren.
4. Die Orecchiette in ein Sieb abgießen, tropfnass mit der Minze und dem Mozzarella unter das Gemüse mischen und mit Salz abschmecken.

## Pasta mit Tomaten und geröstetem Weißbrot[[1265]](#footnote-1266)

Zutaten (für 2 Personen)

120 g Weißbrot (am besten vom Vortag)

350 g kleine Tomaten

Etwas Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Salz

200 g Spaghetti

Je 1 Handvoll Petersilien- und Basilikumblätter

2 EL geriebener Parmesan

Etwas Chilipulver

Zubereitung:

1. Altbackenes Weißbrot in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, geschälte Knoblauchzehe darin schwenken. Brotwürfel in die Pfanne geben und einige Minuten anrösten, bis sie etwas Farbe annehmen. Tomaten dazugeben, salzen, eventuell Tomaten ein bisschen andrücken, sodass der Saft austritt. Einige Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren dünsten.
2. Währenddessen die Pasta in kochendes Salzwasser geben. Petersilien und Basilikumblätter mit frisch geriebenem Parmesan, Salz, etwas Olivenöl und etwas Chilipulver mit dem Pürierstab zu einer Pestosauce vermengen, mit 2 EL vom Nudelkochwasser glattrühren. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Spaghetti diese vom Topf zur Soße in die Pfanne heben, eine Kelle Nudelwasser dazugießen. Flüssigkeit einkochen lassen, die Knoblauchzehe gegebenenfalls herausfischen. Schließlich die Pestosauce in die Pfanne gießen, gut umrühren, eventuell nachsalzen

## Pasta mit Salsiccia[[1266]](#footnote-1267)

Zutaten (für 4 Personen)

1 kleine Zwiebel

1 kleine Karotte

1 Stange Sellerie

2 Knoblauchzehen

1 Handvoll Petersilie

500 g Salsiccia

Olivenöl

1 Lorbeerblatt

¼ TL Chiliflocken

1 EL Tomatenmark

100 ml Rotwein

800 g Dosentomaten

1 Prise Zimtpulver

1 Prise gemahlenen Nelken

400 g Pasta

Parmesan

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Karotte putzen, schälen und klein würfeln. Sellerie waschen und in feine Scheibchen schneiden. Knoblauch schälen, andrücken, dann fein hacken. Petersilie wachen, trocken schütteln und Stängel wie Blätter getrennt voneinander fein hacken.
2. Nun entfernt man die Pelle der Salsiccia und brät den Inhalt in Olivenöl in einem Topf an. Das Wurstbrät mit einer Gabel zerteilen, sodass es gleichmäßig bräunt. Nach 5 Minuten Brät aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Im verbliebenen Fett Zwiebel, Karotte, Sellerie, Knoblauch, Petersilienstängel, Lorbeer, Chili und Tomatenmark anbraten. Salzen und 8 bis 10 Minuten lang unter regelmäßigem Rühren anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, Flüssigkeit weitgehend verdampfen lassen. Dann Dosentomaten dazugeben. Zimt, Nelken und etwas Salz dazugeben. Die Soße ungefähr 1 Stunde lang bei niedriger Hitze zugedeckt köcheln lassen.
3. Dazu passt eine kurze Pasta. Zum Schluss gehackte Petersilienblätter und geriebenen Parmesan darüberstreuen.

## Pasta mit Linsen[[1267]](#footnote-1268)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Karotte

1 Zwiebel

1 Stange Sellerie

1 Knoblauchzehe

Etwas Olivenöl

80 g Speck

100 g Dosentomaten

200 g schwarze Linsen (Puy oder Beluga)

Ca. 1 l Gemüsebrühe oder Wasser

1 kleine rote Chilischote

3 Rosmarinzweige

350 g kurze Pasta

60 g Parmesan

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Karotte, Zwiebel und Sellerie schälen bzw. waschen und fein schneiden, mit der geschälten Knoblauchzehe in einem großen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen. 5 Minuten unter Rühren dünsten.
2. Klein geschnittenen Speck dazugeben, weiterdünsten. Wenn der Speck etwas Farbe angenommen hat, Tomaten unterrühren.
3. Linsen unter kaltem Wasser abwaschen, hinzufügen. Etwa 500 ml Gemüsebrühe dazugießen. Chilischote waschen, putzen, fein hacken und unterrühren. Rosmarinzweige im Ganzen dazugeben.
4. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten lang köcheln lassen (bis die Linsen fast gar sind). Immer wieder nachsehen, ob genug Flüssigkeit im Topf ist – falls nicht, Brühe nachgießen. Dann Pasta hinzufügen, eventuell noch mal Brühe dazugießen, die Pasta al dente kochen. Parmesan reiben, unterrühren, Pasta bei geschlossenem Deckel ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und je nach Geschmack noch mehr Parmesan darüberreiben.

## Pasta mit Linsen Nr. 2 Pasta e lenticchie[[1268]](#footnote-1269)

Zutaten für 6 Portionen

100 g durchwachsener Speck

4 Stangen Staudensellerie

200 g braune Linsen

200 g Spaghetti

1/8 l trockener Weißwein

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 70 Minuten plus 12 Stunden Einweichzeit

1. Die Linsen mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Tag den Speck und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. 2 Selleriestangen waschen und in Scheibchen schneiden, die beiden übrigen Stangen mit dem Grün für später beiseite legen.
3. In einem großen Topf Speckwürfel mit 1 EL Öl sanft anbraten. Zwiebel und Sellerie dazugeben und glasig dünsten. Linsen mitsamt dem Einweichwasser in den Topf geben. 2 Knoblauchzehen durch die Presse dazu drücken.
4. Linsen 30 – 40 Minuten sanft köcheln, 1/8 l Weißwein und nach Bedarf etwas Wasser angießen. Die Linsen sollten eine suppige Konsistenz bekommen.
5. Linsen mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die verbliebenen 2 Selleriestangen in feine Scheibchen schneiden, Die Spaghetto in 3 cm lange Stücke brechen. Beides zu den Linsen geben und 8-10 Minuten mitgaren. Zartes Selleriegrün fein hacken. Zum Schluss die Linsen nochmals kräftig abschmecken. Mit 3 EL Olivenöl beträufeln, Selleriegrün aufstreuen.

## Pasta mit Gorgonzolasauce[[1269]](#footnote-1270)

Zutaten (für 4 Portionen):

150 g Gorgonzola

250 ml Gemüsebrühe

70 g Sahne

1 EL Butter

Mildes Chilipulver

1 Knoblauchzehe, geschält und halbiert

2 Salbeiblätter

1 Birnenscheibe, ca. 0,5 cm dick

¼ ausgekratzte Vanilleschote

Zubereitung:

1. Für die Sauce den Blauschimmelkäse entrinden und in Würfel schneiden. Die Brühe in einem Topf erwärmen. Den Käse und die Sahne hinzufügen und alles vorsichtig bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen, aber nicht kochen lassen.
2. Die Butter und 1 Prise Chilipulver hinzufügen du die Sauce mit dem Stabmixer pürieren. Den Knoblauch, den Salbei, die Birnenscheibe und die Vanilleschote dazugeben, einige Minuten in der Käsesauce ziehen lassen und wieder entfernen.
3. Die Käsesauce zu den Nudeln geben und alles erhitzen. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.

## Pasta mit Pilzsauce[[1270]](#footnote-1271)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kleine Zwiebel

2 EL Öl

350 ml Gemüsebrühe

1 kleines Lorbeerblatt

3 EL getrocknete Egerlinge

120 g Sahne

20 g kalte Butter

1 Streifen unbehandelte Zitronenschale

Salz, Pfeffer

Gemahlenen Kümmel

Mildes Chilipulver

400 g frische Pilze

Zubereitung:

1. Für die Sauce die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Brühe angießen. Das Lorbeerblatt und die getrockneten Pilze dazugeben. Die Pilzsauce unter dem Siedepunkt 20 Minuten ziehen lassen.
2. Das Lorbeerblatt entfernen, die Sahne angießen und die Sauce mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein Sieb in einen Topf streichen und nach und nach die Butter untermixen. Die Zitronenschale hinzufügen, einige Minuten in der Sauce ziehen lassen und wieder entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit 1 Prise Kümmel und Chilipulver abschmecken.
3. Die frischen Pilze putzen, trockenreiben und klein schneiden. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen du die Pilze darin portionsweise bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten anbraten. Wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Pilzsauce zu den Nudeln geben und beides erhitzen. Zum Schluss die gebratenen Pilze unterrühren.

## Pasta mit geschmolzenen Zucchini[[1271]](#footnote-1272)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg Zucchini

1 mittelgroße Zwiebel

60 ml Olivenöl

Salz

4 Anchovis (oder eben auch nicht)

1 Prise Chiliflocken

250 g kurze Pasta

50 g frisch geriebener Parmesan

Ein paar Blättchen Basilikum

Etwas Zitronensaft

Semmelbrösel (optional)

Zubereitung:

1. Zucchini quer teilen, dann längs vierteln und in Scheibchen schneiden. Zwiebel fein schneiden. In einem Topf Zwiebel in Olivenöl andünsten, etwas Salz hinzufügen. Anchovis hinzufügen, dünsten, bis sie sich aufgelöst haben. Chiliflocken nach Geschmack hinzugeben. Die Zucchini bei mittlerer Temperatur ungefähr 40 Minuten lang schmurgeln lassen, bis sie weich sind und fast keine Flüssigkeit mehr im Topf steht. Währenddessen die Pasta zubereiten. Zucchini vom Herd nehmen, Pasta hinzugeben. Geriebenen Parmesan unterheben, ebenso ein paar zerrupfte Basilikumblättchen. Mit Zitronensaft abschmecken.
2. Es könnte sein, dass sich Semmelbrösel, in der Pfanne mit etwas Olivenöl geröstet, sehr gut auf diesen Nudeln machen.

## Pasta-Auflauf mit Käse und Sahne[[1272]](#footnote-1273)

Zutaten für 4 Personen

500 g Fusilli

600 ml Sahne

3 Eier

250 g zerbröckelter Feta

2 EL Mehl

2 TL Muskat

130 g geriebener Cheddar oder Mozzarella

Zubereitungszeit: 55 Minuten

1. Die Fusilli al dente kochen. Abtropfen und dabei 250 ml Kochwasser auffangen. Anschließend Pasta beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine 1,5 l fassende ofenfeste Backform mit Olivenöl einfetten.
3. Die Sahne und die Eier mit dem Pastakochwasser in einer großen Schüssel sorgfältig verschlagen. Den zerbröckelten Fetakäse unterrühren, das Mehl und den Muskat unterziehen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
4. Die abgekühlte Pasta in die Backform geben. Die Sahnemasse darüber gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Den Auflauf 30 – 35 Minuten backen, bis er gerade fest und die Kruste goldgelb gebräunt ist.

## Pasta-Gemüse-Auflauf[[1273]](#footnote-1274)

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Hörnchennudeln

300 g Zucchini

200 g kleine Champignons

40 g weiche Butter

300 g TK-Erbsen

100 g frisch geriebener mittelalter Gouda

¼ l Milch

4 Eier

Frisch geriebene Muskatnuss

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Vorbereitungszeit: 40 Minuten, Garzeit 1 Stunde

1. Die Nudeln al dente kochen. In einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Römertopf wässern.
2. Die Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden, Champignons putzen und vierteln.
3. Den Römertopf mit etwas Butter ausstreichen. Die Zucchini, Champignons, Erbsen und Nudeln abwechselnd in die Form schichten. Mit Nudeln abschließen.
4. Den Käse mit der Milch und den Eiern verquirlen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Auflauf damit begießen und die restliche Butter in kleinen Flöckchen daraufsetzen.
5. Die Form schließen und in den kalten Backofen stellen. Bei 200°C (Umluft 180°C) 50 Minuten backen. 10 Minuten vor Garzeitende den Deckel entfernen und den Auflauf leicht bräunen lassen. Salat dazu schmeckt gut.

## One-Pot-Pasta mit Fleischbällchen[[1274]](#footnote-1275)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Knoblauchzehe

100 g Zwiebeln

2 EL Olivenöl

2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)

400 ml Geflügelfond

Salz, Pfeffer

400 g Hackfleisch vom Rind

1 Ei

5 EL Schlagsahne

3 EL Semmelbrösel

½ TL rosenscharfes Paprikapulver

4 Stiele Basilikum

160 g Rigatoni

60 g Parmesan

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Für die Tomatensauce Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem großen breiten Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomaten, Fond, ½ TL Salz und etwas Pfeffer zugeben. Zugedeckt bei milder Hitze kochen lassen.
2. Für die Fleischbällchen Hackfleisch mit Ei, Sahne, Semmelbrösel, 1 TL Salz, Pfeffer und Paprikapulver verkneten. Mit angefeuchteten Händen aus der Hackmasse 24 kleine Bällchen (à 25 g) formen. Von 2 Stielen Basilikum die Blätter abzupfen und fein schneiden. Mit Hackbällchen und Rigatoni in die Tomatensauce geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.
3. Vom restlichen Basilikum die Blätter abzupfen. Käse fein hobeln. Pasta in die vorgewärmten tiefen Teller anrichten. Mit Basilikumblättern und Käse bestreuen und servieren.

## Spaghetti mit Spargel, Erbsen und Spinat[[1275]](#footnote-1276)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g grüner Spargel

400 g Spaghetti

1 Knoblauchzehe (geschält und fein geschnitten)

200 g Erbsen

2 unbehandelte Zitronen

100 ml Olivenöl

1 TL Salz

200 g frischer Spinat

Ein paar Zweige Basilikum (gehackt)

50 g Pecorino

Zubereitung:

1. Die hölzernen Enden des Spargels entfernen, Spargel in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Köpfe intakt lassen und für später beiseitestellen. Den geschnittenen Spargel in einen Topf legen, dazu die (ungekochten) Spaghetti, den Knoblauch und die Erbsen. Die Schale der Zitronen abreiben und dazugeben, ebenso Olivenöl und Salz.
2. In einem Wasserkocher oder einem kleinen Topf einen Liter Wasser zum Kochen bringen und in den Topf gießen. Flüssigkeit aufkochen, bei hoher Temperatur dann das Ganze ohne Deckel ungefähr 8 Minuten lang kochen lassen. Regelmäßig vorsichtig umrühren. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, Spargelköpfe, Spinat und Basilikum hinzugeben. Saft von einer Zitrone hinzufügen, das Ganze noch mal 2 Minuten lang garen. Schließlich Pecorino hinzufügen.

## Spaghetti Bolognese ohne Fleisch[[1276]](#footnote-1277)

Zutaten (für 6 – 8 Portionen):

3 Karotten, geschält und grob gewürfelt

2 Zwiebeln, geschält und grob gewürfelt

300 g Austernpilze, grob gewürfelt

60 g getrocknete Steinpilze, grob gehackt

4 Knoblauchzehen, zerstoßen

3 – 4 Eiertomaten, grob gewürfelt

120 ml Olivenöl

70 g weiße Misopaste

40 g Rosen-Harissa

4 EL Tomatenmark

90 ml Sojasauce

2 TL Kreuzkümmelsamen, zerstoßen

180 g getrocknete braune oder grüne Linsen

100 g Perlgraupen

1 l Gemüsebrühe

160 g Kokoscreme

100 ml Rotwein

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad (Umluft) vorheizen. Die ersten sechs Zutaten portionsweise fein hacken.
2. Das gehackte Gemüse in eine beschichtete ofenfeste Form mit hohem Rand (36x28cm) geben. Öl, Miso-paste, Rosen-Harissa, Tomatenmark, Sojasauce und Kreuzkümmel hinzufügen, alles sorgfältig vermengen und im Ofen 40 Minuten backen, bis das Ganze am Rand braun ist und siedet. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren.
3. Die Ofentemperatur auf 180 Grad (Umluft) reduzieren.
4. Sämtliche verbliebene Zutaten sowie 150 ml Wasser in die Form geben und das Ganze mit 1/3 TL Salz und reichlich Pfeffer würzen. Sorgfältig einrühren und mit einem Spatel den knusprigen Satz von Boden und Rand loskratzen. Das Blech sorgfältig mit Alufolie zudecken und das Ganze weitere 40 Minuten garen. Die Folie entfernen und das Ragù noch 5 Minuten im Ofen lassen. Vor dem Servieren noch 15 Minuten ruhen lassen.
5. Derweil nun die Nudeln kochen. Aber das wisst ihr ja, dazu muss ich ja nix mehr sagen 😊

## Spaghetti mit Pesto aus Tomaten und Mandeln[[1277]](#footnote-1278)

Zutaten (für 4 bis 6 Portionen):

4 große Tomaten (ungefähr 350 g)

ungefähr 20 g Basilikumblättchen

70 g blanchierte Mandeln

20 g Petersilienblättchen

30 g Pinienkerne plus 2 TL zum Garnieren

Salz

2 EL Olivenöl

450 g Spaghetti

Zubereitung:

1. Mit dem Messer ein Kreuz in die Tomatenhaut ritzen. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen, die Tomaten für 30 Sekunden hineinlegen. Dann wieder herausnehmen. Die Tomaten, wenn sie etwas abgekühlt sind, schälen und vierteln. In eine Schüssel geben zusammen mit den Basilikumblättchen, Mandeln (die man vorher in einer Pfanne ohne Fett kurz geröstet hat), Petersilienblättchen, Pinienkernen, Salz und Olivenöl. Alles zu einer glatten Masse pürieren.
2. Wasser aufsetzen, salzen, Spaghetti al dente kochen. Pasta abgießen, etwas eine Suppenkelle Kochwasser aufbewahren. Das Pesto unter die heißen Spaghetti rühren. Falls das Pesto einem zu trocken vorkommt, etwas von dem Kochwasser dazugeben. Mit Pinienkernen garnieren und sofort genießen.

Kommentar: Pesto und Spaghetti, das ist eine ganz große Liebe: Ei Pesto umfängt innig jede einzelne Nudel, als wäre es nur dafür auf der Welt. Dieses hier stammt von der Insel Linosa, sie gehört zu Italien und liegt mitten im Meer zwischen Tunesien und Sizilien. Drum herum ist nichts. Ein fünf Quadratkilometer großes Nirgendwo. An die 500 Menschen leben dort gemütlich vor sich hin, hatten aber den Ehrgeiz, dem berühmten grünen Pesto alla Genovese und dem weniger berühmten sizilianischen Pesto alla trapanese Konkurrenz zu machen, indem sie ein weiteres erfanden. Nämlich dieses hier, das aus Tomaten und Mandeln besteht und keinen Käse enthält. Sodass es frisch und ein bisschen süß schmeckt. Genial

## Spaghetti Cacio e Pepe[[1278]](#footnote-1279)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Spaghetti

Salz

140 g Pecorino Romano

1 EL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Einen Topf mit großzügig gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin zwei Minuten kürzer als auf der Packung angegeben kochen lassen.
2. In der Zwischenzeit 120 g des Käses sehr fein reiben und mit dem Pfeffer und 1 EL kaltem Wasser vermengen. Etwas Kochwasser aus dem Topf entnehmen, dann die Spaghetti abgießen.
3. Die Spaghetti zurück in den Topf geben. Bei mittlerer Temperatur die Käsemischung sowie ein wenig Kochwasser hinzufügen und vermengen, bis sich alles gut miteinander verbunden hat und die Nudeln al dente sind. Den restlichen Käse reiben und vor dem Servieren darüberstreuen. Die Pasta heiß essen.

Kommentar: Ein Gericht, wenn der Kühlschrank mehr oder weniger leer ist… bzw. ein gutes Gericht für den Mitternachtssnack😊. Die obige Zubereitungsart sorgt dafür, dass sich die Soße gut mit den Spaghetti vermengt.

## Spaghetti mit Lamm[[1279]](#footnote-1280)

Zutaten (für 8 Personen):

3 Schalotten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Tomaten

8 Lammkoteletts

Salz

Piment d‘Espelette

4 EL Olivenöl

240 g gekochte Spaghetti

12 cl Weißwein

1 Würfel Hühnerbrühe

1 Thymianzweig

1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Schalotten, Zwiebel und Knoblauch feinhacken. Die Tomaten häuten, nachdem man sie überbrüht und dann abgeschreckt hat, und in Würfel schneiden. Petersilie ebenfalls fein hacken.
2. Die Koteletts salzen und mit etwas Piment d’Espelette würzen.
3. Das Öl in einem schweren Topf erhitzen, darin die Koteletts anbraten. Wenn sie Farbe angenommen haben, Zwiebel, Schalotten und Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Die Tomaten hinzufügen, alles vermengen.
4. Mit Wein ablöschen und reduzieren. Vielleicht Wasser nachgießen und den Brühwürfel dazugeben. Nochmal Piment d‘Espelette dazu sowie etwas Salz. Aufkochen und Deckel drauf. 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen, währenddessen ab und zu Wasser oder Wein dazugeben, je nach Geschmack. Salzen, wenn nötig. Am Ende Thymian und Petersilie hinzufügen.

## Spaghetti mit Safran und Butter - Pasta alla zafferano[[1280]](#footnote-1281)

Zutaten (für 2 – 3 Portionen):

500 ml Wasser

Ein paar Safranfäden (ca. 1 g)

Salz

30 g Butter

250 g Spaghetti

Parmesan nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einer großen beschichteten Pfanne Wasser und Safran und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Butter hinzufügen. Wenn diese geschmolzen ist, Spaghetti in den Fond geben.
2. Auf mittlerer Hitze die Flüssigkeit langsam einkochen lassen. Die Pfanne nicht abdecken. Falls das Wasser verkocht ist, bevor die Spaghetti gar sind, noch etwas Wasser nachgießen. Am Ende soll eine Flüssigkeit mehr in der Pfanne stehen. Parmesan reiben und unterrühren. Sofort servieren.

Problem: So wie andere Leute Plastikfolie über ihre Möbel legen, um diese vor Abnutzung zu bewahren, so horte ich Safran. Viel zu teuer, um ihn zu essen! Da liegt zum Beispiel noch das Döschen, das ich vor Jahren aus Zanzibar mitgebracht habe. Andererseits: Noch verschwenderischer, als gutes Geld für Safran auszugeben, ist es, gutes Geld für Safran auszugeben, den man dann nicht isst.

Das Gericht ist in Italien offenbar ein fast gewöhnliches Gericht, ein naher Verwandter des Mailänder Risotto, und oje, schmeckt die Pasta gut. Man kann das Ganze noch mit frischen Erbsen (Paula) oder Speckwürfelchen (Simon) oder dünn geschnittene Zucchini (Christine) verfeinern. Das Allerwichtigste aber, vielleicht noch wichtiger als der Safran, ist die Butter😊

## Spaghetti mit Kräutern[[1281]](#footnote-1282)

Zutaten (für 2 Personen):

200 g Spaghetti

50 g Butter

2 Knoblauchzehen

½ kleine rote Chilischote

1 Zweig Thymian

1 Stängel Petersilie

1 Stängel Basilikum

1 Stängel Minze

Salz

Zubereitung:

1. Spaghetti in einen Topf mit sprudelndem Salzwasser geben. In einer Pfanne Butter zerlassen und die beiden angedrückten Knoblauchzehen dazugeben, gehackte Chilischote und Salz hinzufügen und alles ungefähr 5 Minuten lang dünsten.
2. Knoblauchzehen entfernen, Spaghetti 2 Minuten vor Ende der auf der Packung angegebenen Garzeit in die Butter geben, umrühren.
3. Die Blätter von den Kräuterzweigen zupfen und unter die Spaghetti heben. 1 bis 2 Kellen vom Spaghettiwasser in die Pfanne gießen und einkochen lassen. Und schwuppiwupp ist das Essen fertig 😊!

## Spaghetti mit Spinat[[1282]](#footnote-1283)

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g TK-Spinat

50 g durchwachsener Speck

2 Knoblauchzehen

250 g Kirschtomaten oder andere Tomaten

2 – 3 l Wasser

Salz, Pfeffer

250 g Spaghetti

5 EL Olivenöl

100 ml Gemüsebrühe

Öl

Muskat

1 Prise Zucker

2 Scheiben Roggenbrot

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 20 Minuten Garzeit

1. Den Spinat auftauen lassen. Den Speck würfeln und die Knoblauchzehen schälen. Die Tomaten überbrühen und häuten
2. Spaghetti al dente kochen
3. In der Zwischenzeit den Speck anbraten; die zerdrückten Knoblauchzehen und den Spinat dazugeben.
4. Die Brühe mit 3 EL Olivenöl hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen und alles etwa 10 Minuten dünsten. Zum Schluss die Kirschtomaten 1 Minute mitgaren.
5. Das Roggenbrot würfeln und in dem restlichen Öl knusprig braten.
6. Die Spaghetti abgießen und zusammen mit dem Gemüse und den Brotwürfeln anrichten

## Spaghetti Carbonara mit Champignons[[1283]](#footnote-1284)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Spaghetti

8 Scheiben Speck

180 g Champignons in Scheiben geschnitten

2 TL frischer Oregano, feingehackt

4 Eier, leicht verschlagen

250 ml Sahne

70 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Die Spaghetti al dente kochen, abtropfen und wieder in den Topf geben.
2. Während die Spaghetti kochen, den Speck vom Rand befreien und in kleine Stücke schneiden. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne leicht bräunen und auf Zewa abtropfen lassen. Nun die Pilze in die Pfanne geben und 2- 3 Minuten braten, bis sie weich sind.
3. Die Sahne und die Eier verschlagen und zusammen mit den Champignons, de Speck und dem Oregano an die abgetropften Spaghetti geben. Die Pasta bei niedriger Hitze unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindockt. Den Topf vom Herd nehmen und den Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Spaghetti Carbonara Nr. 2[[1284]](#footnote-1285)

Zutaten (für 6 Portionen):

500 g Spaghetti

8 Scheiben Frühstücksspeck

4 Eier

50 g frisch geriebener Parmesan

320 ml Sahne

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Die Spagetti al dente kochen, abtropfen lassen und wieder in den Topf geben.
2. Zwischenzeitlich den Speck vom Rand befreie und in dünne Streifen schneiden. In einer gußeisernen Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Auf Zewa abtropfen lassen.
3. Die Eier, den Parmesan und die Sahne in einer Schüssel gut verschlagen. Den Speck zugeben und die Sauce über die warmen Nudeln löffeln. Vorsichtig unterheben, bis die Spaghetti vollständig mit Sauce bedeckt sind.
4. Die Pasta bei niedriger Hitze in der Pfanne noch 1 Minute erwärmen, bis die Sauce etwas eindickt. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren.

## Spaghetti mit Tomatensauce[[1285]](#footnote-1286)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Spaghetti

1 EL Olivenöl

1 Zwiebel, feingehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

850 g Dosentomaten, zerkleinert

1 TL Oregano, getrocknete

2 EL Tomatenmark

2 TL Zucker

Frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Die Spaghetti al dente kochen. Abtropfen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel 3 Minuten darin weich dünsten. Den Knoblauch zugeben und noch 1 Minute dünsten.
3. Die Tomaten angießen und die Sauce aufkochen lassen. Nin den Oregano, das Tomatenmark und den Zucker unterziehen, dann die Sauce bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatensauce über die Pasta löffeln und mit Parmesan bestreut genießen.

## Spaghetti mit Zitronen-Sahne-Sauce[[1286]](#footnote-1287)

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Spaghetti

250 ml Sahne

190 ml Gemüsebrühe

1 EL geriebene Schale von 1 Zitrone, etwas abgezogene Zitronenschale zum Garnieren

2 EL frische glatte Petersilie, feingehackt

2 EL frischer Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Die Sahne, die Brühe und die Zitronenschale in einen Topf geben und die Sauce bei mittlerer Hitze rühren, bis sie aufkocht. Bei niedriger Hitze 10 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Sauce reduziert und etwas eingedickt ist.
2. Die Pasta al dente kochen, abtropfen und wieder in den Topf geben.
3. Die Sauce und die Kräuter an die Spaghetti geben und alles gut mischen. Mit fein abgezogener Zitronenschale garnieren und anschließend sofort servieren.

## Spaghetti al Limone[[1287]](#footnote-1288)

Zutaten (für 8 – 10 Portionen)

300 g Möhren

300 g Knollensellerie

150 g Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

Schale von einer unbehandelten Zitrone

100 g Rucola

30 g getrocknete Tomaten (in Öl)

500 g Spaghetti

Salz, Pfeffer

8 EL Olivenöl

4 – 6 EL gemahlene Haselnüsse

60 g Parmesan (frisch gerieben)

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Möhren schälen, längs in Scheiben schneiden und fein würfeln. Sellerie putzen, waschen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls fein würfeln. Zitronenschale fein abreiben. Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Tomaten in dünne Streifen schneiden.
2. Spaghetti kochen. 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Gemüse zugeben, bissfest garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, 200 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser, Haselnüsse, Zitronenschale, Tomaten und restliches Olivenöl in der Pfanne mischen und einmal aufkochen. Nudeln in einer großen Schüssel mit der Sauce mischen. Kurz vor dem Servieren Rucola und Parmesan unterheben.

## Spaghetti mit Frühlingssauce[[1288]](#footnote-1289)

Zutaten (für 4 – 6 Personen)

500 g Spaghetti

150 g frischer grüner Spargel

170 g Puffbohnen, tiefgefroren

40 g Butter

1 Stange Staudensellerie in Scheiben geschnitten

150 g grüne Erbsen, tiefgefroren

300 ml Sahne

50 g frisch geriebener Parmesan

Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus 15 Minuten Kochzeit

1. Nudeln al dente kochen. Abgießen und wieder in den Topf geben.
2. Gleichzeitig den Spargel in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in kaltes Wasser tauchen.
3. Puffbohnen in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Sofort wieder herausnehmen und in kaltem Wasser abkühlen lassen. Abgießen und völlig erkalten lassen. Die Schalen entfernen.
4. Butter in einer gusseisernen Pfanne erhitzen. Den Sellerie darin unter Rühren 2 Minuten braten. Erbsen und Sahne zufügen. 3 Minuten kochen. Spargel, Puffbohnen, Parmesan, Salz und Pfeffer hineingeben und zum Kochen bringen. 1 Minute kochen. Die Sauce über die Nudeln gießen und die Spaghetti sofort auf vorgewärmten Tellern servieren.

## Spaghetti mit Oliven[[1289]](#footnote-1290)

Zutaten (für 2 Personen)

100 g Oliven (schwarz, halbgetrocknet)

3 Zweige Petersilie

2 Zweige Basilikum

2 Zweige Minze

¼ TL Knoblauchzehe

1 EL Pinienkerne

6 EL Olivenöl plus etwas zum Servieren

¼ rote Chilischote

250 g Spaghetti

Zubereitung:

1. Oliven entsteinen, zusammen mit den Blättchen der Kräuter, dem Knoblauch, Pinienkernen, Olivenöl und Chilischote mit dem Pürierstab zu einer glatten Paste zerkleinern.
2. Spaghetto in reichlich Salzwasser kochen, abgießen, auf zwei Teller verteilen und die Paste unterheben, eventuell noch etwas Olivenöl darüberträufeln.

## Spaghetti in einer Sauce aus frischen Tomaten[[1290]](#footnote-1291)

Zutaten (für 4 Personen)

4 feste, reife Tomaten

8 grüne Oliven entsteint

2 EL Kapern

4 Frühlingszwiebeln, in feine Röllchen geschnitten

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Prise getrockneter Oregano

20 g frische, glatte Petersilie, feingehackt

80 ml Olivenöl

375 g Spaghetti

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 2 Stunden Kühlzeit

1. Die Tomaten fein zerkleinern. Die Oliven und die Kapern feinschneiden. Alle Zutaten außer der Pasta in einer Schüssel gut mengen, dann abgedeckt 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Die Pasta al dente kochen. Abtropfen und wieder in den Topf geben. Die kalte Sauce sorgfältig mit der noch heißen Pasta mengen und servieren.

## Spaghetti mit Boscaliola-Sauce[[1291]](#footnote-1292)

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Spaghetti

6 Streifen Frühstücksspeck ohne Rand, gehackt

200 g Champignons, in Scheiben geschnitten

600 ml Sahne

2 Frühlingszwiebeln, in Röllchen geschnitten

1 EL frische glatte Petersilie, gehackt

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. 1 EL Öl in einer großen Pfanne zerlassen und Speck und Pilze darin unter Rühren 5 Minuten goldbraun dünsten.
2. Etwas Sahne einrühren und festgebackene Speckteile mit einem Holzlöffel vom Pfannenboden lösen.
3. Die restliche Sahne angießen und bei hoher Hitze 15 Minuten kochen, bis die Sauce eingedickt ist und am Löffelrücken haften bleibt. Die Frühlingszwiebeln unterrühren. Spaghetti al dente kochen.
4. Die Sauce über die Pasta gießen und gut mengen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Info: Ein Boscaiolo ist im Italienischen ein Holzfäller und diese waren schon immer leidenschaftliche Pilzsammler.

## Spaghetti mit Knoblauch[[1292]](#footnote-1293)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

500 g Spaghetti

Etwa 150 g Butter

4-6 frische Knoblauchzehen

1 Bund glatte Petersilie

100 g roher Schinken in hauchdünnen Scheiben

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 20 Min.

1. Die Spaghetti al dente kochen.
2. In einer großen Pfanne die Butter bei sehr milder Hitze zerlassen. Den Knoblauch in hauchdünne Scheiben schneiden, in der Butter andünsten.
3. Die Petersilie fein hacken und unter die Knoblauchbutter rühren. Den Schinken in feine Streifchen schneiden, ebenfalls untermischen.
4. Die fertigen Spaghetti abgießen, gut abtropfen lassen und sofort in die Pfanne mit der Knoblauchbutter geben. Gründlich mischen, mit Salz und reichlich grob gemahlenem Pfeffer abschmecken.

## Spaghetti con aglio, olio e peperoncino[[1293]](#footnote-1294)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

1 Bund glatte Petersilie

1 Peperoncino (getrocknete scharfe rote Pfefferschote, ersatzweise Chilischote)

3 Knoblauchzehen

500 g Spaghetti

50 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. In einem großen Topf 4 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti hineingeben und al dente kochen.
2. Inzwischen in einer großen Pfanne 50 ml Olivenöl erhitze. Knoblauchzehen schälen und halbieren, zusammen mit dem getrockneten Peperoncino ins heiße Öl geben und unter Rühren sanft dünsten.
3. Petersilie feinhacken. Spaghetti abgießen und gut abtropfen lassen. Peperoncino und Knoblauchzehen aus der Pfanne nehmen. Spaghetti und Petersilie ins heiße Öl geben und alles gründlich vermengen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zur Dekoration Peperoncino wieder auf die fertigen Spaghetti legen, sofort servieren.

Tipp: Die Peperoncinoschote nur so lange im Öl mitdünsten, bis euch die Schärfe passt. Das lässt sich sicher erst beim zweiten Versuch exakt bestimmen. Aber macht ja nix.

## Spaghetti mit Tomaten[[1294]](#footnote-1295)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

1 Zwiebel

4 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

½ TL getrockneter Oregano

1 kg Tomatenfruchtfleisch aus der Packung

1/8 l kräftiger Rotwein

500 g Spaghetti

300 g Mozzarella

50 g Parmesan am Stück

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 45 Min.

1. Die Zwiebel hacken. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebel andünsten. Den Knoblauch dazu pressen, Oregano einstreuen. Tomatenfruchtfleisch und Rotwein einrühren, sanft köcheln lassen.
2. Inzwischen die Spaghetti al dente kochen.
3. Den Mozzarella winzig klein würfeln. Den Parmesan fein reiben. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzig abschmecken.
4. Die Spaghetti abgießen, gut abtropfen lassen und das restliche Olivenöl untermischen. Auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Sauce begießen, Mozzarellawürfelchen aufstreuen, kräftig aus der Mühle pfeffern. Den Parmesan dazu servieren.

## Spaghetti alla carbonara[[1295]](#footnote-1296)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

100 g durchwachsener Speck

100 g frisch geriebener Parmesan (oder 50 g Parmesan und 50 g Pecorino)

3 EL Sahne

3 Eier

400 g Spaghetti

2 EL Öl

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Speck in kleine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne mit 2 EL Öl langsam bei milder Hitze ausbraten.
2. In einem großen Topf 4 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti hineingeben und al dente kochen.
3. 3 Eier mit 3 EL Sahne, Salz und Pfeffer kräftig mit dem Schneebesen zu einer schaumig-cremigen Masse verquirlen. 50 g geriebene Käse unterrühren.
4. Knusprig gebratene Speckwürfel aus der Pfanne nehmen, warmhalten. Knoblauchzehen fein hacken, im Speckfett andünsten.
5. Spaghetti abgießen, gut abtropfen lassen und sofort in die Pfanne geben. Gründlich im speckfett wenden, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Eiermasse hineingießen und schnell unter die Nudeln mischen, ohne dass die Eier zu stocken beginnen. Die Sauce soll schön cremig bleiben.
6. Die Speckwürfel aufstreuen, mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Übrige 50 g gerieben Käse extra dazu servieren.

## Spaghetti mit frischer Tomatensauce[[1296]](#footnote-1297)

Zutaten (für 4 Personen)

4 Frühlingszwiebeln

4 feste, reife Tomaten

8 grüne Oliven (mit Paprika gefüllt)

2 EL Kapern

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

½ TL getrockneter Oregano

4 EL frische Petersilie, gehackt

4 EL Olivenöl

500 g Spaghetti

Zubereitungszeit: 15 Minuten und Kühlzeit, Kochzeit 10 -15 Minuten

1. Die Frühlingszwiebeln fein hacken und die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Oliven und Kapern hacken. Alle Zutaten mit Ausnahme der Nudeln in einer Schüssel gut mischen. Abgedeckt mind. 2 Stunden kaltstellen.
2. Nudeln in einem großen Topf al dente kochen. Abgießen und wieder in den Topf geben.
3. Die kalte Sauce zu den heißen Nudeln geben und gut mischen. Eventuell Basilikumblätter dazugeben

## Spaghetti mit Oliven-Kapern-Sauce[[1297]](#footnote-1298)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

500 g reife Tomaten (oder aus der Dose)

½ Bund glatte Petersilie

100 g schwarze Oliven ohne Stein

3 EL Kapern

3 Knoblauchzehen

1 scharfe Peperoni

2 EL Tomatenmark

400 g Spaghetti

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Tomaten kurz mit köchelndem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und enthäuten. Fruchtfleisch entkernen und grob zerteilen.
2. Oliven und Kapern fein hacken, Peperoni aufschlitzen, entkernen, Schote in dünne Ringe schneiden (anschließend sofort Hände gründlich waschen – scharf), Knoblauch fein hacken.
3. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Peperoni darin unter Rühren andünsten. Tomatenfruchtfleisch und Tomatenmark einrühren. 15 Minuten im offenen Topf leicht köcheln lassen.
4. Inzwischen Spaghetti al dente kochen. Petersilie fein hacken.
5. Kapern und Oliven in die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti abgießen, sofort mit Sauce mischen. Petersilie aufstreuen, eventuell frisch geriebenen Parmesan dazu servieren.

Tipp: Vorsichtig beim Salzen, da Kapern und Oliven auch schon salzig sind.

## Spaghetti mit Zucchini und Schafskäse[[1298]](#footnote-1299)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Spaghetti

Salz, Pfeffer

2 Zucchini (à ca. 150 g)

200 g Schafskäse

2 Stiele Zitronenbasilikum

2 unbehandelte Zitronen

3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Die Spaghetti al dente kochen.
2. Die Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Den Schafskäse zerbröckeln. Das Zitronenbasilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Zitronen heiß waschen und trocken reiben. Eine Zitrone in Spalten schneiden, von der anderen Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin 1 bis 2 Minuten andünsten. Den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und etwa 2 Minuten mitdünsten. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit der Zitronenschale und dem Schafskäse unter die Zucchini rühren und falls nötig etwas Nudelwasser dazugeben.
4. Die Spaghetti mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit Zitronenbasilikum und Zitronenspalten garniert servieren.

Tipp: Wenn man die Zucchini mit Schwarzkümmel und Rosinen andünsten und das Basilikum durch Minze ersetzt, hat man orientalische Spaghetti.

## Betrunkene Spaghetti – Spaghetti all’ubriaco[[1299]](#footnote-1300)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

Etwas Salz

2 Knoblauchzehen

Etwas Olivenöl

1 Prise Chiliflocken

750 ml Rotwein

1 Zweig Rosmarin

500 g Spaghetti

¼ Rinderbrühwürfel oder einfach ein bisschen Brühe

Frisch geriebenen Parmesan

Zubereitung:

1. Für die Pasta gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Knoblauch schälen und andrücken. In einer hohen Pfanne Öl, Knoblauch, Salz und Chili erhitzen. Ab und zu umrühren, bis der Knoblauch weicher wird, dabei nicht bräunen lassen. Mit Rotwein ablöschen. Rosmarinzweig hineinlegen. Flüssigkeit zum Kochen bringen.
2. In der Zwischenzeit die Spaghetti in das kochende Wasser geben, ungefähr 2 Minuten lang garen. Dann herausnehmen und in die Pfanne mit dem köchelnden Rotwein geben. Brühwürfel dazugeben. Ab und zu umrühren, bis die Spaghetti gar sind. Die Flüssigkeit sollte zum Großteil eingekocht sein. Zum Schluss Rosmarinzweig und Knoblauch entfernen. Die Pasta auf Tellern verteilen, mit Parmesan bestreuen.

Kommentar: Das ist ein wahrlich lustiges Rezept. Es eignet sich meiner Meinung nach besonders gut für ein Abendessen in Jogginghose auf dem Sofa 😊

## Killerspaghetti - Pasta all’Assassina[[1300]](#footnote-1301)

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g Tomatenmark (möglichst dreifach konzentriert)

1 l Wasser

Salz

3 Knoblauchzehen

1 kleine frische Chilischote (oder Chiliflocken)

150 ml Olivenöl

150 g passierte Tomaten

1 Prise Zucker

400 g Spaghetti

Zubereitung:

1. Zunächst die Tomatenbrühe herstellen. Dazu Tomatenmark mit dem Wasser vermengen und salzen. In einen kleinen Topf geben und aufkochen, leicht köcheln lassen.
2. Knoblauchzehen schälen, mit der breiten Seite des Messers zerdrücken, dann fein hacken. Kerne der Chilischote entfernen, Schote fein hacken. Olivenöl in eine große gusseiserne Pfanne geben. Die Pfanne oder der Topf sollten so groß sein, dass die Spaghetti der Länge nach gut hineinpassen.
3. Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Chili darin anbraten, nicht braun werden lassen. Passierte Tomaten und Zucker dazugeben, alles aufkochen. Dann die Spaghetti hineinlegen. Man belässt sie im heißen Öl, bis sie unten ansetzen, dann erst werdet man sie, wobei man darauf achtet, dass sie parallel liegen bleiben. Wieder lässt man die Spaghetti einen guten Augenblick einfach liegen, bis sie fast anbrennen. Sie dürfen, ja müssen dunkelbraun erden, Das Ganze geht eine Weile so weiter, bis die Spaghetti alle etwas angebrannt sind oder eine Kruste bekommen haben. Dann wird die Brühe nach Art eines Risottos dazugegossen. Die nächste Kelle erst, wenn die Flüssigkeit verdampft ist. Den Vorgang wiederholen, bis die Spaghetti gar sind. Auch jetzt können sie ein bisschen am Topf anbrennen, sodass die Tomatensauce etwas karamellisiert.

Kommentar: In der Zutatenliste dieses Rezepts sollte noch stehen: Mut und 100 g Überwindung. Die Zubereitung wirkt nämlich ganz schön abwegig. Zunächst muss man Tomatenmark in Wasser auflösen, bis dieses sich blutrot färbt (daher der Name der Pasta). Da fragt man sich schon: Was mache ich hier? Und dann kocht man Spaghetti nicht in dem Wasser, sondern legt sie, wie sie sind, in einen anderen Topf, um sie anbrennen zu lassen: Dann werden sie mit der Tomatenbrühe abgelöscht wie ein Risotto bis sie gar sind. Und schließlich isst man sie und denkt: Einfach den Italienern vertrauen. Sie wissen, was sie tun. Sie wissen, dass ohne das kleine bisschen Seltsame das Großartige nicht zu haben ist.

## Spaghetti Bolognese[[1301]](#footnote-1302)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

1 mittelgroße Möhre

1 Stange Staudensellerie

1 Zwiebel

1 Bund glatte Petersilie

4 EL Olivenöl

300 g Rinderhackfleisch

1 TL Paprikapulver edelsüß

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1/8 l Brühe

2 EL Tomatenmark

500 g Spaghetti

Parmesan

Zubereitungszeit: 45 Min.

1. Die Möhre und die Selleriestange putzen und schälen, in winzige Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Petersilie fein hacken. Das Öl erhitzen. Die Zwiebel und die Hälfte der Petersilie andünsten. Möhre und Sellerie untermischen und kurz anbraten.
2. Das Hackfleisch unterrühren und krümelig braten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, die Brühe angießen und das Tomatenmark einrühren. Etwa 10 Min. sanft köcheln lassen. Aber je länger die Sauce kocht, umso besser. Eher Stunden als Minuten😊
3. Inzwischen die Spaghetti al dente kochen.
4. Die Spaghetti abgießen, gut abtropfen lassen und mit der Sauce begießen.

## Spaghetti mit Thunfisch[[1302]](#footnote-1303)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

1 kleine Zwiebel

1 TL Butter

1 TL frischer Thymian (oder ½ TL getrockneter)

250 g Sahne

1/8 l Brühe

500 g Spaghetti

1 Dose Thunfisch au naturel

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 unbehandelte Zitrone

2 EL Kapern

½ Bund Basilikum

Zubereitungszeit: etwa 30 Min.

1. Die Zwiebel fein hacken. Die Butter zerlassen, die Zwiebel andünsten, Thymian einstreuen. Sahne und Brühe angießen, bei mittlerer Hitze cremig einköcheln lassen.
2. Spaghetti al dente kochen.
3. Inzwischen den Thunfisch abtropfen lassen und fein zerpflücken. In die Sahnesauce rühren und bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. mit garen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Belieben würzen.
4. Die Spaghetti abgießen, gut abtropfen lassen. Sofort auf Teller verteilen, mit der Sauce begießen und mit Kapern, Basilikum und feinen streifen der Zitronenschale bestreuen. Kräftig pfeffern und sofort servieren.

Kommentar: Legendär 😊

## Rote-Bete-Spaghetti mit Spinat[[1303]](#footnote-1304)

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Spaghetti

150 ml Rote-Bete-Saft

20 g Butter

2 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

100 g Blattspinat (geputzt)

1 TL fein abgeriebene Zitronenschale

1 Beet Gartenkresse

100 g Feta-Käse

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Nudeln kochen. Rote-Bete-Saft mit Butter und Essig in einen kleinen Topf gebe, bei mittlerer Hitze 5 – 6 Minuten einkochen lassen. Nudeln in einen Sieb abgießen dabei 150 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser mit der Rote-Bete-Reduktion in einen großen flachen Topf (oder auch eine Pfanne) gießen und 1-mal aufkochen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Nudeln, Spinat und Zitronenschale in den Rote-Bete-Sud geben und 2 – 3 Minuten unter Wenden erwärmen, bis die Nudeln die Farbe der Roten Beete angenommen haben. Kresse vom Beet schneiden, Feta zerbröseln. Nudeln in tiefen Tellern anrichten, mit Feta und Kresse bestreuen und servieren.

Tipp: Sieht einfach super aus!

## Spaghettoni mit Kapern

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Spaghettoni/Linguine

1 Bund frischer Petersilie

2 Knoblauchzehen

60 g schwarze Oliven ohne Kern

3 TL kleine Kapern

6 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Knoblauchzehen in Olivenöl anbraten, Kapern und Oliven dazugeben und alles kurz anschwitzen.
2. Al dente gekochte Spaghettoni dazugeben, etwas mitgaren und etwas (1 EL) Nudelkochwasser dazugeben. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

## Trenette col Pesto[[1304]](#footnote-1305)

Zutaten für 4 Portionen

1 großes Bund Basilikum

50 g geriebener Pecorino oder Parmesan

2 EL Pinienkerne

400 g Trenette (flache Spaghetti aus Ligurien) oder schmale Bandnudeln

3 Knoblauchzehen

Etwa 1/8 l Olivenöl

Salz

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Für das Pesto von 1 großen Bund Basilikum Blättchen nur abreiben, nicht waschen. In einer Pfanne 2 EL Pinienkerne leicht anrösten. 3 Knoblauchzehen grob hacken. Alle drei Zutaten mit einer Prise Salz zu einer Paste zerreiben (oder pürieren).
2. In eine Schale umfüllen, abwechselnd esslöffelweise 1/8 l Olivenöl und 50 g frisch geriebenen Käse unterrühren, bis eine sämige Creme entsteht.
3. In einem großen Topf 2-3 l Salzwasser zum Kochen bringen, Trenette darin al dente garen. 3-4 EL heißes Nudelwasser unter den Pesto mischen.
4. Trenette abgießen, in einer vorgewärmten Schüssel mit ¾ der Sauce mischen. Restlichen Pesto zum Schluss darüber geben.

Info: Die Ligurier kennen drei wichtige Verwertungen für Pesto: als schwimmende Insel in einer Minestrone, als schmelzende Würze auf heißen Trenette und als Sauce zu trofie, den genuesischen Gnocchi. Der Name Pesto kommt von pestare = zerdrücken, denn das wichtigste Werkzeug ist der Marmor-Mörser, in dem die Zutaten ganz fein zerstampft werden. Das klassische Rezept schreibt zwei Käsesorten vor: Parmesan und frischen, scharfen Pecorino. Aber es schmeckt schon sehr gut nur mit Parmesan.

## Bucatini Cacio e Pepe mit Za’atar[[1305]](#footnote-1306)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Bucatini (oder andere lange Nudeln)

50 g Butter

10 g Za’atar plus 1 ½ TL zum Servieren

2 TL frisch zerstoßenen Pfeffer

130 g Parmesan, sehr fein gerieben

30 g Pecorino, sehr fein gerieben

2 ½ EL Olivenöl

2 TL Majoranblätter (wenn man will)

Salz

Zubereitung:

1. In einem breiten Topf 1,3 l Wasser bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen und mit ¾ TL Salz würzen. Die Bucatini hineingeben und je nach Packungsangabe al dente garen. Ab und zu umrühren, damit sie nicht aneinanderkleben oder ansetzen und stets mit Wasser bedeckt sind. Abgießen und das Kochwasser auffangen (es sollten etwa 320 ml sein, mit etwa heißem Wasser auffüllen, falls nötig)
2. Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne mit hohem Rand bei starker Hitze aufschäumen lassen, Za’atar und Pfeffer hineingeben und unter Rühren 1 Minute anrösten. Das Kochwasser dazugießen, rasch zum Sieden bringen und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen bis die Mischung leicht reduziert ist und seidig glänzt. Die Pasta in die Pfanne geben und zügig unter die Sauce rühren. In zwei Portionen den Parmesan hineinstreuen und vor der nächsten Zugabe energisch umrühren, bis sich der Käse vollständig aufgelöst hat. Sobald sämtlicher Parmesan geschmolzen ist, den Pecorino untermischen und unter Rühren schmelzen lassen. Die Sauce sollte am Ende glatt und cremig sein.
3. Die Pasta auf einer großen Platte anrichten und mit dem Öl, Majoran sowie dem restlichen Za’atar und 1 kleinen Prise Salz abrunden. SOFORT servieren.

Info: Dieses Mal müsst ihr absolut genau die Mengenangaben befolgen. Insbesondere auch das mit dem Nudelwasser, da die Stärke aus dem Wasser erfolgsentscheidend ist.

## Bucatini all´amatriciana[[1306]](#footnote-1307)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

150 g durchwachsener geräucherter Speck

250 g Tomaten

50 g frisch geriebener Pecorino (oder Parmesan)

400 g Bucatini

1 Zwiebel

2 EL Öl

½ Peperoncino (oder Chilischote) ersatzweise Cayennepfeffer

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Speck in 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Öl bei milder Hitze rundum anbraten. 1 Zwiebel hacken, untermischen und glasig dünsten.
2. Bucatini al dente kochen.
3. Tomaten überbrühen. Enthäuten und entkernen, in kleine Würfel schneiden. In die Pfanne einrühren und erhitzen. Mit Salz und fein gehacktem Peperocino pikant würzen.
4. Bucatini abgießen und gut abtropfen lassen. In die Pfanne geben und gründlich mit der Sauce mischen. Hälfte vom geriebenen Käse unterheben, nochmals mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nudeln in eine vorgewärmte Schüssel umfüllen. Restlichen Käse extra servieren.

## Bucatini mit Knoblauch[[1307]](#footnote-1308)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Bucatini

80 ml Olivenöl

8 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 EL frische glatte Petersilie, feingehackt

Frisch geriebener Parmesan zum Servieren

Zubereitung:

1. Die Bucatini al dente kochen. Abtropfen und wieder in den Topf geben.
2. Kurz bevor die Pasta gar ist, das Olivenöl in einer Bratpfanne bei niedriger Hitze erwärmen und den Knoblauch zugeben. Das Knoblauchöl 1 Minute durchziehen lassen, dann vom Herd nehmen.
3. Das Öl an die Pasta gießen, die Petersilie unterziehen und alles Zutaten gut mengen. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Tipp: Man kann dazu auch noch Oliven oder gewürfelte Tomaten dazugeben. Und vorsichtig: Knoblauch nicht beim Erhitzen anbrennen oder zu lange kochen, dann wird er nämlich bitter.

## Bucatini in Gorgonzolasauce[[1308]](#footnote-1309)

Zutaten (für 6 Personen)

380 g Bucatini oder Spaghetti

200 g Gorgonzola

20 g Butter

1 Selleriestange, in Röllchen geschnitten

320 ml Sahne

250 g Ricotta glatt geschlagen oder Magerquark abgetropft

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Gorgonzola fein würfeln.
2. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Sellerie 2 Minuten unter Rühren dünsten. Die Sahne, den Ricotta oder Quark, den Gorgonzola zugeben und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.
3. Nudeln al dente kochen.
4. Sauce bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren langsam aufkochen. 1 Minute köcheln lassen. Die Sauce an die Nudeln geben und gut durchmischen.

Info: Immer ein gutes, schnelles und leckeres Gericht. Allerdings klappt bei mir die Sauce nicht immer: manchmal zu fest, manchmal zu krisselig… aber egal 😊

## Bucatini mit Champignon-Mascarpone[[1309]](#footnote-1310)

Zutaten (für 2 Personen):

30 g Butter

10 Champignons in dünne Scheiben geschnitten

1-2 Knoblauchzehen

125 g Mascarpone

Sahne

Salz, Pfeffer

Petersilie

250 g Bucatini

Zubereitung:

1. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Champignons zugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Dann 1-2 Knoblauchzehen und Mascarpone einrühren.
2. Bei schwacher Hitze rühren bis der Mascarpone verlaufen und die Sauce glatt ist. Ist sie noch zu dick, etwas Sahne zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken; nun frisch gehackte Petersilie zugeben. Mit den al dente gekochten Nudeln vermengen und sofort servieren.

## Bucatiniauflauf mit Hackfleisch[[1310]](#footnote-1311)

Zutaten (für 8 Portionen)

2 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, gehackt

1 kg Rinderhack

60 ml Rotwein

700 ml Tomatenpastasauce

2 Teelöffel Brühe oder 2 Brühwürfel

2 EL frische glatte Petersilie, feingehackt

500 g Bucatini (oder eben andere Nudeln)

2 Eiweiß, leicht verschlagen

2 EL Semmelbrösel

*Für die Käsesauce:*

50 g Butter

2 EL Mehl

600 ml Milch

2 Eigelb, leicht verschlagen

120 g geriebener Cheddar oder mittelalter Gouda

Zubereitungszeit: 2 Stunden und 20 Minuten

1. Das Öl in einer großen gusseisernen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel bei mittlerer Hitze 2 Minuten weich dünsten. Das Rinderhack zugeben und bei hoher Hitze anbräunen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist.
2. Jetzt den Wein, die Sauce und die Brühe dazugeben und aufkochen. 1 Stunden abgedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen, die Petersilie unterrühren und abkühlen lassen.
3. Für die Käsesauce die Bitter in einer mittelgroßen Pfanne bei niedriger Hitze erwärmen und das Mehl 1 Minute einrühren, bis die Masse Farbe angenommen hat und glatt wird. Dann vom Herd nehmen und langsam die Milch einrühren. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce Blasen wirft und eindickt. Noch 1 Minute köcheln lassen, dann vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und Eigelb und Käse unterrühren.
4. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Pasta al dente kochen. Abtropfen lassen, mit kaltem Wasser abschrecken, nochmals gut abtropfen lassen und sorgfältig mit dem Eiweiß mengen. Die Hälfte der Nudeln in eine gebutterte, backofenfeste Form geben, darauf die Hackfleischsauce gießen.
5. Die restlichen Nudeln mit der Käsesauce vermischen und über dem Fleisch verteilen. Darauf die Semmelbrösel streuen. 45 Minuten im Backofen goldgelb backen.

## Maccheroni mit frischer Tomatensauce[[1311]](#footnote-1312)

Zutaten (für 2 Portionen):

200 g lange Maccheroni

350 g vollreife Strauchtomaten

1 Knoblauchzehe

3 Stiele Basilikum

2 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

2 EL Pinienkerne

Zucker

2 EL Kapern (eingelegt)

Pfeffer, Salz

Parmesan

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Maccheroni in Salzwasser al dente kochen.
2. Tomaten vierteln und den Strunk entfernen. Knoblauchzehe schälen und fein hacken, Blätter von 3 Basilikumstielen abzupfen, grob klein schneiden und mit Tomatenvierteln, Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Tomatenmark, Zucker und 2 EL Kapern pürieren. Tomatensauce mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rundherum goldbraun rösten.
3. Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit der Sauce auf zwei Tellern anrichten. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Basilikumblättern, Pinienkernen und Parmesan bestreuen.

## Maccheroniauflauf mit Gemüse[[1312]](#footnote-1313)

Zutaten (für 2 Portionen):

250 g Brokkoli

50 g Chorizo in Schieben (oder auch ohne Wurst)

100 g Gouda

3 Eier

100 ml Milch

Salz, Pfeffer

200 g Makkaroni

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Backzeit

1. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Die Chorizo in 1 cm große Stücke schneiden. Den Gouda raspeln.
2. Die Eier und die Milch mit Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren.
3. Makkaroni al dente kochen. Brokkoliröschen 2 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben und mitgaren.
4. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und zusammen mit dem Broccoli, der Chorizo und der Hälfte des Käses in eine Auflaufform schichten. Mit der Eiermilch übergießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im heißen Backofen bei 180 Grad auf einem Rost im unteren Ofendrittel ca. 40 Minuten überbacken (Umluft nicht empfehlenswert).

## Maccheroni aus dem Ofen

Zutaten für 4 Portionen

400 g Makkaroni

Meersalz, Pfeffer

2 -3 Knoblauchzehen, geschält

80 g Mascarpone

70 g Parmesan, frisch gerieben

Fein abgerieben Schale einer ½ Biozitrone

1 Bund Basilikum

100 g weiße Zwiebeln

3 Kugeln Mozzarella

500 g gemischte Tomaten

3 – 4 Stiele Oregano

Olivenöl

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Die Nudeln nicht ganz al dente kochen. Knoblauch fein hacken und mit Mascarpone, 40 g Parmesan und Zitronenschale in einer großen Auflaufform mischen. Basilikum grob schneiden, Hälfte davon untermischen. Nudeln abgießen und mit der Mascarponecreme mischen.
2. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zwiebeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Große Tomaten in Scheiben schneiden, kleine halbieren. Oregano klein zupfen.
3. Ein Drittel des Mozzarellas und des restlichen Parmesans unter die Makkaroni mengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann restlichen Käse, Tomaten, Zwiebeln und Kräuter darauf verteilen. Nochmals salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Maccheroniauflauf auf der unteren Schiene des Backofens 35 – 40 Minuten überbacken.

## Griechischer Maccheroniauflauf - Pastítsio [[1313]](#footnote-1314)

Zutaten (für 4 -6 Personen)

500 g Maccheroni

1 große Zwiebel

4 EL Olivenöl

600 g Rinderhackfleisch

700 g Tomaten

Je 1 Msp. Zimt- und Pimentpulver

¼ l trockener Weißwein

40 g Butter und Butter für die Form

4 EL Mehl

¾ l Milch

Pfeffer, Salz

1 Prise Muskat

1 EL Zitronensaft

3 Eier

200 g Emmentaler gerieben

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: 2 Stunden plus 45 Minuten Backen

1. Makkaroni kochen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Olivenöl erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig braten. Hackfleisch dazugeben, zerkleinern und rundum kräftig anbraten.
2. Tomaten häuten, kleinwürfeln und unter das Hackfleisch rühren. Gewürze, Salz, Wein und 125 ml Wasser untermischen. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen. Backofen auf 180 Grad (Gas 2) vorheizen.
3. Butter in einer Kasserolle erhitzen, Mehl einrühren und anschwitzen. Langsam Milch unterrühren und aufkochen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Leicht abkühlen lassen. 2 Eier verquirlen und unterrühren.
4. Eine feuerfeste Form einfetten. Die Hälfte der Makkaroni auf den Boden schichten. Etwas Käse darüber streuen. Petersilie abspülen, trockenschütteln und Blättchen hacken, mit Ei unter das Hackfleisch rühren und auf die Makkaroni streichen.
5. Restliche Makkaroni darüberlegen und mit der Sauce begießen. Restlichen Käse darüberstreichen. Den Auflauf im Backofen (Mitte) etwa 45 Minuten backen, bis sich die Oberfläche bräunt. In Stücke schneiden und servieren.

## Maccheroni-Pasticcio[[1314]](#footnote-1315)

Zutaten (für 8 Portionen):

Bolognese

60 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

60 g Möhren

2 Zweige Rosmarin

3 EL Olivenöl

800 g Rinderhackfleisch

1 -2 getrocknete Chilischoten

1 EL Tomatenmark

150 ml Rotwein

1 große Dose geschälte Tomaten

Salz, Pfeffer, Zucker

200 g Makkaroni

Salz

1 TL Öl

150 g TK-Erbsen

*Für die Béchamelsauce:*

1 Schalotte

30 g Butter

30 g Mehl

500 ml Milch

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

etwas Zitronensaft

*Für den Mürbeteig*

500 g Mehl

250 g kalte Butter

Salz

2 Eier

Mehl zum Bearbeiten

Fett für die Form

30 g Semmelbrösel

1 Eigelb

Zubereitungszeit: 3 Stunden plus 5 Stunden 30 Minuten diverse Kühlzeit

1. Für die Bolognese die Zwiebeln fein würfeln und den Knoblauch fein hacken. Die Möhren schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Rosmarin darin glasig dünsten. Das Hackfleisch dazugeben und bei starker Hitze unter ständigem Rühren 15 Minuten anbraten.
2. Die Chilischoten klein hacken und mit dem Tomatenmark unter das Hackfleisch rühren. Mit Rotwein ablöschen und ungefähr 5 Minuten einkochen. Geschälte Tomaten zugeben, dabei die Tomaten mit einer Schere klein schneiden. Kräftig mit Salz und Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Bolognese ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze offen kochen, bis die Flüssigkeit verdampft und die Masse trocken ist, dabei öfter umrühren.
3. Die Makkaroni in kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen, in einen Sieb geben, abschrecken und abtropfen lassen. Mit Öl mischen, damit sie nicht zusammenkleben. Die Erbsen in Salzwasser 1 Minute blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.
4. Für die Béchamel die Schalotte sehr fein würfeln und in heißer Butter andünsten. Mit Mehl bestäuben und etwas andünsten. Kalte Milch dazugießen, verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten unter Rühren kochen. Die Béchamel unter die fertige Hackfleischasse rühren und mindestens 3 – 4 Stunden kaltstellen. Dann die Makkaroni und Erbsen unterheben.
5. Für den Mürbeteig Mehl, kalte Butter in Flöckchen und 1 gestrichener EL Salz zu einem Teig verkneten. Eier dazugeben und kurz unter den Teig arbeiten. Den Teig nochmals mit den Händen kurz durchkneten und in 3 gleich große Stücke schneiden. Den Teig zu flachen Stücken formen, einzeln in Folie wickeln und 1 Stunde kaltstellen.
6. 2 Teigstücke jeweils auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3 mm sich zu Kreisen à 23 cm Durchmesser ausrollen. 1 Teigplatte kaltstellen, die andere mithilfe des Nudelholzes auf den Boden einer gefetteten Springform (22 cm Durchmesser) legen und gut andrücken. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.
7. Für den Springformrand das 3. Teigstück halbieren. Jede Hälfte zu einem 37 cm langen und 7 cm breiten Streifen ausrollen. Den Rand der Springform damit auslegen. Den Teig fest an den Formrand drücken und an den Schnittstellen gut zusammendrücken. Den Rand 1 cm über die Form lappen lassen. Den Boden mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Teig 15 Minuten kaltstellen.
8. Die Nudel-Hack-Masse in die Springform geben und glattstreichen. Die kalt gestellte Teigplatte daraufsetzen und mit dem überstehenden Teigrand nach innen gut zusammendrücken, sodass die Torte fest verschlossen ist. Den Deckel mehrmals mit einer Gabel einstechen, damit der Dampf beim Backen entweichen kann. Das Ei verquirlen und den Teigdeckel und -rand dünn damit bestreichen.
9. Den Pasticcio auf der untersten Schiene im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft 200 Grad) 15 Minuten backen. Den Ofen auf 170 Grad (Gas 1 -2, Umluft 150 Grad) herunterschalten und den Pasticcio weitere 70 – 75 Minuten backen. Die Torte aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Aus der Springform lösen und warm oder kalt servieren.

## Mac ´n‘ Cheese

Zutaten (für 6 Portionen):

¼ cup Butter

½ Teaspoon Salz

¼ Teaspoon Senfpulver

2 cups Cheddar

2 Cups Milch

2 Cups Maccheroni

¼ cup Mehl

¼ Teaspoon Pfeffer

¼ teaspoon Worchestersauce

Zubereitung:

1. Maccheroni kochen.
2. Butter bei niedriger Temperatur schmelzen. Mehl, Salz, Pfeffer, Senfpulver und Worchestershiresauce dazugeben.
3. Bei mittlerer Hitze glatt und blasig kochen. Von der Herdplatte nehmen und milch hinzugeben. Aufkochen lassen und 1 Minute kochen lassen. Cheddar dazugeben und schmelzen lassen.
4. Sauce mit Maccheroni vermengen.

Kommentar: Der weltbeste Mac and Cheese Koch ist … Simon!

## Ziti mit gebackenen Tomaten und Mozzarella[[1315]](#footnote-1316)

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Kirschtomaten

500 g Ziti

200 g Mozzarella, gewürfelt

100 g Kapern

3 EL frischer Majoran

3 EL frischer Zitronenthymian

2 EL Olivenöl

3 EL Balsamicoessig

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Tomaten halbieren, auf ein Backblech legen und mit der Schnittfläche nach oben 15 Minuten backen.
2. Während die Tomaten backen, die Ziti al dente kochen. Abtropfen und wieder in den Topf geben.
3. Die Tomaten und die anderen Zutaten an die Pasta geben. Sorgfältig unterheben und sofort servieren.

## Linguine mit Tomaten, Oliven und Kapern

Zutaten (für 4 – 5 Portionen):

400 g Linguine

800 g reife Tomaten (oder 600 g aus der Dose)

50 g schwarze entsteine Oliven

2 EL Kapern in Essig oder Salz eingelegt

4 EL Olivenöl

3 – 4 Basilikumblätter

1 Bund frische Petersilie, gehackt

1 scharfe Chilischote

1 TL getrockneter Oregano

1 TL Zucker (wegen der Tomaten)

Salz

Zubereitung:

1. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die geschälten Knoblauchzehen und die zerkleinerte Chilischote goldbraun braten. Hitze herunterschalten und 2 EL gehackte Petersilie, die Oliven (große Stücke), die abgetropften Kapern und den Oregano dazugeben und durchmischen. Dann die gehackten Tomaten dazugeben. Erneut die Hitze erhöhen. Sobald die Sauce zu kochen anfängt, herunterschalten, salzen und zuckern. Die Sauce für ca. 15 Minuten kochen lassen, die erste Hälfte der zeit mit Deckel, die zweite Hälfte ohne Deckel.
2. Al dente gekochte mit dem Basilikum zur Sauce geben.

## Linguine in einer Sauce aus Honig, Basilikum und Sahne[[1316]](#footnote-1317)

Zutaten (für 6 Personen)

500 g Linguine

250 g frisches Basilikum

1 kleine rote Chilischote, feingehackt

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

3 EL Pinienkerne, in der Pfanne geröstet

3 EL frische geriebener Parmesan

Saft von 1 Zitrone

120 ml Olivenöl

3 EL Honig

380 ml Sahne

120 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und mit dem Chili, dem Knoblauch, den Pinienkernen, dem geriebenen Parmesan, dem Zitronensaft, dem Öl und Honig glatt pürieren.
2. Die Kräutermasse mit der Sahne und der Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen und 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Mit Steakpfeffer abschmecken.
3. Nudeln al dente kochen. Pasta zur Sauce geben und gut vermengen.

## Linguine Cinque Terre[[1317]](#footnote-1318)

Zutaten (für 2 Portionen):

250 g Linguine

1 Dose Thunfisch (in Öl)

2 rote Zwiebel

300 g Zucchini

10 Kirschtomaten

2 Stiele Basilikum

3 EL Öl

Salz, Pfeffer

175 ml Weißwein

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Linguine al dente kochen.
2. Inzwischen Thunfisch gut abtropfen lassen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden. Kirschtomaten putzen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin 2 Minuten anbraten. Die Zwiebeln und Tomaten dazugeben und 1 Minute mitbraten. Salzen und pfeffern. Mit Weißwein ablöschen. Thunfisch dazugeben und sanft kochen, bis der Thunfisch vollständig warm ist.
4. Nudeln abgießen, mit der Sauce vermengen und mit Basilikum bestreut servieren.

## Linguine mit Auberginen[[1318]](#footnote-1319)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 Auberginen (500 – 600 g)

Salz, Meersalz, Pfeffer

400 g Linguine

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

4 Tomaten

2 EL getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)

70 ml Olivenöl

2 – 3 EL neutrales Öl

3 – 4 EL Semmelbrösel

Je 3 Stiele Thymian und Basilikum

2 EL Kapern (abgetropft)

3 EL schwarze Oliven

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Auberginen waschen, putzen und in 2 – 3 cm große Würfel schneiden. Auberginen leicht mit Salz würzen und 5 Minuten ziehen lassen. Nudeln kochen.
2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden, Tomaten waschen, in feien Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Getrocknete Tomaten grob hacken.
3. Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Auberginen darin rundum bei mittlerer bis starker Hitze hellbraun braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Tomatenwürfel und getrocknete Tomaten zugeben und 10 Minuten mitdünsten.
4. Neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel zugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden, unter die Brösel rühren und sofort auf einen Teller geben und abkühlen lassen (damit die Brösel nicht nachbräunen und bitter werden).
5. Nudeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser zurück in den Topf geben. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und grob schneiden, Kapern, Oliven, die Hälfte des Basilikums und die Auberginensauce unter die Nudeln heben und 1 – 2 Minuten leise kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Bröseln und restlichem Basilikum bestreuen und sofort servieren.

## Linguine mit Spinat-Pesto[[1319]](#footnote-1320)

Zutaten (für 4 Portionen):

150 g Baby-Spinat

50 g Parmesan

2 Knoblauchzehen

30 g Rosinen

30 g Walnüsse

100 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

400 g Linguine

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Spinat waschen, trockenschleudern. 20 g Käse hobeln, restlichen Käse grob würfeln. Knoblauch, Rosinen, Käsewürfel und Walnüsse fein zerkleinern. 1 Handvoll Spinatblätter beiseitelegen. Restlichen Spinat zur Rosinen-Nuss-Mischung geben, ebenfalls fein zerkleinern. Öl zufügen, alles kurz (!) pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Nudeln kochen. Nudeln abgießen und 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser und Pesto mischen. In tiefen Tellern anrichten, mit gehobeltem Käse und restlichen Spinatblättern bestreuen.

Tipp: Werkzeugmäßig wäre hier der Pürierstab optimal.

## Linguine mit Gorgonzola und gerösteten Walnüssen[[1320]](#footnote-1321)

Zutaten (für 4 Portionen)

80 g Walnusshälften

500 g Linguine

80 g Butter

150 g Gorgonzola, kleingeschnitten

2 EL Sahne

160 g Erbsen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Walnüsse auf ein Backblech legen und 5 Minuten backen, bis sie leicht geröstet sind. Zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Die Linguine al dente kochen. Abtropfen und wieder in den Topf geben.
3. Während die Pasta kocht, die Bitter bei Niedrighitze in einem kleinen Topf zerlassen und den Gorgonzola, die Sahne und die Erbsen zugeben. Die Sauce 5 Minuten unter Umrühren erhitzen, bis sie eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die Sauce und die Walnüsse an die Pasta geben und alles gut durchmischen. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

## Penne mit Auberginensauce[[1321]](#footnote-1322)

Zutaten (für 5 – 6 Portionen)

500 g Penne

1 kg frische Tomaten oder 2 Dosen Schältomaten

4 Knoblauchzehen

10 EL Olivenöl

Basilikum

10 EL Pecorino

1 TL Zucker

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Auberginen waschen und in dicke Scheiben schneiden. Schichtweise mit 2 EL grobem Salz bestreut in eine Nudelsieb legen. Die Auberginenscheiben eine gute halbe Stunde im Salz belassen, dann sorgfältig abwaschen, vom Wasser ausdrücken und mit Küchenpapier abtrocknen. Ann in kleine Stücke schneiden.
2. Die Knoblauchzehen schälen und von allen Seiten mit 10 EL Olivenöl goldbraun andünsten. Die geschälten Tomaten, die Auberginenstücke, den Zucker, das Salz und das Basilikum hinzugeben. 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, dann die Tomaten mit einer Gabel zerdrücken, damit ihr Saft austritt. Sorgfältig vermengen, die Sauce weiter 5 Minuten kochen lassen und dann vom Herd nehmen. Sofort viel geriebenen Käse darüberstreuen und mit den Penne aus der Pfanne servieren.

## Penne mit Kräuterseitling-Sesam-Pesto[[1322]](#footnote-1323)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen):

50 g Sesam

1-2 Schalotten

2-3 EL Öl

1-2 Knoblauchzehen

600 – 800 g Kräuterseitlinge

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer

500 g Penne rigate

150 g Tahin

1 Bio-Zitrone

2 EL Sesamöl

1-2 EL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Sesam ohne Fett und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne goldbraun anrösten und abkühlen lassen. Schalotten fein würfeln und in einer großen Pfanne langsam auf kleiner Flamme in Öl braten, bis sie glasig sind. Den Knoblauch in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz andünsten.
2. Kräuterseitlinge in fingerdicke Scheiben schneiden und ebenfalls in die große Pfanne geben. Pilzscheiben ab und zu wenden, bis sie leicht goldbraun sind. Die Petersilie (inklusive Stängeln) hacken und die Hälfte davon 4 Minuten mitdünsten lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Ganze salzen, pfeffern und abkühlen lassen.
3. Penne al dente kochen.
4. Nun 3 Pilzscheiben pro Person in der Pfanne lassen und den Rest mit Tahin, 1-2 EL frischem Zitronensaft und etwas Abrieb der Zitronenschale, der Hälfte der übrig gebliebenen Petersilie, Sesamöl, drei Vierteln des gerösteten Sesams, Ahornsirup und 2 EL Nudelwasser auf höchste Stufe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Penne abtropfen lassen und in die Pfanne zu den restlichen Kräuterseitlingen geben. Beliebig viel Pesto hinzufügen, noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Servieren mit dem restlichen Sesam und der gehackten Petersilie schmücken. Als Beilage schmeckt ein frischer, grüner Salat

## Penne mit Schinken[[1323]](#footnote-1324)

Zutaten (für 4 -6 Portionen)

1 EL Olivenöl

6 Scheiben gekochter Schinken, fein aufgeschnitten und kleingehakt

1 Zwiebel, feingehakt

1 EL frischer Rosmarin, feingehakt

800 g Dosentomaten, zerkleinert

500 g Penne rigate oder Maccheroni

50 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Das Öl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen. Den Schinken und die Zwiebel beigeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten bei niedriger Hitze dünsten, bis die Zwiebel goldgelb ist.
2. Den Rosmarin und die Tomaten beigeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Unterdessen die Pasta in einem großen Topf al dente kochen, abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Darüber die Sauce gießen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipp: Der Rosmarin macht´s!

## Penne mit Kürbis-Bolognese

Zutaten (für 2 -3 Portionen):

250 g Hokkaido-Kürbis

300 g braune Champignons

100 g Zwiebeln

½ rote Chilischote

3-4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

300 g Penne

30 g Parmesan

20 g geröstete Kürbiskerne

5 Stiele glatte Petersilie

1 TL fein abgeriebene Zitronenschale

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Für die Bolognese Kürbis und Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Chili putzen, entkernen und fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten darin 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Stückige Tomaten unterrühren. Dose mit 100 ml Wasser auffüllen, ausspülen und das Wasser zur Pilzmischung geben. Kürbis-Bolognese offen bei milder bis mittlerer Hitze 10 – 15 Minuten kochen lassen, gelegentlich umrühren. Nudeln kochen.
2. Inzwischen für die Gremolata Käse grob reiben. Kürbiskerne grob hacken. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Käse, Kürbiskerne, Petersilie und Zitronenschale mischen.
3. Nudeln abgießen, dabei 80 – 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser zur Bolognese geben, 1-mal aufkochen. Mit Pfeffer abschmecken und mit der Kürbis-Gremolata servieren.

## Penne rigate al arrabbiata [[1324]](#footnote-1325)

Zutaten (für 4 Portionen):

80 g ausgelassener Speck

2 – 3 rote, frische Chilischoten

1 große Zwiebel, feingehackt

1 Knoblauchzehe, feingehackt

500 g reife Tomaten, fein geschnitten

500 g Penne rigate

2 EL frische glatte Petersilie, gehackt

Frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 1 Stunde 20 Minuten

1. Den Speck mit einem großen Messer feinhacken. Die Chilischoten feinhacken. Das Öl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und den Speck, die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Rühren 8-9 Minuten bräunen.
2. Die Tomaten und 125 ml Wasser zugeben und mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Abgedeckt ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eine dicke, cremige Konsistenz hat.
3. Währenddessen die Pasta in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abtropfen und im Topf warmhalten.
4. Die Petersilie unter die Sauce rühren und abschmecken. Die Sauce über die Pasta geben und vorsichtig mengen. Frisch geriebenen Parmesan darüber streuen.

## Penne rigate mit Ricotta und Koriandertomaten[[1325]](#footnote-1326)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 Knoblauchzehen

60 g Schalotten

100 g Babyspinat

320 g Penne rigate

3 Tomaten

1 TL Koriandersaat

10 g Butter

5 EL Olivenöl

Fleur de Sel, Salz, Pfeffer

150 g TK-Erbsen

150 g Ricotta

20 g Parmesan fein gerieben

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Knoblauch und Schalotten in feine Würfel schneiden, Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Nudeln kochen.
2. Inzwischen Tomaten vierteln und entkernen. Koriander im Mörser grob zerstoßen. Butter und 3 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen und ½ des Knoblauchs, Koriander und Tomaten darin 2 – 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Tomaten abgedeckt warmhalten.
3. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen, restlichen Knoblauch und Schlotten darin glasig dünsten. Nudeln in ein Sieb abgießen. 200 ml Nudelwasser dabei auffangen, Nudeln abtropfen lassen. Nudelwasser in die Pfanne geben, kurz aufkochen, Erbsen zugeben und bei mittlerer Hitze 1 – 2 Minuten darin kochen. Hitze reduzieren, Ricotta mit dem Schneebesen einrühren. Nudeln zugeben, kurz aufkochen, Spinat unterheben. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Koriandertomaten mit dem Sud auf den Nudeln verteilen und mit Käse bestreut sofort servieren.

## Penne mit Brokkoli und Ricotta[[1326]](#footnote-1327)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Knoblauchzehe

80 g Schalotten

400 g Brokkoli

25 g getrocknete Tomaten

1 Bund Rucola

320 Mezze Penne rigate

3 EL Olivenöl

2 EL Mandelblättchen

Salz, Pfeffer, Muskat

100 g Ricotta

50 g Parmesan

Zubereitungszeit: 40 Min.

1. Knoblauch und Schalotten in feine Würfel schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen, Stiele fein schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten in feine Streifen schneiden. Rucola putzen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. Penne nach Packungsanleitung al dente kochen.
2. Öl erhitzen. Knoblauch, Schalotten, Tomaten und Mandeln darin 2-3 Min. dünsten. Brokkoli zugeben und 3 Min. mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen, Nudeln abtropfen lassen.
3. Nudeln und Nudelwasser in die Pfanne zum Brokkoli geben und kurz einkochen lassen. Ricotta einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Rucola kurz untermischen. In eine Schüssel füllen, mit Käse bestreuen und sofort servieren.

## Penne mit Pilzen und Ricotta[[1327]](#footnote-1328)

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Champignons

1 Zwiebel

1 Dose geschälte Tomaten

400 g Penne rigate

4 EL Olivenöl

1 Bund Basilikum

200 g Ricotta (oder Schafskäse)

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Pilze putzen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten in ein Sieb abgießen, dabei den Saft auffangen. Tomaten in Würfel schneiden und die Stielansätze entfernen.
2. Die Penne al dente kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Pilze hinzufügen und dünsten, bis die entstandene Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten dazugeben, alles gut mischen und abschmecken.
3. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob zerkleinern. Die Nudeln in ein Sieb gießen und mit de Tomatensauce mischen.
4. Die Penne mit dem zerbröckelten Ricotta und Basilikum bestreut servieren.

## Penne mit Blumenkohl[[1328]](#footnote-1329)

Zutaten für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen

250 g Kirschtomaten

500 g Blumenkohl

6 EL Olivenöl

1 EL Zucker

Salz, Pfeffer

100 g Schalotten

300 g Penne rigate

80 g Parmesan

6 Stiele Basilikum

1 EL Kapern

3 EL Oliven

3 EL Zitronensaft

1 TL Chiliflocken

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Knoblauch andrücken. Tomaten waschen und halbieren. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Strunk schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch, Tomaten und Blumenkohl in einer Schale mit 4 EL Öl und dem Zucker mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Backblech verteilen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten rösten. Schalotten in feine Streifen schneiden und nach 10 Minuten untermischen.
2. Nudeln al dente kochen. Käse reiben. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Kapern abtropfen lassen. Nudeln abgießen, dabei 75 ml Nudelwasser auffangen.
3. Nudeln und Nudelwasser mit Ofengemüse, Kapern, Oliven, Zitronensaft, Chili und der Hälfte vom Käse in einer Schale mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit restlichem Käse bestreuen, mit restlichem Öl beträufeln und servieren

## Penne rigate mit Pesto rosso[[1329]](#footnote-1330)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Penne rigate

Salz, Pfeffer

150 getrocknete Tomaten (in Öl)

4 Knoblauchzehen

1 Handvoll Basilikum

60 g Pinienkerne

100 g geriebenen Pecorino (oder ähnlicher Hartkäse)

2-3 EL Aceto balsamico

200 ml Olivenöl

1-2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die Rigatoni al dente kochen.
2. Inzwischen die Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Den Knoblauch schälen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. Tomaten, Knoblauch, die Hälfte des Basilikums, die Pinienkerne, den Pecorino und den Essig mit 1-2 EL Olivenöl zu einem sämigen Pesto pürieren, dabei nach und nach das restliche Olivenöl einfließen lassen.
4. Das Tomatenpesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrigen Basilikumblätter grob hacken.
5. Die Rigatoni in ein Sieb gießen, dabei etwa 5 EL Nudelwasser auffangen. Die Pasta im Topf mit dem Nudelwasser, dem Pesto und dem gehackten Basilikum mischen, sofort servieren.

## Penne cacio e pepe [[1330]](#footnote-1331)

Zutaten (für 4 – 5 Portionen)

400 g Penne rigate

150 g Speck

8 EL geriebener Parmesan oder Pecorino

2 EL frisch gemahlener Pfeffer

6 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. In einer Pfanne den in Streifen geschnittenen Speck anbraten, bis er knusprig ist.
2. Rigatoni al dente kochen. 2 -3 EL des Nudelwassers auffangen. Die Nudeln in der Pfanne sautieren.
3. Die Nudeln mit dem Käse und dem gemahlenen Pfeffer anrichten und sehr warm servieren

## Penne all´arrabbiata[[1331]](#footnote-1332)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

100 g durchwachsener Speck

500 g reife Tomaten

1 Bund glatte Petersilie

2 kleine rote Chilischoten

50 g frisch geriebener Pecorino (oder Parmesan)

400 g Penne

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Speck in feine Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen, das Fruchtfleisch kleinschneiden und durch den Sieb streichen. Zwiebel hacken, Knoblauchzehen in Scheiben schneiden.
2. Penne kochen. Bisschen härter als al dente, damit sie in der Sauce nicht zu weich werden.
3. Inzwischen in einer großen Pfanne Butter zerlassen, Speck und Zwiebeln hineingeben und bei sanfter Hitze unter Rühren anbraten. Knoblauch, passierte Tomaten und Chilischoten einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze köcheln.
4. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Sauce mischen. Einige EL vom heißen Nudelwasser zurückbehalten, bei Bedarf die Sauce damit verdünnen. Sanft weiterköcheln, bis die Nudeln al dente gegart sind.
5. Petersilie fein hacken, untermischen. Die Chilischoten entfernen, Sauce nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit 50 g frisch geriebenen Käse servieren.

## Penne mit Blauschimmel und Brokkoli[[1332]](#footnote-1333)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Penne rigate

500 g Brokkoli

1 EL Öl

1 Zwiebel in Ringe geschnitten

120 ml trockener Weißwein

250 ml Sahne

1 Prise Cayennepfeffer oder Rosenpaprika

150 g Blauschimmelkäse z.B. Gorgonzola, feingewürfelt

2 EL Mandelblättchen, geröstet

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Den Brokkoli in Röschen teilen und 2 – 3 Minuten in Wasser dünsten. Gut abtropfen lassen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin weich dünsten. Den Wein und die Sahne angießen und 4 – 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas reduziert und eingedickt ist. Den Cayennepfeffer und den Käse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Nudeln al dente kochen. Abtropfen und wieder in den Topf zurückgeben.
4. Den Brokkoli und die Sauce an die Pasta geben und bei niedriger Hitze vorsichtig durchwärmen und gut mengen. Mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

## Penne mit Wodka[[1333]](#footnote-1334)

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

½ TL Chiliflocken

Salz

800 g Dosentomaten

500 g Penne

4 EL Wodka

250 g Sahne

1 Bund Koriandergrün

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und hacken. Öl mit Knoblauch, Chiliflocken und 1 Prise Salz in einer Pfanne mit hohem Rand erwärmen, den Knoblauch nicht braun werden lassen. Tomaten hinzufügen. 30 Minuten lang einkochen. Ab und zu umrühren und die Tomaten mit einem Kochlöffel zerdrücken.
2. Penne in Salzwasser kochen, abgießen und zu den Tomaten geben. Wodka hinzugießen, alles vermischen. Dann die Sahne hinzufügen. Noch mal zugedeckt bei niedriger Hitze ziehen lassen. Korianderblättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und unterrühren.

Kommentar: Noch mal so ein alkoholisches Nudelrezept 😊

## Fusilli mit Tomatensauce – Fusilli alla napoletana[[1334]](#footnote-1335)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

100 g durchwachsener Speck

400 g reife Tomaten

1 Stange Staudensellerie

1 Mohrrübe

100 g Ricotta (ersatzweise gut abgetropfter Quark)

50 g frisch geriebener Pecorino (oder Parmesan)

1 Zweig frischer Oregano (oder 1 TL getrockneter)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/8 l Wein

300 g Fusilli

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Speck in kleine Würfel schneiden. Selleriestange, Möhre, Zwiebel und Knoblauch sehr fein hacken. Alles zusammen in einen Topf geben, langsam erhitzen und bei geringer Temperatur unter Rühren anbraten.
2. Weißwein angießen, aufkochen. Tomaten kurz überbrühen, enthäuten und entkernen. Fruchtfleisch hacken und in den Topf geben. Salzen, pfeffern, zu einer sämigen Sauce köcheln.
3. Währenddessen Fusilli al dente kochen. Ricottakäse zerbröseln.
4. Fertig gegarte Fusilli abgießen, sofort mit der Sauce vermengen, eventuell einige EL Nudelwasser angießen. 1 EL geriebenen Pecorino, den Ricotta und die Oreganoblättchen untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrigen Pecorino extra servieren.

## Fusillipfanne mit Zwiebeln[[1335]](#footnote-1336)

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Hörnchennudeln oder Fusilli

1 EL Öl

200 g Zwiebeln

1 -2 Knoblauchzehen

250 g Zucchini

20 g Butter

Pfeffer, Salz

Kräuter der Provence

4 Eier

150 ml Milch

4 EL geriebener Käse

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 20 Minuten Garzeit

1. Die Nudeln kochen.
2. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen. Die Zucchini gut waschen und in Scheiben schneiden.
3. Die Butter erhitzen und die Zwiebeln und den zerdrückten Knoblauch darin andünsten. Die Zucchini dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Danach mit den Nudeln vermischen.
4. Die Eier mit der Milch verquirlen und leicht salzen.
5. Fett in einer Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Nudel-Gemüsemischung hineingeben, ein Viertel der Eiermilch darübergießen und stocken lassen. Die 3 übrigen Nudelpfannen ebenso zubereiten.
6. Mit Käse bestreut servieren.

## Orecchiette Puttanesca[[1336]](#footnote-1337)

Zutaten (für 4 Portionen)

50 ml Olivenöl, plus 2 EL zum Servieren

6 Knoblauchzehen, zerstoßen

1 Dose Kichererbsen (400g), gut abgetropft und trocken getupft

Je 2 TL scharfes geräuchertes Paprikapulver und gemahlener Kreuzkümmel

¾ EL Tomatenmark

40 g Petersilie, grob gehackt

2 TL abgeriebene Schale von 1 Zitrone

3 EL kleinen Kapern

125 g grüne Oliven, entsteint und grob halbiert

250 g kleine süße Kirschtomaten

2 TL Zucker

½ EL Kümmelsamen, leicht geröstet und zerstoßen

250 g Orecchiette

500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Die ersten sechs Zutaten und ½ TL Salz in einer großen Schmorpfanne mit Deckel vermengen und alles bei mittlerer bis starker Hitze 12 Minuten anbraten, bis die Kichererbsen leicht knusprig sind, dabei ab und zu umrühren. Ein Drittel der Kichererbsen herausnehmen und für später beiseitestellen.
2. In einer kleinen Schüssel Petersilie, Zitronenschale, Kapern und Oliven vermengen. Zwei Drittel der Mischung in die Pfanne geben, gefolgt von Tomaten, Zucker und Kümmel. Unter häufigem Rühren bei mäßiger bis starker Hitze 2 Minuten erhitzen. Die Orecchiette, die Brühe, ¾ TL Salz und 200 ml Wasser dazugeben und das Ganze zum Köcheln bringen. Die Hitze auf mittlere Stufe stellen und 12-14 Minuten garen, bis die Pasta al dente ist.
3. Den Rest der Petersilienmischung unterrühren und die Pasta mit den restlichen 2 EL Öl beträufeln- Mit den knusprig gebratenen Kichererbsen garnieren und vor dem Servieren reichlich Pfeffer darübermahlen.

Info: Hab ich mal zu meinem Geburtstag gemacht. Kam super an. Auch bei mir 😊

## Orecchiette mit Salsiccia[[1337]](#footnote-1338)

Zutaten (für 4 Personen):

500g Orecchiette (Öhrchennudeln)

Salz

4 Tomaten

1 Zwiebel

4 Salsiccie (ca. 400g; deftig gewürzte Bratwürste)

2 EL Olivenöl

1 Schuss trockener Weißwein

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Thymianblättchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Die Orecchiette nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
2. Das Wurstbrät aus der Haut drücken und zu kleinen Bällchen formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wurstbällchen darin rundum 2 bis 3 Minuten goldbraun braten.
3. Die Bällchen herausnehmen und die Zwiebel im Bratfett glasig andünsten. Die Tomaten untermischen und alles mit dem Wein ablöschen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen und, falls nötig, etwas Nudelkochwasser hinzufügen.
4. Die Orecchiette in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit den Fleischbällchen unter die Sauce heben, kurz ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen und mit dem Thymian bestreuen.

Tipp: Salsiccie sind je nach regionaler Herkunft z.B. mit Fenchelsamen, Chili oder Knoblauch verfeinert. Stattdessen kann man auch rohe grobe Bratwürste verwenden und nach Belieben würzen

## Gigli mit Kichererbsen[[1338]](#footnote-1339)

Zutaten (für 4 Portionen):

3 EL Olivenöl

½ Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 TL Kreuzkümmel

10 g Thymianblätter, fein gehackt

1 Bio-Zitrone, von einer die Hälfte der Schale dünn abgeschält, dann 2 EL Saft auspressen

2 Dosen gegarte Kichererbsen (à 400 g), abgespült und abgetropft

1 TL brauner Zucker

400 ml Brühe

200 g Gigli oder Conchiglie oder Orecchiette

50 g Babyspinat

15 g Petersilie, grob gehackt

1,5 TL Za’atar

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einem Topf bei hoher Temperatur erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Thymian, Zitronenschale sowie ½ TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer hineingeben und alles 3 – 4 Minuten goldgelb anschwitzen, regelmäßig umrühren. Die Hitze ein wenig herunterschalten, die Kichererbsen und den Zucker hinzufügen und 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren mitbraten, bis die Kichererbsen braun und knusprig werden. Die Brühe und den Zitronensaft zugießen und 6 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce ein wenig eingekocht ist. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
2. Nudeln al dente kochen. Abgießen und beiseitestellen.
3. Den Spinat und die Petersilie unter die Kichererbsen rühren – die Resthitze sollte ausreichen, um den Spinat zu garen, wenn nicht, einfach alles noch einmal behutsam erwärmen. Die Pasta unter die Kichererbsen mengen, auf Teller verteilen und mit Za’atar bestreuen. Mit ein paar Tropfen Olivenöl abrunden und servieren.

## Conchiglie mit Kichererbsen[[1339]](#footnote-1340)

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Conchiglie

2 EL Olivenöl

1 rote Gemüsezwiebel, in feine Ringe geschnitten

2-3 Knoblauchzehen, zerdrückt

425 g Kichererbsen aus der Dose

80 g getrocknete Tomaten in dünne Streifen geschnitten

1 TL geriebene Schale von einer Zitrone

1 TL frische rote Chillies, feingehackt

2 EL Zitronensaft

1 EL frischer Oregano feingehackt

1 EL frische glatte Petersilie, feingehackt

Frisch gehobelter Parmesan

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Die Nudeln al dente kochen, abtropfen und wieder in den Topf geben.
2. Währenddessen das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel weich und goldbraun dünsten.
3. Den Knoblauch zugeben und 1 Minute dünsten. Die abgebrausten und abgetropften Kichererbsen, die getrockneten Tomaten, Zitronenschale und die Chillies dazu geben und bei hoher Hitze vollständig erwärmen. Den Zitronensaft und die Kräuter einrühren.
4. Die Sauce mit der Pasta vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Info: Kichererbsen, die in Italien ceci heißen, stammen ursprünglich aus der Mittelmeerregion und sind heute in Spanien, Süditalien und Nordafrika sehr beliebt. Ihr nussähnlicher Geschmack verbindet sich super mit anderen Aromen und ihre knackig frische Konsistenz passt sehr gut zu Salaten. Mit Kichererbsenmehl werden süße und pikante Kuchen gebacken.

## Pappardelle mit Harissa, Oliven und Kapern[[1340]](#footnote-1341)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

3 EL Harissa

400 g Kirschtomaten

55 g Schwarze Oliven, halbiert

20 g sehr kleine Kapern

15 g Petersilie, grob gehackt

500 g Pappardelle

120 g griechischer Joghurt

Salz

Zubereitung:

1. Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, die Zwiebelringe hineingeben und 8 Minuten anbraten, bis sie weich und goldbraun sind; gelegentlich umrühren. Harissa, Tomaten, Oliven, Kapern und ½ TL Salz hinzufügen und 3 – 4 Minuten unter häufigem Rühren mitgaren, bis die Tomaten langsam zerfallen. Nun 200 ml Wasser unterrühren, sobald die Mischung kocht, die Hitze herunterschalten und die Sauce zugedeckt weitere 10 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und die Sauce noch 4 – 5 Minuten eindicken lassen. Zuletzt zwei Drittel der Petersilie unterrühren und den Topf beiseitestellen.
2. Inzwischen die Nudeln al dente kochen. Abschütten.
3. Die Pasta zurück in den Topf geben, die Harissa-Sauce und 1 Prise Salz hinzufügen und alles sorgfältig vermengen. Auf Teller verteilen, mit einem Löffel Joghurt und der restlichen Petersilie garnieren und heiß servieren.

## Pappardelle mit Zucchini-Pesto[[1341]](#footnote-1342)

Zutaten (für 3 Portionen):

Ungefähr 600 g Zucchini

5 EL Olivenöl

1 kleine rote frische Chilischote

2 zweige Basilikum

2 zweige glatte Petersilie

1 EL gesalzene Kapern

2 EL Pinienkerne (zuvor in der Pfanne ohne Fett kurz angeröstet)

1 Knoblauchzehe (geschält)

30 g frisch geriebener Parmesan

3 EL Kochwasser der Nudeln

250 g Pappardelle

Zubereitung:

1. Zucchini reiben und mit Salz eine halbe Stunde langziehen lassen. Die Zucchini geben dann einen Teil ihrer Flüssigkeit ab, diese gießt man ab. Die Zucchiniraspel mit der Hand fest ausdrücken. Dann vermengen mit Olivenöl, grob gehakter Chilischote, Basilikum- und Petersilienblättchen, Kapern, gerösteten Pinienkernen, Knoblauch und Parmesan.
2. 3 EL Pastakochwasser dazu. Alles mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse mixen. Diese in etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die heißen Pappardelle hineingeben. Eventuell am Ende noch etwas Parmesan darüberstreuen.

Kleiner Exkurs: Zucchini ist fade und wässrig oder man sagt sie ist wandelbar. Ja, man könnte wohl sagen, Zucchini ist ein Gemüse ohne Eigenschaften. Sie hält sich für alle Optionen und Konstellationen offen, deshalb kommt sie überall zurecht. Aber Zucchini ist nicht nur anpassungsfähig, sie ist auch einfach immer da, frische Erbsen, reife Aprikosen, Estragon, Artischocken – alles großartig, aber auch ziemlich rar, während sich fast immer irgendwo im Laden ein ganzer Turm Zucchini anbietet.

## Pappardelle mit Pilzen[[1342]](#footnote-1343)

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Knoblauchzehe

2 Zwiebeln

250 g gemischte Pilze (Austernpilze, Saitlinge, Champignons)

150 g Kirschtomaten

1 Zweig Rosmarin

2 Stiele glatte Petersilie

20 g Parmesan

250 g Pappardelle

3-4 EL Olivenöl

100 ml Gemüsefond

100 ml Schlagsahne

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. Pilze putzen und grob schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Rosmarinnadeln und Petersilienblätter vom Zweig bzw. Stielen zupfen und fein schneiden. Käse fein reiben.
2. Nudeln kochen. 2 -3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin bei starker Hitze anbraten. Dann 4 – 5 Minuten weiterbraten, bis die ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist. Restliches Öl zufügen, Knoblauch, Zwiebeln und Tomaten zugeben. 3 -4 Minuten mitbraten. Fond und Sahne angießen und 2 Minuten cremig einkochen lassen. Pilzsauce salzen, pfeffern und die Kräuter untermischen. Nudeln abgießen und tropfnass zu den Pilzen geben. Die Hälfte vom Käse unterheben und die Mischung 1- mal aufkochen. Pappardelle auf Tellern anrichten, mit Pfeffer und restlichen Käse bestreuen und servieren.

## Pappardelle in pikanter Sauce aus Schweinefleisch und Mohn[[1343]](#footnote-1344)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Pappardelle

20 g Butter

1 ½ EL Öl

1 Zwiebel, in feine Ringe geschnitten

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

2 TL Paprikapulver edelsüß

1 Msp. Cayennepfeffer

500 g mageres Schweinefleisch (Filet oder Keule), dünn aufgeschnitten

1 EL frische glatte Petersilie, feingehackt

1 EL Portwein (oder etwas ähnliches)

1 EL Tomatenmark

300 g Schmand oder Creme fraîche

150 g Champignons, feingeschnitten

2 TL Mohn

2 EL frische glatte Petersilie, feingehackt

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Die Butter mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe 6 -8 Minuten weich dünsten. Knoblauch, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Schweinefleisch und 1 EL Petersilie zugeben und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Bei hoher Hitze sautieren, bis das Fleisch durchgebraten ist. Den Portwein zugießen, aufkochen lassen und 10 Sekunden gut durchrühren. Tomatenmark und Creme fraîche unterrühren. Abschmecken und auf niedrige Hitze stellen.
2. Nudeln al dente kochen.
3. Das restliche Öl und den Mohn mit den Nudeln vermengen. In Schüsseln geben, die Sauce darüberlöffeln und mit 2 EL Petersilie garnieren.

## Fettucine mit pikanter Tomatensauce[[1344]](#footnote-1345)

Zutaten (für 4 Portionen)

6 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen, in dünne Scheibchen geschnitten

1 kg Kirschtomaten, halbiert

½ TL Zucker

1 getrocknete Chilischote, zerkrümelt

20 g Basilikumblätter

400 g Fettucine oder Spaghetti oder andere Nudeln

35 g Parmesan, fein gerieben

Salz

Zubereitung:

1. In einem Topf 5 EL Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und den Knoblauch darin bis zu 1 Minuten anbraten, bis er goldbraun wird. Ab und zu umrühren. Die Tomaten zugeben sowie Zucker, Chili und ½ TL Salz, dann 200 ml Wasser zugießen und 4 Minuten rühren, bis die Tomaten allmählich zerfallen und die Mischung kocht. Die Hitze herunterschalten, die Tomaten etwa 1 Stunde garen und hin und wieder umrühren, bis sie zu einer dicken Sauce zerkocht sind. Das Basilikum unterrühren und die Sauce warm stellen.
2. In einem großen Topf Wasser und Salz zum Kochen bringen. Die Pasta hineingeben und nach Packungsangabe al dente garen. Abtropfen lassen und unter die Sauce rühren. Auf Teller verteilen, mit dem restlichen Öl (1 EL) beträufeln, mit Parmesan bestreuen und servieren.

## Fettuccine mit cremiger Pilz-Bohnen-Sauce[[1345]](#footnote-1346)

Zutaten (für 4 Portionen):

100 g Pinienkerne

375 g Fettuccine

250 g grüne Bohnen

2 EL Öl

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

250 g Champignons, in dünne Scheiben geschnitten

125 ml Weißwein

310 ml Sahne

125 ml Gemüsebrühe

1 Ei

12 g Basilikum, feingehackt

Salz, Pfeffer

¼ TL getrocknete Tomaten, in dünne Streifen geschnitten

50 g Parmesan, gehobelt

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Pinienkernen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb rösten und zur Seite stellen.
2. Die Bohnen putzen und in lange, dünne Streifen schneiden.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 3 Minuten bei mittlerer Temperatur glasig dünsten. Pilze dazugeben und unter rühren 1 Minute kochen. Wein, Sahne und Brühe hinzugeben, aufkochen lassen und die Temperatur reduzieren. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Ei in einer Schüssel leicht verschlagen. Unter ständigem Rühren etwas von der Kochflüssigkeit zum Ei geben. Die Mischung langsam in die Pfanne gießen und 30 Sekunden stetig rühren. Bohnen, Basilikum, Pinienkerne und Tomaten zugeben und rühren, bis alles erhitzt ist. Nach Geschmack würzen. Nudeln kochen. Mit Soße und Parmesan servieren.

## Fettuccine mit Kräutern und Pfeffer[[1346]](#footnote-1347)

Zutaten (für 4 Personen)

500 g Fettuccine

60 g Butter

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 EL frischer Salbei, feingehackt

2 EL frisches Basilikum, feingehackt

2 EL frischer Oregano, feingehackt

2 TL zerstoßener schwarzer Pfeffer

4 EL frischer Parmesan

Zubereitungszeit: 5 Minuten plus 18 Minuten Kochzeit

1. Nudeln al dente kochen. Abgießen.
2. Den Topf wieder auf den Herd stellen und Butter darin auf mittlerer Stufe 2 Minuten erhitzen, bis sie zu schäumen beginnt. Dann Knoblauch, Kräuter und Pfeffer zufügen.
3. Die Nudeln in den Topf geben und gut mit der Sauce vermengen. Unter Rühren noch 2 Minuten kochen. Mit Parmesan bestreuen und anschließend sofort servieren.

## Fettucine Boscaiola[[1347]](#footnote-1348)

Zutaten (für 6 Portionen):

500 g Champignons

1 große Zwiebel

2 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen, feingehackt

850 g Dosentomaten, grob zerteilt

500 g Fettucine

2 EL frische glatte Petersilie, feingehackt

Zubereitung:

1. Die Champignons sorgfältig putzen. Hüte und Stiele fein schneiden.
2. Die Zwiebel grob hacken. Das Öl in einer gußeisernen Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch bei Mittelhitze unter gelegentlichem Rühren 6 Minuten goldgelb dünsten. Die Tomaten im Saft und die Pilze zugeben, dann aufkochen lassen. Bei Niedrighitze abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
3. Unterdessen die Fettucine in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abtropfen und wieder in den Topf geben.
4. Die Petersilie unterrühren, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce unter die Pasta heben.

Info: Diese Sauce lässt sich mit Sahne variieren. Einfach 1 Becher Sahne zusammen mit der Petersilie verrühren. Die Sauce aber nicht wieder aufkochen, da sie sonst ausflocken könnte.

## Fettucine Alfredo[[1348]](#footnote-1349)

Zutaten (für 4-6 Personen):

500 g Fettuccine

100 g Butter

150 g frisch geriebener Parmesan

300 ml sahne

3 EL frische Petersilie, gehackt

Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Kochzeit 15 Minuten

1. Die Nudeln al dente kochen. Dann abgießen und wieder in den Topf geben.
2. Während die Nudeln kochen, die Butter in einer mittelgroßen Pfanne auf kleiner Stufe erhitzen. Parmesan und Sahne zufügen und unter Rühren zum Kochen bringen.
3. Petersilie, Salz und Pfeffer einrühren. Über die Nudeln gießen und gut mischen. Sofort servieren. Nach Wunsch mit zusätzlichem Parmesan bestreuen.

## Fettucine mit Safransauce all‘abruzzese[[1349]](#footnote-1350)

Zutaten für 4 Portionen

8 Zucchiniblüten mit zarten Fruchtstielen

½ Bund Basilikum

½ Bund Petersilie

4 EL frisch geriebener Parmesan

1 Döschen Safranpulver

1/8 l Gemüsebrühe

400 g Bandnudeln

1 Zwiebel

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Zucchiniblüten von den Fruchtstielen trennen. 4 Blüten, die Fruchtstiele und Basilikum in feine Streifen schneiden, Petersilie und die Zwiebel fein hacken.
2. In einem Topf 4 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel andünsten. Safran in 2 EL lauwarmen Wasser auflösen und untermischen. Feingeschnittene Zucchiniblüten, Fruchtstiele und Kräuter einrühren, Brühe angießen und sanft köcheln lassen. Salzen und pfeffern. Falls nötig, die Sauce zwischendurch mit einigen Esslöffel Nudelkochwasser verdünnen. Die 4 übrigen Zucchiniblüten auf die Sauce setzen. Topf zudecken und die Blüten kurz mitgaren.
3. In einem großen Topf 3 l Salzwasser für die Fettucine zum Kochen bringen. Fettucine als dente kochen.
4. Nudeln abtropfen lassen. Sofort mit der Sauce vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den unzerteilten, nur kurz gedünsteten Zucchiniblüten garnieren. 4 EL geriebenen Parmesan extra dazu servieren

## Tagliatelle in einer Sauce aus getrockneten Tomaten[[1350]](#footnote-1351)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Tagliatelle

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel, gehackt

80 g getrocknete Tomaten, feingeschnitten

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

450 g Dosentomaten, zerkleinert

120 g schwarze Oliven, entsteint

20 g frisch gezupftes Basilikum

Frisch geriebenen Parmesan zum Servieren

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren weich dünsten. Die getrockneten Tomaten und den Knoblauch zugeben und 1 Minuten dünsten.
2. Die Dosentomaten, die Oliven und das Basilikum beigeben und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Aufkochen und bei Niedrighitze 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Tagliatelle als dente kochen. Abtropfen und wieder in den Topf geben.
4. Nun die Sauce vorsichtig mit der waren Pasta mischen, mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Sollte man nur getrocknete Tomaten, die nicht in Öl sind, haben, dann einfach die losen Tomaten 5 Minuten in kochendes Wasser legen und schon sind sie weich.

## Tagliatelle mit Sauce Alfredo[[1351]](#footnote-1352)

Zutaten (für 4 – 6 Personen)

500 g Tagliatelle

90 g Butter

150 g frisch geriebener Parmesan

320 ml Sahne

3 EL frische glatte Petersilie, feingehackt

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Nudeln al dente kochen. Abtropfen und im Topf warmhalten.
2. Gleichzeitig die Butter bei kleiner Hitze in einer Pfanne zerlassen. Parmesan und Sahne unter ständigem Rühren zugeben und die Sauce etwas eindicken lassen. Die Petersilie zufüge, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut verrühren.
3. Die Sauce an die Pasta geben und gut vermengen, bis sie an den Nudeln haftet. Dieses Gericht kann man mit gehackten frischen oder getrockneten Kräutern wie z.B. Thymian garniert servieren.

## Tagliatelle mit Sahne-Pilzsauce[[1352]](#footnote-1353)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

Tagliatelle

100 g milder roher Schinken

300 g frische Pilze (Champignon, Austernpilze, Pfifferlinge oder Steinpilze- solange sie nicht radioaktiv verseucht sind Also nicht aus Polen, Weißrussland….))

½ Zitrone (Saft)

½ Bund glatte Petersilie

½ Bund Basilikum

200 g Sahne

150 ml Brühe

1 Knoblauchzehe

1 ½ EL Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

50 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Für die Sauce den rohen Schinken in schmale Streifen schneiden. Pilze putzen, in dünne Scheibchen schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.
2. In einem breiten topf ½ EL Butter zerlassen, 1 Knoblauchzehe hineinpressen und sanft andünsten. 200 g Sahne und 150 ml Brühe angießen, bei stärkerer Hitze cremig einköcheln.
3. Nudeln kochen.
4. In einer Pfanne 1 EL Butter zerlassen. Pilze portionsweise einrühren und anbraten. Petersilie fein hacken, mit den Schinkenstreifen unter die Pilze mischen und bei milder Hitze mitbraten. Vorsichtig salzen und pfeffern.
5. Sahnesauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, über die Nudeln gießen. Mit der Pilz-Schinken-Mischung bedecken und mit Basilikumblättchen bestreuen. Aus der Mühle grob pfeffern, frisch geriebene Parmesan dazu servieren.

Tipp: Man kann auch grüne und gelbe Tagliatelle hierzu mischen.

## Tagliatelle mit Käsesauce[[1353]](#footnote-1354)

Zutaten (für 6 Personen)

30 g Butter

2 Zucchini, in Scheiben geschnitten

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

100 ml Weißwein

100 g Gorgonzola (oder ähnliches), zerbröckelt

300 ml Sahne

1 Prise schwarzer Pfeffer

500 g weiße oder grüne Tagliatelle

2-3 EL frisch geriebener Parmesan

Frisch gehackte Petersilie zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Kochzeit 20 Minuten

1. Butter in der Pfanne zerlassen. Die Zucchini und den Knoblauch darin braten, bis die Zucchini weich sind. Dann Wein, Käse, Sahne und Pfeffer einrühren. 10 Minuten garen.
2. Die Nudeln in einem großen Topf al dente kochen. Abgießen und unter warmem Wasser abspülen und nochmals abgießen.
3. Nudeln wieder in den Topf geben. Die Sauce zufügen und einige Minuten bei schwacher Hitze unter die Nudeln rühren. Zum Servieren mit Petersilie und Parmesan bestreuen.

## Bandnudeln mit Pilz-Lauch-Sauce[[1354]](#footnote-1355)

Zutaten (für 2 Personen):

2 dünne Stangen Lauch (200 g)

250 g Pilze

250 g schmale Bandnudeln

1 EL Öl

2 EL Butter

Salz, Pfeffer

1 Msp. Cayennepfeffer

125 ml trockener Weißwein

250 g Schlagsahne

Geriebene Muskatnuss

100 g geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus 15 Minuten Garzeit

1. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Pilze putzen und waschen. Die Pilzköpfe von den Stängeln trennen und in schmale Streifen, die Stiele in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Nudeln kochen.
3. Inzwischen die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Lauch und die Pilze bei starker Hitze unter ständigem Rühren 5 Minuten darin garen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Den Weißwein und die Sahne angießen und die Sauce 6 – 8 Minuten köcheln lassen. Dann mit Muskatnuss abschmecken.
4. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Sauce mischen.
5. Die Nudeln anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

## Bandnudeln mit Bröselbutter, Blumenkohl, Erbsen und Minze[[1355]](#footnote-1356)

Zutaten (für 4 Personen):

*Für den Nudelteig, wenn man will oder einfach breite Bandnudeln)*

400 g Mehl

4 große Eier

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

*Für das Gemüse:*

1 kleiner Blumenkohl

100 g Erbsen tiefgefroren

100 g Zuckererbsen

100 g Butter

40 g Paniermehl

4 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

4 Zweige Minze

1 Zitrone

*Nudelteig:*

1. Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde drücken. Eier, Olivenöl und Salz hineingeben und mit einem Holzlöffel gut verrühren, bis der Teig zu einem Klumpen wird.
2. Den Teig aus der Schüssel herausnehmen, rund und geschmeidig kneten, in Folie einpacken und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig in vier gleich große Teile schneiden und diese einzeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche in dünne Platten ausrollen. Mit Mehl bestäuben. Mit einem Messer oder einem Teigrad den Teig in 2 cm breite Nudeln schneiden, diese aufrollen und in Nestform auf eine bemehlte Unterlag legen.
3. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin 2 Minuten kochen und abgießen. Vom Kochwasser einen kleinen Rest im Topf zurückbehalten und mit etwas Butter verrühren. Die Nudeln wieder in den Topf geben und mit einem Holzlöffel durchschwenken. So kleben die Nudeln nicht aneinander.

*Gemüse:*

1. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und putzen. Die Erbsen in lauwarmem Wasser auftauen. Die Zuckererbsen waschen und bereitstellen.
2. Für die Bröselbutter die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und das Paniermehl darin goldgelb anrösten. Wieder herausnehmen und beiseitestellen.
3. Die andere Hälfte der Butter mit Olivenöl erhitzen und den Blumenkohl darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Erbsen und Zuckererbsen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Minzeblätter in Streifen schneiden und hinzugeben.
5. Den Herd ausschalten, die Nudeln dazugeben und alles vorsichtig mischen. Die Zitronenschale fein darüberreiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Bröselbutter darüber verteilen.

## Bandnudeln mit Mohn und Nüssen[[1356]](#footnote-1357)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Bandnudeln

3 Orangen

100 g Walnusskerne

2 EL Butter

2 EL gemahlener Mohn

Zubereitung:

1. Nudeln al dente kochen.
2. Zwei Orangen auspressen, die dritte schälen und die Filets aus den Häutchen trennen. Filets halbieren. Nüsse grob hacken.
3. Butter erhitzen, Mohn darin schwenken. Orangensaft, Nüsse und Orangenfilets darin erhitzen. Nudeln abtropfen lassen und mit der Sauce mischen.

## Gnocchi[[1357]](#footnote-1358)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

*Für den Teig:*

1 kg Kartoffeln (mehlig-kochende Sorte)

Etwa 250 g Mehl

Salz

*Für die Sauce*

750 g reife Tomaten

Frischer Salbei

1 Zwiebel

3 EL Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

*Zum Bestreuen:*

50 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Für den Teig Kartoffeln waschen, in Salzwasser weichkochen. Pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse auf die leicht bemehlte Arbeitsplatte drücken. Während die Kartoffeln kochen, bereits die Tomatensauce vorbereiten.
2. Das Kartoffelpüree leicht salzen, nach und nach so viel Mehl unterkneten, bis ein glatter, homogener Teig entstanden ist. Die Menge des benötigten Mehls hängt stark von der Kartoffelsorte ab – der Teig sollte nicht mehr an den Fingern kleben.
3. Für die Sauce Tomaten kurz überbrühen, kalt abschrecken und enthäuten. Fruchtfleisch entkernen und kleinhacken. 1 Zwiebel fein hacken, in 1 EL zerlassener Butter andünsten. Tomaten einrühren, salzen und pfeffern, langsam zu einer sämigen Sauce köcheln.
4. Zum Formen der Gnocchi eigroße Portionen vom Teig abnehmen und jeweils auf bemehlter Fläche zu fingerdicken Röllchen drehen. 2-3 cm lange Stücke abschneiden. Jedes Teigstückchen mit Daumen und Zeigefinger auf die Innenseite einer Gemüsereibe oder einer Gabel drücken. Die fertigen Gnocchi auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. Inzwischen einen großen Topf mit 2 l Salzwasser zum Kochen bringen.
5. Gnocchi nach und nach ins kochende Wasser geben, bei geringer Temperatur etwa 4 Minuten garziehen lassen. Ab und zu vorsichtig umrühren, damit die Klößchen nicht aneinander kleben bleiben. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen.
6. Salbeiblättchen in 1 EL heißer Butter zart anbraten. Gnocchi in der Salbeibutter schwenken, zur Tomatensauce servieren. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

## Gnocchi mit Butter und Salbei[[1358]](#footnote-1359)

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für den Teig:*

1 kg Kartoffeln (mehlig kochend)

300 g Mehl

1 Ei

Salz

Etwas Hartweizengrieß

Für die Soße:

2 EL Olivenöl

1 EL Butter

Etwas Weißwein

Etwas Sahne

Salz, Pfeffer

1 Handvoll frische Salbeiblätter

50 g Parmesan

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Salzwasser 30 bis 40 Minuten garen. Etwas abkühlen lassen, pellen, durch die Kartoffelpresse drücken oder sehr fein stampfen. Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben, in die Mitte eine Kuhle drücken. Kartoffeln mit dem verquirlten Ei und einer Prise Salz in die Kule geben. Alles mit den Händen gut durchkneten, bis der Teig glatt und homogen ist. Diesen zu fingerdicken, länglichen Rollen formen; die Arbeitsfläche von Zeit zu Zeit mit Hartweizengrieß bestreuen, um ein Ankleben zu vermeiden.
2. Rollen in gnocchigroße Stücke schneiden. Mit einer Gabel mit leichtem Druck über die Oberfläche der Gnocchi ziehen. Jeweils eine Handvoll Gnocchi in leicht siedendes Salzwasser geben; sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schöpfkelle herausnehmen.
3. Für die Soße Olivenöl mit Butter in einer Pfanne erhitzen. Die warmen Gnocchi hinzugeben und leicht anbraten. Mit einem Schuss Weißwein und etwas Sahne ablöschen, Salz, Pfeffer und frische Salbeiblätter beigeben. Einige Minuten ziehen lassen, damit der Geschmack der Salbeiblätter in die Soße übergeht. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

## Gnocchi mit Pilzsauce - Trofie con salsa di funghi[[1359]](#footnote-1360)

Zutaten (für 4 Portionen):

200 g frische Pilze

400 g Tomaten

50 g frisch geriebener Parmesan

2 EL Tomatenmark

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

350 g Mehl

50 g Weizenkleie

3 EL Olivenöl

30 g Butter

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 80 Minuten

1. Für den Teig das Mehl, die Kleie, ½ TL Salz und etwa ¼ l lauwarmes Wasser zu einem glatten Teig kneten, mit einem feuchten Tuch bedeckt 20 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Sauce die Pilze putzen, vorsichtig abreiben und in feine Scheibchen schneiden. Tomaten kurz überbrühen, enthäuten und entkernen. Fruchtfleisch zerkleinern. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein hacken.
3. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch andünsten, Tomaten und 2 EL Tomatenmark einrühren, salzen und pfeffern. Bei starker Hitze einköcheln lassen, dann die Pilze einrühren und zugedeckt bei kleinster Hitze schmoren.
4. Vom Teig kleine Stückchen abschneiden und zu bleistiftdünnen, etwa 5 cm langen Rollen formen. Einzeln spiralförmig um eine dicke Stricknadel wickeln, vorsichtig abstreifen und kurz antrocknen lassen.
5. Nocken portionsweise in kochendes Salzwasser geben, kurz ziehen lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit dem Schaumlöffel herausholen, abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben.
6. 30 g zerlassene Butter und die Hälfte des Parmesans untermischen. Die Pilzsauce eventuell mit etwas heißem Nudelwasser verdünnen und über die Nocken gießen. Restlichen Parmesan dazu servieren.

Info: Trofie sind eine Gnocchispezialität, die nur in Genua diesen Titel trägt. Die spiraligen Nocken werden meist mit Pesto serviert, aber Pilzsauce geht auch 😊

## Parmesangnocchi

Zutaten (für 6 Portionen):

500 g mehlige Kartoffeln

100 g Mehl

100 g Hartweizengrieß

50 g Parmesan (gerieben)

20 g Quark

1 Eigelb

Salz, Muskat

Butter zum Sautieren

200 g Radicchio Trevisano

80 g Butter

20 g Zucker

100 ml Rotwein

100 ml Portwein

Zitronensaft

100 g grob gehobelter Parmesan

Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Schale weichkochen, sehr gut ausdampfen lassen, dann schälen.
2. Durch die Kartoffelpresse drücken und Mehl, Grieß, geriebenen Parmesan, Quark, Eigelb, Salz und Muskat untermischen. Masse zu Gnocchi formen.
3. In kochendem Salzwasser 1 – 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Radicchio mit der Hälfte der Butter und Zucker in der Pfanne anschwitzen, mit Rot- und Portwein ablöschen, 10 Minuten dünsten bis der Radicchio gar und die Weine reduziert sind.
5. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken, restliche kalte Butter zur Bindung langsam einrühren. Erst Radicchio auf Teller, dann Gnocchi nochmal mit frischer Butter sautieren und anrichten. Mit Parmesan bestreuen.

## Ricotta-Gnocchi[[1360]](#footnote-1361)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Ricotta

1 Ei

1 EL frisch geriebener Parmesan

1 TL Salz plus etwas mehr für das Kochwasser

300 g Mehl

*Für die Sauce:*

Butter, Parmesan, ein paar frische Salbeiblätter

Zubereitung:

1. Den Ricotta in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und verrühren. Dann das Ei hineinschlagen, weiterrühren, schließlich Parmesan und Salz dazugeben. Das Mehl nach und nach hinzufügen: jeweils etwa eine Handvoll mit den Händen unterheben, bis ein teig entsteht. Den Teig richtig gut durchkneten. Sobald er etwas fester ist, auf einer Arbeitsplatte weiterkneten.
2. Schließlich mit einem Nudelholz etwa 2 cm dick ausrollen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen mit den Handflächen zu langen Würstchen rollen, etwa 1 cm dick. Dann in 1 cm lange Stücke schneiden.
3. Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf mittlere Temperatur schalten und die Gnocchi hineingeben. Wenn sie an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar, das dauert je nach Dicke etwa 2 bis 3 Minuten.
4. Man kann die Gnocchi nun in heißer Butter in der Pfanne schwenken und mit etwas Parmesan bestreut genießen. Oder man brät in der heißen Butter noch zuvor ein paar Salbeiblättchen an. Oder man wirft statt Salbei ein paar frische Erbsen zur Butter in die Pfanne, dazu noch grünen Spargel, in mundgerechte Stücke geschnitten. Oder man isst die Gnocchi einfach mit Tomatensauce.

Kommentar: Gnocchi sehen lieb und harmlos aus, wie Marshmallows, aber bei der Zubereitung führen sie sich auf wie kleine Diven. Man darf ihnen nur mit perfekt gegarten Kartoffeln ganz bestimmter Sorten kommen, und beim leisesten Geräusch fallen sie in Ohnmacht beziehungsweise lösen sich im kochenden Wasser einfach in nichts auf. Ganz anders die Ricotta-Gnocchi. Sie sind robust und geduldig, verlangen nichts und tun einfach ihre Arbeit, nämlich großartig zu schmecken.

## Gnocchi alla Romana[[1361]](#footnote-1362)

Zutaten (für 8 Portionen als Vorspeise):

80 g Butter

1 l Milch

250 g Hartweizengrieß

1 TL feingeriebene Muskatnuss

100 g Parmesan, fein gerieben

2 Eigelb

40 g gereifter Cheddar, gerieben

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Butter und Milch in einem Topf mit 1 TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Sobald die Butter geschmolzen ist und die Milch zu sieden beginnt, vom Herd nehmen. Grieß, Muskatnuss, Parmesan und die Eigelbe zugeben und mit einem Schneebesen glattrühren. Wieder auf den Herd stellen und rühren, bis die Masse dick wird. Noch 3 – 4 Minuten weiterrühren, bis sich die Masse vom Topfrand löst, dann 15 Minuten abkühlen lassen – nicht länger, sonst wird sie zu fest und bröckelt, wenn man sie rollt.
3. Zwei Stücke Frischhaltefolie (30 x 50 cm) auf der Arbeitsfläche ausbreiten und jeweils die Hälfte der Gnocchi-Masse daraufgeben. Zu zwei Rollen (etwa 4 cm Durchmesser) formen, in die Folie wickeln und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank legen, damit die Masse fest wird. Die Folie entfernen, die Gnocchi-Rollen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht überlappend in Reihen in eine ofenfeste Form legen. Mit dem Cheddar bestreuen und im Ofen 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
4. Den Backofengrill auf höchster Stufe stellen, die Gnocchi etwa 10 cm unterhalb der Heizstäbe einschieben und 2 – 3 Minuten goldbraun gratinieren. Vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.

## Gnocchi aus Spinat und Ricotta[[1362]](#footnote-1363)

Zutaten (für 4 – 6 Personen)

4 Scheiben Toastbrot

120 ml Milch

500 g tiefgefrorener Blattspinat, aufgetaut

250 g Ricottakäse oder Magerquark, gut abgetropft

2 Eier

50 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 1 Stunde 15 Minuten plus 1 Stunde Kühlzeit

1. Das Brot von der Kruste befreien und in einer flachen Schüssel 10 Minuten in Milch einweichen. Überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Blattspinat ebenfalls sorgfältig ausdrücken.
2. Das Brot in einer Schüssel mit dem Spinat, dem Ricotta, den Eiern und dem Parmesan mit einer Gabel mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Die Gnocchimasse mit leicht bemehlten Fingerspitzen teelöffelweise zu kleinen, flachen Klößchen formen. In einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser 2 Minuten kochen, bis die Gnocchi an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Topf auf Teller verteilen und schäumende Butter und Parmesan darübergeben.

## Gnocchi mit Fontina-Käsesauce[[1363]](#footnote-1364)

Zutaten für 4 Personen

200 g Fontinakäse, feingewürfelt

120 ml Sahne

80 g Butter

2 EL frisch geriebener Parmesan

400 g Gnocchi

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Den Käse, die Sahne, die Butter und den Parmesan unter gelegentlichem Rühren in einem Wasserbad 6 -8 Minuten erhitzen, bis der Käse geschmolzen und die Sauce glatt und heiß ist.
2. Unterdessen in einem großen Topf Wasser aufsetzen und nach dem Aufkochen salzen. Die Gnocchi portionsweise 2 Minuten kochen, bis sie an der Oberfläche steigen.
3. Die Gnocchi mit einem Schaumlöffel abtropfen. Die Sauce über die Gnocchi löffeln, Das Gericht kann man mit Oreganoblättchen oder anderen frischen Kräutern garniert werden.

## Käseauflauf mit Gnocchi[[1364]](#footnote-1365)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Gnocchi

30 g Butterflöckchen

1 EL frische glatte Petersilie, feingehackt

100 g Fontinakäse, in Scheiben geschnitten

100 g Povolone, in Scheiben geschnitten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Gnocchi portionsweise in sprudelndem Salzwasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und gut abtropfen.
2. Die Gnocchi in eine leicht eingefettete, ofenfeste Form legen. Dann die Käsescheiben darüber schichten. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen. 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

## Tortellini[[1365]](#footnote-1366)

Zutaten:

*Für den Teig:*

500 g Mehl und Mehl zum Ausrollen

2 Eier

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

*Für die Füllung:*

300 g Hühnerbrustfilet

¼ l Hühnerbrühe

5 EL frisch geriebener Parmesan

1 EL Crème fraîche

2 Eigelb

½ unbehandelte Zitrone (Schale)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss

Brühe zum Garen

Zubereitung

*Für den Teig:*

500 g Mehl mit 1/8 l Wasser, 2 eiern, 1 TL Salz und 2 EL Olivenöl glattkneten. Ist der Teig zu trocken, tropfenweise Waser zugeben, bis er weich und geschmeidig, aber nicht klebrig ist. Mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken, bei Zimmertemperatur 20 Minuten ruhen lassen.

*Für die Füllung:*

1. Hühnerbrustfilet in ¼ l Hühnerbrühe leise siedend garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Mit einem Messer fein zerkleinern, 1 EL Crème fraîche untermischen.
2. In eine Schüssel geben und mit 5 EL frisch geriebenen Parmesan, 2 Eigelb, abgeriebene Schale von ½ Zitrone, Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebener Muskatnuss gründlich vermischen.
3. Ein Viertel des Teiges abreißen und auf einer bemehlten Unterlage hauchdünn ausrollen.
4. Aus dem Teig Kreise von 5 cm Durchmesser ausstechen. ½ TL der geflügelcreme in die Mitte des Kreises geben.
5. Die Kreisränder anfeuchten, jedes Teigstück in der Mitte falten, die Ränder fest zusammendrücken.
6. Kringel formen, indem man die Ecken jedes Halbkreises etwas auseinanderzieht, um die Zeigefinger wickelt und die Spitzen überlappend zusammendrückt. Fertige Tortellini auf ein mit Mehl bestäubtes Tuch legen. Übrigen Teig genauso verarbeiten.
7. 3-4 l Brühe aufkochen, Tortellini hineingebe. Vorsichtig umrühren, damit sie nicht aneinanderkleben. Etwa 8 Minuten leise köcheln, mit dem Schaumlöffel in ein Sieb heben, heiß abbrausen, abtropfen lassen. Mit Bolognese Sauce oder heißer Butter und Parmesan servieren.

Tipp: Tortellini kann man auch mit gehacktem Schweinefleisch, Schinken, Wurst, Käse oder Eiern füllen und in einer kräftigen Brühe servieren. Auf jeden Fall aber kann man sie fertig kaufen.

## Curry-Tortellini[[1366]](#footnote-1367)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

2 Frühlingszwiebeln

250 g frische Champignons

4 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 EL Currypulver

1/8 l trockener Sekt (oder Weißwein)

250 g Sahne

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

500 g Tortellini

½ Zitrone

½ Kästchen Kresse

Zubereitungszeit: etwa 45 Min.

1. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. In sehr feine Ringe schneiden, einen Teil der grünen Ringe für später beiseitelegen. Die Champignons putzen und grob hacken.
2. Für die Tortellini reichlich Salzwasser aufsetzen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die hellen Zwiebelringe andünsten, die Pilze untermischen, den Knoblauch dazu pressen.
3. Alles mit dem Currypulver bestäuben, unter Rühren kurz anschwitzen. Mit Sekt/Weißwein ablöschen und aufkochen. Die Sahne angießen, salzen und pfeffern, die Sauce bei mittlerer Hitze cremig einköcheln lassen.
4. Die Tortellini nach Packungsangabe kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
5. Die Currysauce mit 2-3 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tortellini untermischen, mit frischen grünen Zwiebelringen und der Kresse bestreut servieren.

## Tortellini nach Mannes Art

Zutaten:

50 g Butter

5 Scheiben Schinken

Pilze

1 kleine Dose Tomatenmark

Pfeffer, Salz, Oregano

½ Becher Crème fraîche

½ Becher Sahne

Parmesan

Tortellini

Zubereitung:

1. Die Butter in der Pfanne zerlassen. Schinken und Pilze darin schwenke. Tomatenmark dazugeben, ebenso Crème Fraîche und Sahne.
2. Tortellini kochen.
3. Tortellini zu der Soße geben und kurz mitgaren.

Kommentar: Also ich mag diese Art Tortellini sehr. Ursprünglich stammt dieses Rezept von einer waschechten Italienerin in Bietigheim, die uns damals erklärt hat, wie man Tortellini macht. Wir kannten diese Art Nudeln noch nicht. Das war übrigens Mitte der 80er Jahre 😊

## Tortellinipfanne mit Erbsen[[1367]](#footnote-1368)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Zwiebel

1 EL Öl

150 g TK-erbsen

½ Bund glatte Petersilie

3 Eier

100 ml Schlagsahne

100 ml Milch

Salz, Pfeffer

100 g geriebener Käse

1 Packung Tortellini

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Zwiebel fein würfeln. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Erbsen dazugeben du kurz mitdünsten, beiseitestellen.
2. Petersilie fein schneiden. Eier in einem Rührbecher mit Sahne, Milch, Petersilie, Salz, Pfeffer und Käse verquirlen.
3. Tortellini nach Packungsanweisung kochen und dann in einem Sieb abtropfen lassen. In der Pfanne mit den Zwiebeln und Erbsen mischen. Eiermasse zugeben und nochmals kurz mischen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der zweiten Schiene von unten ca. 25 Minuten backen.

## Tortellini mit Nuss-Kräuter-Sauce[[1368]](#footnote-1369)

Zutaten (für 4-6 Personen)

500 g frische Käsetortellini

100 g Walnüsse

60 g Butter

100 g Pinienkerne

2 EL frische Petersilie, gehackt

2 TL frischer Thymian

Salz und Pfeffer

60 g frischer Ricotta (oder Quark, abgetropft)

3 EL Sahne

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 15 Minuten Kochzeit

1. Walnüsse klein hacken. Während die Nudeln kochen, Butter in einer gusseisernen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, bis sie schäumt. Die Walnüsse und die Pinienkerne zufügen und in 5 Minuten goldbraun rösten. Kräuter, Salz und Pfeffer zufügen. Nudeln al dente kochen. Abgießen und wieder in den Topf geben.
2. Ricotta mit Sahne glattrühren. Die Sauce zu den Nudeln geben und gut vermengen. Mit einem Klecks Ricotta garnieren und sofort servieren.

## Tortellini mit Pilz-Sahne-Sauce[[1369]](#footnote-1370)

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Tortellini

180 g Champignons

1 kleine ungespritzte Zitrone

60 g Butter

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

320 ml Sahne

1 Prise Muskat

3 EL frisch geriebenen Parmesan

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zitronenschale abreiben.
2. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Pilze 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Den Knoblauch, die Sahne, die geriebene Zitrone und den Muskat zugeben, dann mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Den Parmesan unterrühren und die Sauce 3 Minuten köcheln lassen.
3. Die Tortellini al dente kochen. Abtropfen und wieder in den Topf geben.
4. Die Sauce an die Pasta gießen und vorsichtig vermengen. Die Pasta auf Teller geben und mit etwas schwarzem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

## Tortellini in einer Speck-Sahne-Sauce[[1370]](#footnote-1371)

Zutaten (für 4 Personen):

500 g frische oder getrocknete Tortellini

1 EL Olivenöl

4 Scheiben Frühstücksspeck, feingehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 mittelgroße Zwiebel gehackt

1 TL frische Chillies, feingehackt

425 g Dosentomaten, zerkleinert

120 ml Sahne

2 EL frisches Basilikum

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Öl in einer mittelgroßen, gusseisernen Pfanne erhitzen und den Speck, den Knoblauch und die Zwiebel bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren 5 Minuten bräunen.
2. Die Chilies und die Tomaten im Saft in den Topf geben. Die Sauce bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Tortellini al dente kochen. Die Sahne zugießen, das Basilikum unterziehen und die Sauce noch 1 Minute köcheln lassen. Die Sauce über die Pasta gießen und gut wenden. Gleich servieren.

## Überbackene Tortellini mit Spargel[[1371]](#footnote-1372)

Zutaten (für 2 Personen):

450 g frische Tortellini

Salz

500 g grüner Spargel

300 g Hähnchenbrustfilet

40 g Butter

1 Bund Basilikum

150 g geriebener Emmentaler

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus Garzeit 35 Minuten

1. Die Tortellini kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
2. Den Spargel dünn schälen und 20 Minuten in Salzwasser garen; dann abgießen und abtropfen lassen.
3. Das Fett in einer großen Pfanne erhitzen und die Filetscheiben darin 2 Minuten braten. Die Tortellini und den kleingeschnittenen Spargel dazugeben und untermischen. Das Basilikum in Streifen schneiden und unterheben.
4. Eine Auflaufform ausfetten, die Nudelmasse einfüllen und mit Käse bestreuen.
5. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

## Cannelloni[[1372]](#footnote-1373)

Zutaten für 4-6 Portionen

*Für den Teig:*

150 g Mehl und Mehl zum Ausrollen

150 g Hartweizengrieß

2 Eier

Salz

Oder einfach fertige Cannellonirollen nehmen 😊

*Für die Füllung:*

500 g geschmorter Rinderbraten (oder einfach Hackfleisch)

100 g Caciocavallo-Käse (oder Pecorino) zum reiben

Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle

*Sonstiges*

Salz

2-3 EL Öl

5 EL Olivenöl

2 Eier

Zubereitungszeit: 2 Stunden

1. Nudelteig: 150 g Mehl und 150 g Hartweizengrieß mischen, auf die Arbeitsplatte häufen und eine Mulde in die Mitte drücken. 2 Eier und ½ TL salz dazugeben, mit etwa 100 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Nudelteig kneten. Auf einem Tuch bedeckt 20 Minuten ruhen lassen.
2. Nudelteig auf bemehlter Fläche 2 mm dünn ausrollen, Quadrate von 10 cm Kantenlänge ausschneiden. In einem großen Topf 3 l Salzwasser mit 2-3 EL Öl aufkochen. Teigplatten portionsweise hineingeben und 5 Minuten vorgaren. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, kurz in kaltes Wasser tauchen. Gut abtropfen lassen, auf ein Küchentuch legen.
3. Fertig geschmorten Rinderbraten durch den Fleischwolf drehen oder in sehr kleine Würfelchen schneiden. Mit der Hälfte der Schmorsauce in einen Topf geben, kräftig zu einem sämigen Ragout einköcheln. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzig abschmecken (oder einfach das Ganze mit Rinderhackfleisch machen)
4. Eine große feuerfeste Form mit 3 EL Olivenöl ausstreichen. Backofen auf 200°C vorheizen. Käse reiben. Auf einen Randstreifen jeder Teigplatte 2 EL Fleischragout häufen, mit 1 EL Käse bestreuen. Teigplatte aufrollen. Teigröllchen dicht nebeneinander in die vorbereitete Form legen. Eventuell übrig gebliebene Fleischsauce darüber verteilen, mit dem restlichen Käse bestreuen. 2 EL Olivenöl darüber träufeln.
5. Form in den vorgeheizten Backofen (Gas Stufe 3) schieben. Cannelloni etwa 15 Minuten garen. 2 Eier verquirlen, über die Nudelröllchen gießen und weitere 5 Minuten im Ofen lassen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

Tipp: Für die Füllung kann man gut Hackfleisch nehmen. Oder auch Ricotta und Blattspinat oder kräftige Tomatensugo mit Mozzarellawürfelchen und Kräutern.

## Cannelloni mit Pilzfüllung[[1373]](#footnote-1374)

Zutaten (für 4 Portionen):

600 g Champignons

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

1 Handvoll Basilikumblättchen

2 Kugeln Mozzarella

200 g Ricotta

100 g geriebener Parmesan

1 Ei

Salz, Pfeffer

250 g Cannelloni

Olivenöl für die Form

4 Tomaten (in Würfeln)

1/8 l trockener Weißwein

Zubereitung:

1. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, zuerst Zwiebel und Knoblauch, dann die Pilze hinzufügen und andünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Die Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Mozzarella würfeln und die Hälfte davon mit Ricotta, Basilikum, Parmesan und Ei in einer Schüssel mischen. Die Pilze (bis auf 2 EL) unter die Ricottamasse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 200 grad vorheizen. Die Füllung mit einem Löffel in die Cannelloni geben und diese in eine gefettete Auflaufform legen. Die Tomaten mit Wein, den restlichem Olivenöl und den übrigen Pilzen verrühren. Mit etwas Pfeffer würzen und über den Nudeln verteilen. Den restlichen Mozzarella darüberstreuen und die Cannelloni im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 30 bis 35 Minuten backen. Mit Basilikum garnieren.

## Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung[[1374]](#footnote-1375)

Zutaten für 6 Personen

380 g Lasagneplatten oder Cannellonirollen

2 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, feingehackt

1 – 2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 kg Blattspinat, feingehackt

650 g frischer Ricotta (oder Magerquark, gut abgetropft), zerdrückt

2 Eier, verschlagen

1 Prise Muskat

*Für die Tomatensauce*

1 EL Olivenöl

1 mittelgroße Zwiebel, feingehackt

2 Knoblauchzehen, feingehackt

500 g reife Tomaten, gehackt

2 EL Tomatenmark

1 TL Zucker

150 g geriebener Mozzarella

Zubereitungszeit: 2 Stunden 15 Minuten

1. Die Lasagneplatten in 15 gleiche Teile schneiden und in der Länge auf die Form einer tiefen, rechteckigen, ofenfesten Backform zuschneiden, In einem großen Topf mit sprudelndem Wasser je 1 – 2 Streifen etwa 2 Minuten kochen, bis sie gerade weich sind. Die streifen vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem feuchten Küchenhandtuch flachlegen. Das Wasser gegebenenfalls erneut zum Kochen bringen und die anderen Streifen im sprudelnden Wasser kochen.
2. Das Öl in einer großen gusseisernen Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch unter ständigem Rühren goldgelb dünsten. Den gewaschenen Spinat im Öl 2 Minuten dünsten, dann den Topf mit einem festsitzenden Deckel abdecken und den Spinat 5 Minuten garen. Danach abtropfen und dabei die Flüssigkeit sorgfältig ausdrücken, da sonst die Pasta klebrig wird. Den Spinat mit dem Ricotta, den Eiern dem Muskat sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack gut mengen und beiseitestellen.
3. Für die Tomatensauce das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch 10 Minuten bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren dünsten. Die gehackten Tomaten mit ihrem Saft und dem Zucker dazugeben, 120 ml Wasser angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce aufkochen, dann bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Für eine glattere Konsistenz kann man die Sauce auch pürieren.
4. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die ofenfeste Form leicht mit zerlassener Butter oder mit Öl bestreichen. Ein Drittel der Tomatensauce auf den Boden der Form geben. Die Lasagnestreifen in der Mitte mit je 2 – 3 EL der Spinatfüllung belegen und an beiden Teigenden einen Rand lassen. Nun die Platten zusammenrollen und mit der Klebestelle nach unten nebeneinander in die Form schichten. Die restliche Sauce darüberlöffeln und mit Mozzarella bestreuen.
5. Die Lasagne 30 – 35 Minuten goldbraun backen, bis der Käse Blasen wirft. 10 Minuten ruhen lassen und nach Wunsch mit Kräutern garnieren.

Tipp: Man kann auch fertige getrocknete Cannellonirollen verwenden. Ist natürlich um Einiges einfacher…

## Cannelloni mit Ricotta-Gorgonzola-Füllung

Zutaten (für 8 Portionen):

8 Cannelloni

60 g Walnüsse

200 g Gorgonzola

1 Bund Petersilie

30 g Butter

2 EL Walnussöl

700 g Ricotta

½ Bund Thymian

Milch

Pfeffer, Salz

40 g Parmesan

Zubereitung:

1. Cannelloni in Salzwasser bissfest kochen.
2. Walnüsse ohne Fett anröste, abkühlen lassen und grob hacken.
3. Ricotta durch ein Sieb streichen. Kräuter fein schneiden.
4. Petersilie, die Hälfte des Thymians und die Nüsse unter die Käsemasse mischen. Milch dazugeben, bis eine spritzfähige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Cannelloni mit der Käsemasse füllen. Parmesan, Öl, Nüsse und Thymian mischen und auf die Cannelloni verteilen. Bei 200 Grad im Ofen ca. 15 Minuten backen.

## Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung

Zutaten (für 10 Cannelloni)

10 Cannelloni

500 g Ricotta

40 g TK-Spinat

40 g geriebenen Parmesan

Salz, Pfeffer

½ gewürfelte Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 TL Butter

Für die Bechamelsauce:

1,2 l Milch

60 g Mehl

60 g Butter

Salz, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen, Mehl dazugeben und kurz anschwitzen. Heiße Mich dazugeben und verquirlen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und nochmals aufkochen lassen.
2. Für die Füllung Spinat in kochendem Salzwasser garen, abgießen und grob hacken. Zwiebel glasig dünsten. Spinat und Ricotta dazugeben und 1 Minute köcheln lassen. Vom Herd nehmen und Salz, Pfeffer und Parmesan dazugeben. Cannelloni mit der Füllung füllen.
3. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten und eine Schicht Bechamelsauce auf dem Boden verteilen. Cannelloni darauflegen und mit der restlichen Sauce bedecken. Mit etwas Parmesan bestreuen.
4. Im vorgeheizten Ofen (180 Grad) 30 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

## Ravioli mit Kräutern[[1375]](#footnote-1376)

Zutaten (für 6 Personen):

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

800 g Ravioli mit Ricottafüllung

60 g Butter, in Stücke geschnitten

2 EL frische Petersilie, gehackt

20 g frisches Basilikum, gehackt

2 EL frischer Schnittlauch, gehackt

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 4-6 Minuten Kochzeit

1. Öl und Knoblauch in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Die Ravioli in einem großen Topf al dente kochen.
2. Die Ravioli abgießen und wieder in den Topf geben. Nun Öl zu den Nudeln geben und den Knoblauch herausnehmen. Zum Servieren nach Wunsch mit Parmesan bestreuen.

## Kürbis-Kräuter-Ravioli[[1376]](#footnote-1377)

Zutaten (für 6 Portionen):

500 g Kürbis, in Stücke geschnitten

220 g Mehl

3 Eier, leicht verquirlt

¼ TL gemahlene Muskatnuss

15 Salbeiblätter

15 frische glatte Petersilienblätter

125 g Butter, zerlassen

60 g Parmesan, gerieben

Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 2 Stunden 15 Minuten

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kürbisstücke auf einem Backblech verteilen und 1 Stunde backen, bis sie gar sind. Abkühlen lassen. Die Schale entfernen.
2. Mehl und Eier zu einem glatten Teig verrühren. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig glatt und geschmeidig kneten. Mit einem sauberen Tuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.
3. Die Kürbisstücke mit dem Muskat in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Hälfte des Teiges zu einem etwa 2 cm dicken Rechteck und die zweite Hälfte zu einem etwas größeren Rechteck ausrollen.
4. Auf dem kleinen Rechteck des Teiges teelöffelgroße Häufchen von der Kürbismischung verteilen – in gerade Reihen und in Abständen von etwa 5 cm. Die Kürbishäufchen etwas abflachen und jedes Häufchen mit einem ganzen Salbei- oder Petersilienblatt bedecken.
5. Den Teig zwischen den Häufchen mit Wasser bestreichen. Mit dem zweiten Teigrechteck das Ganze abdecken und den Teig zwischen den Häufchen behutsam niederdrücken. Mit einem Messer den Teig um die Häufchen herum in Quadrate schneiden. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Ravioli nach und nach in kleinen Mengen in das kochende Wasser geben. 4 Minuten kochen, bis sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer garnieren und in zerlassener Butter und Parmesan wenden.

## Chinesische Ravioli - Jiaozi [[1377]](#footnote-1378)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

500 g Mehl plus Mehl zum Ausrollen

350 g mageres Schweinefleisch

1 walnussgroßes Stück Ingwer

1 dünne Lauchstange

1 EL Sojasauce

1 EL Reiswein (Kann man auch weglassen)

1 TL Sesamöl

2 EL schwarzer Reisessig (ersatzweise Balsamicoessig)

Zubereitungszeit: 2 Stunden

1. Das Mehl in einer Schüssel mit etwa ¼ l lauwarmem Wasser vermischen, sodass ein glatter, fester Teig entsteht, Auf der Arbeitsfläche kräftig kneten, bis er eine Konsistenz wie Nudelteig hat. Den Teig zu einer festen Kugel formen, mit einem feuchten Tuch abdecken und 1 Stunde ruhen lassen.
2. Das Schweinefleisch entweder sehr fein hacken oder Fleischwolf drehen.
3. Den Ingwer schälen, den Lauch putzen und gründlich waschen. Beides sehr fein hacken. Das Schweinefleisch mit 1 Prise Salz, der Sojasauce, dem Reiswein, dem Sesamöl, Lauch und 50 ml kaltem Wasser gründlich mischen.
4. Den Teig in Portionen teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einer Rolle von etwa 2, 5 cm Durchmesser formen. Die Rollen in gleichmäßig kleine Stücke (etwa 50 Stück) schneiden.
5. Die Stücke mit einem kleinen Rollholz zu runden Teigplättchen ausrollen. Dabei das Teigstück immer wieder etwas drehen und möglichst rund ausrollen.
6. In die Mitte der Teigplättchen jeweils etwa 1 TL-Füllung geben. Die Teigplättchen zusammenklappen und die Ränder gründlich zusammendrücken. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Ravioli hineingeben, aufkochen lassen.
7. Dann 50 ml kaltes Wasser zugießen. Wenn das Wasser wieder kocht, noch zweimal kaltes Wasser zugeben. Die Ravioli sind gar, wenn sie nach dem dritten Aufkochen an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. Zum Essen in den Essig strippen.

Tipp: Dieses Gericht gehört zu den traditionellen nordchinesischen Spezialitäten. Manchmal wird in eine Teigtasche ein Glücksbringer wie eine Münze oder eine Erdnuss für ein langes Leben versteckt.

Die typische Sauce ist aus schwarzem Essig, etwas gepressten Knoblauch und nach Belieben Chiliöl. Knoblauch kann auch durch groben Senf ersetzt werden. Falls die Füllung nach dem Garen nicht salzig genug ist, de Dip mit Sojasauce stärker würzen.

## Ravioli alla Genovese[[1378]](#footnote-1379)

Zutaten (für 6 Portionen):

*Für den Teig:*

400 g Mehl und Mehl zum Ausrollen

4 Eier

Salz

*Für die Füllung:*

150 g Kalbsbries

150 g Hackfleisch vom Kalb

100 g Kalbsbrät

200 g Mangoldblätter ohne Stiele

150 g frischer Borretsch (ersatzweise Petersilie und Basilikum)

3 EL frisch geriebener Parmesan

100 ml Kalbsfonds

2 Eier

1 Brötchen vom Vortag

½ TL getrockneter Majoran

Salz, Pfeffer aus der Mühle

*Zum Servieren:*

1 TL frische Majoranblättchen

50 g zerlassene Butter

50 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: etwa 70 Minuten

*Für den Teig*

400 g Mehl auf ein Holzbrett häufen, in die Mitte eine Vertiefung drücken. 4 Eier nacheinander aufschlagen, in die Mulde geben, salzen. Mehl vom Rand aus mit den Eiern vermischen, gut durchkneten, bis der Teig glatt und elastisch ist. Zur Kugel formen, mit einem feuchten Tuch bedeckt ruhen lassen.

*Für die Füllung:*

1. Mangold- und Boretschblätter waschen, in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Kalt abbrausen und abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein hacken. In eine Schüssel geben.
2. Kalbsbries in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken. Von Häuten und Gefäßen befreien, in kleine Würfelchen schneiden. Zum Gemüse geben.
3. Harte Rinde von 1 Brötchen rundum zu Bröseln abreiben, die weiße Krume in 100 ml Kalbsfonds einweichen.
4. Hackfleisch und Kalbsbrät zum Gemüse in die Schüssel geben. 2 Eier, abgeriebene Semmelbrösel, ausgedrückte Brotkrume und 3 EL Parmesan mit einem Holzlöffel gründlich untermengen. Mit ½ TL Majoran, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
5. Die Teigkugel halbieren, beide Stücke auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen (2 mm). Mit einem Teigrädchen in 5 cm breite Streifen schneiden. Auf der Hälfte der Streifen im Abstand von etwa 3 cm mit einem Teelöffel kleine Portionen der Füllung verteilen. Die übrigen Teigstreifen vorsichtig darüberlegen und Ravioli ausschneiden, Ränder leicht andrücken. Auf einem bemehlten Tuch ausbreiten und kurz antrocknen lassen.
6. 3 l Salzwasser aufkochen. Ravioli in das sprudelnde Wasser geben, nach dem Aufwallen 3-4 Minuten ziehen lassen. 50 g Butter zerlassen. 1 TL frische Majoranblättchen einrühren. Ravioli gut abtropfen lassen, mit Majoranbutter beträufeln und mit 50 g Parmesan bestreuen.

Tipp: Aufgrund des Aufwandes ist es viel besser und einfacher, fertige Ravioli zu kaufen. Und Obacht: Kalbsbries ist der Thymus des Kalbes. Also da, wo die Immunabwehr sitzt. Also definitiv eine Innerei, die auch noch wie das Gehirn aussieht. Man weiß nie, wie das Kalb so getickt hat, also daher besser drauf verzichten.

## Ravioli in Kräutersahne[[1379]](#footnote-1380)

Zutaten (für vier Portionen):

Frische Ravioli

300 g Sahne

1/8 l Weißwein

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Frisch geriebene Muskatnuss

1 Bund glatte Petersilie

Reichlich gemischte Kräuter: Schnittlauch, Basilikum, Zitronenmelisse

Zubereitungszeit: etwa 20 Min.

1. Für die Sauce die Sahne mit dem Wein in einem breiten Topf langsam cremig einköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
2. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Die Kräuter (auch die Petersilie) fein hacken, unter die Sahnesauce rühren. Die Ravioli ins kochende Wasser geben, nach Packungsanweisung kochen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, gut abtropfen lassen und sofort in die Kräutersahne legen.

## Unsere Lasagne Variante 1[[1380]](#footnote-1381)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

1 Zwiebel

6 EL Olivenöl

300 g mageres Rinderhackfleisch

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle,

Cayennepfeffer

2 Knoblauchzehen

Etwa 200 ml Rotwein

1 kg Tomatenfruchtfleisch aus der Packung

1 Bund glatte Petersilie

300 g Mozzarella (oder mehr)

250 g Lasagneblätter

150 g Crème fraîche

4 EL Sahne

4 EL frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: etwa 1 St. 45 Min

1. Die Zwiebel hacken. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln andünsten. Das Hackfleisch dazugeben, unter Rühren krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, die Knoblauchzehen dazu drücken und den Wein angießen. Etwa 10 Min. sanft köcheln lassen.
2. Das Tomatenfruchtfleisch in einen Topf geben, dicklich einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie fein hacken und untermischen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine rechteckige. Feuerfeste Form im 1 EL Olivenöl ausstreichen. Den Boden der Form mit Nudelblättern auslegen. Abwechselnd Hackfleisch, Mozzarellascheiben, Tomatensauce und Nudelblätter schichten. Einige Mozzarellascheiben für die oberste Schicht aufheben.
4. Mit Nudelblättern abschließen. Die Crème fraîche mit Sahne und 2 EL Parmesan verrühren, auf die oberste Nudelschicht streichen. Mit den übrigen Mozzarellascheiben abdecken, salzen und pfeffern.
5. Die Form mit Pergamentpapier abdecken und in den Backofen schieben (Gas Stufe 3). Etwa 30 Min. garen. Danach das Papier abnehmen, den restlichen Parmesan aufstreuen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und die Lasagne in weiteren 10 Min. knusprig überbacken.

Info: Das ist unsere Lasagne😊

## Lasagne Variante 2[[1381]](#footnote-1382)

Zutaten (für 8 Portionen)

*Für den Teig* (oder einfach Lasagneplatten nehmen 😊)

350 g Mehl und Mehl zum Ausrollen

125 g Hartweizengrieß

4 Eier

Salz

2 EL Marsala (oder trockener Weißwein oder nix)

*Für die Sauce:*

450 g Hackfleisch

100 g durchwachsener Speck

1 Mohrrübe

1 Zwiebel

¼ l trockener Weißwein

1/8 l Brühe

2 EL Tomatenmark

1 EL Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zimt

*Für die Béchamelsauce:*

2 EL Butter

2 EL Mehl

½ l Milch

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss

Sonstiges

100 g frisch geriebener Parmesan

3 EL Butterflöckchen

Fett für die Form

Zubereitungszeit: 3 Stunden (plus 12 Stunden Ruhezeit)

1. Für den Teig 350 g Mehl mit 125 g Hartweizengrieß auf der Arbeitsfläche häufen, eine Mulde hineindrücken. 4 Eier ½ TL Salz und 2 EL Wein in die Mitte geben, zu einem glatten teig verkneten. Mit einem Tuch abdecken und beiseitestellen.
2. Speck, 1 Möhre und 1 Zwiebel würfeln. Speck in 1 EL Butter anbraten, Gemüse kurz andünsten, Hackfleisch anbraten. ¼ l Wein angießen, aufkochen zur Hälfte eindampfen lassen. 1/8 l Brühe, 2 EL Tomatenmark, Salz und Pfeffer untermischen. Zugedeckt 30 Minuten sanft köcheln lassen.
3. Den Nudelteig auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen. Eine Auflaufform bereitstellen, Nudelblätter passend für die Form zurechtschneiden. Auf ein Küchentuch legen und kurz antrocknen lassen. In einem großen Topf 3 l Salzwasser aufkochen. Nudelblätter portionsweise 3 Minuten garen, kalt abschrecken und auf dem Küchentuch abtropfen lassen.
4. Béchamelsauce: In einem Topf 2 EL Butter zerlassen, 2 EL Mehl einstreuen und anschwitzen. Vom Herd nehmen, ½ l Milch angießen. Zurück auf die Herdplatte stellen, unter Rühren aufkochen. 10 Minuten leise köcheln. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.
5. Form fetten, mit einer Lage Nudelblätter auslegen. Einige EL Fleischsauce und Béchamelsauce aufstreichen, mit Parmesan bestreuen. Nun wieder Nudelblätter auflegen, Saucen und Parmesan darauf verteilen. Auf diese Weise alle Zutaten einschichten, mit Nudeln abschließen. Oberfläche mit reichlich Parmesan bestreuen, 3 EL Butterflöckchen darauf verteilen. Gut abdecken und im Kühlschrank einige Stunden (besser über Nacht) stehen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen (Gas Stufe 3). Auflauf darin etwa 30 Minuten backen, bis sich eine schöne Kruste gebildet hat. In Portionsstücke schneiden, heiß servieren.

## Grüne Lasagne[[1382]](#footnote-1383)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

*Für den Teig:*

150 g Spinat

2 Eier

100 g Hartweizengrieß

200 g Weizenmehl und Mehl zum Ausrollen

Salz

*Fürs Ragout:*

300 g Hackfleisch gemischt (Ansonsten: 100 mageres Schweinefleisch, 100 g Rindfleisch, 100 g roher Schinken: alles durch den Fleischwolf drehen)

50 g fetter Speck

1 mittelgroße Mohrrübe

1 Stange Staudensellerie (oder ein kleines Stück Knollensellerie)

2 EL Butter

2 EL Tomatenmark

¼ l Brühe

1 Zwiebel

1 TL getrockneter Oregano

Salz, Pfeffer aus der Mühle

*Für die Béchamelsauce:*

2 EL Butter

2 leicht gehäufte EL Mehl

½ l Milch

Salz, Muskatnuss

*Zum Fertigstellen:*

100 g frische geriebener Parmesan

3 EL Butter zum Fetten der Form und zum Belegen

Zubereitungszeit: 1 ¾ Stunden

*Für den Teig*

1. Spinat putzen, waschen und tropfnass in einem Topf bei starker Hitze zusammenfallen lassen. Ganz fest ausdrücken und zweimal durch den Fleischwolf drehen.
2. 100 g Hartweizengrieß mit 200 g Mehl mischen. 1 TL Salz, Spinat und 2 Eier unterkneten. Teig mit einem Tuch bedeckt zur Seite stellen.

*Für das Ragout:*

1. (Schweinefleisch, Rindfleisch und rohen Schinken durch den Fleischwolf drehen.) 50 g Speck,1 Zwiebel, 1 Mohrrübe und die Selleriestange fein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen, Speckwürfel und Gemüse anbraten. Hackfleisch dazugeben, unter Rühren anbraten. 2 EL Tomatenmark, 1 TL Oregano und ¼ l Brühe einrühren, sparsam salzen, pfeffern. Zugedeckt etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen.

*Für die Béchamelsauce:*

1. In einem Topf 2 EL Butter zergehen lassen, 2 EL Mehl einrühren. Vom Herd nehmen und nach 1 Minute ½ l Milch zurühren. Zurück auf die Herdplatte stellen, unter Rühren aufkochen, 10 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz und 1 Prise frisch geriebener Muskatnuss würzen.
2. In einem großen Topf 2 l Salzwasser aufsetzen. Nudelteig dritteln, jedes Stück auf bemehlter Arbeitsfläche millimeterdick ausrollen. Einzeln im kochenden Wasser 3 Minuten garen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Tuch abtropfen lassen.
3. Eine große rechteckige Auflaufform mit 1 EL Butter fetten. Backofen auf 200°C vorheizen. Abwechselnd ein Nudelblatt, darauf Fleischragout, Béchamelsauce und geriebenen Parmesan in die Form schichten.
4. Den Abschluss bildet Béchamelsauce mit Parmesan, darauf noch 2 EL Butter in Flöckchen setzen. In den Ofen schieben (Gas Stufe 3) und in 30 Minuten goldbraun backen.

## Pilzlasagne[[1383]](#footnote-1384)

Zutaten (für 6 Portionen)

750 g braune Champignons, halbiert

500 g Austernpilze

135 ml Olivenöl

60 g getrocknete Steinpilze

30 g getrocknete Waldpilze

2 getrocknete rote Chilischoten, grob gehackt

500 ml heiße Gemüsebrühe

1 Zwiebel, geschält und geviertelt

5 Knoblauchzehen, grob gehackt

1 Karotte, geschält und geviertelt

2-3 Eiertomaten, geviertelt

75 g Tomatenmark

130 g Schlagsahne

60 g Pecorino Romano, gerieben

60 g Parmesan gerieben

5 g Basilikumblätter, fein gehackt, plus 1 TL zum Garnieren

250 g Lasagneblätter (etwa 14 Stück)

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 230 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die Champignons und die Austernpilze fein zerhacken. Die gehackten Pilze in einer großen Schüssel mit 3 EL Olivenöl und 1 TL Salz mischen. Auf einem tiefen, mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 30 Minuten auf der oberen Schiene rösten, bis die Pilze goldbraun sind, dabei dreimal durchrühren. Danach haben sie deutlich an Volumen verloren. Beiseitestellen. Die Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft) reduzieren.
3. Inzwischen die getrockneten Pilze und Chilis mit der heißen Brühe in eine große Schüssel geben und 30 Minuten einweichen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in eine andere Schüssel gießen, dabei die Pilze kräftig ausdrücken, um etwa 340 ml Flüssigkeit zu erhalten. Wenn es weniger ist, mit Wasser auffüllen. Die eingeweichten Pilze grob und die Chilis fein hacken. Brühe sowie Pilze und Chilis getrennt beiseitestellen.
4. Zwiebel, Knoblauch und Karotte fein hacken. In einer großen Pfanne 60 ml Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebelmischung darin 8 Minuten anschwitzen, bis sie weich und goldgelb ist. Die Tomaten fein hacken, dann mit dem Tomatenmark, 1,5 TL Salz und 1 ¾ TL Pfeffer in die Pfanne geben. Alles unter gelegentlichem Rühren 7 Minuten garen. Die eingeweichten Pilze und Chilis sowie die gerösteten Pilze hinzufügen und 9 Minuten mitgaren, dabei der Versuchung zu rühren widerstehen: Die Pilze sollen ein bisschen braun und knusprig werden. Die Brühe und 800 ml Wasser angießen. Sobald die Flüssigkeit köchelt, mittlere Hitze einstellen und die Mischung etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis sie die Konsistenz von Bolosauce hat; gelegentlich umrühren. 100 g Sahne unterrühren. Die Sauce weitere 2 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.
5. Den Käse und die Kräuter in einer kleinen Schüssel mischen. Nun die Lasagne einschichten: ein Fünftel der Sauce auf dem Boden einer ofenfesten Form verstreichen. Darauf erst ein Fünftel der Käsemischung und dann eine Schicht Lasagneblätter geben. Noch dreimal schichten, dann mit einer letzten Schicht Sauce und Käse abschließen.
6. Die Lasagne mit 1 EL Sahne und 1 EL Öl beträufeln, dann mit Alufolie bedecken und 15 Minuten backen. Die Folie entfernen und die Ofentemperatur auf 220 Grad (Umluft) erhöhen. Die Lasagne weitere 12 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit die Form drehen. Den Backofengrill einschalten und die Lasagne noch 2 Minuten gratinieren, bis der Rand braun und knusprig ist. Beiseitestellen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen, dann mit der restlichen Sahne und dem restlichen Öl (je 1 EL) beträufeln. Mit der restlichen Petersilie und 1 kräftigen Prise Pfeffer bestreuen und servieren.

Kommentar: Was für ein Rezept 😊

## Lasagne mit Basilikumpesto

*Für das Pesto:*

4 Bund Basilikum

2 Knoblauchzehen

1 EL Pinienkerne

Je 30 g Parmesan und Pecorino

*Für die Sauce:*

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

Salz, Pfeffer

EL Mehl

200 ml Milch

*Für die Lasagne:*

250 g Mozzarella

40 g Pinienkerne

6 – 8 Lasagneblätter

Zubereitung:

1. Basilikumblätter, Knoblauch, Pinienkerne, Käse, Salz und 100 ml Öl pürieren. Mac und den Rest des Öls untermischen.
2. Knoblauch fein hacken. Butter im Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Milch unter Rühren zugießen und Knoblauch zufügen. Sauce ca. 3 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer gefetteten Auflaufform erst Sauce, dann Lasagneplatten, Pinienkerne, etwas Mozzarella, Pesto und Parmesan schichten. Mit Pesto, Sauce, Käse und Pinienkerne abschließen und bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.

## Tomaten-Spinat-Lasagne[[1384]](#footnote-1385)

Zutaten (für 6 Portionen):

600 TK-Blattspinat

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

4 EL Pinienkerne

Salz, Pfeffer

500 g Tomaten

200 g Gorgonzola

40 g Butter

30 g Mehl

250 ml Gemüsebrühe

250 g Schlagsahne

Lasagneplatten

100 g mittelalter Gouda

2 EL Pinienkerne zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Garzeit: 50 Minuten

1. Den Spinat auftauen lassen. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Den Spinat dazugeben, 5 Minuten garen und zum Abtropfen auf ein Sieb geben. Anschließend mit den Pinienkernen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Käse würfeln.
4. Für die Sauce das Fett zerlassen, das Mehl einrühren und kurz andünsten. Die Brühe und die Schlagsahne angießen, und die Bechamelsauce unter Rühren 5 Minuten kochen, bis sie dick und sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Eine Auflaufform einfetten- Abwechselnd Lasagneplatten, Spinat, Bechamelsauce, Gorgonzolawürfel und Tomatenscheiben schichten. Mit Nudeln und Sauce abschließen.
6. Den Käse und die Pinienkerne auf die Sauce streuen. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen 35- 40 Minuten backen.

## Lasagneschleifen[[1385]](#footnote-1386)

Zutaten (für 6 Portionen):

12 Lasagneplatten

400 g Ricottakäse oder Magerquark, gut abgetropft

1 Ei, leicht verquirlt

1 Prise Muskat

50 g frische Kräuter, feingehackt

30 g Butter, in Flöckchen

300 g Tomatenpastasauce

Frisch geriebener Parmesan

Frisches Basilikum zum Garnieren

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Lasagne in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Dabei öfter umrühren, um ein Zusammenkleben der Platten zu vermeiden.
2. Unterdessen den Ricotta oder Quark mit dem Ei, dem Muskat und en Kräutern in einer Schüssel mischen. Die Pasta abtropfen, die einzelnen Blätter halbieren und auf eine flache Oberfläche legen. In die Mitte jeder Lasagneplatte 2 EL der Füllung häufen und die Platten zu breiten Schleifen drehen. Die Enden der gefüllten Schleifen fest zusammendrücken und versiegeln.
3. Eine rechteckige, ofenfeste Form mit weicher Butter oder Öl einfetten. Die Pastaschleifen nebeneinander legen und mit Butterflöckchen belegen. Die Pastasauce über den Mittelteil der Lasagne gießen und die Lasagne-Enden frei lassen. Die Pasta abgedeckt 5 Minuten backen, bis sie durchwärmt ist. Großzügig mit frisch geriebenem Parmesan und Basilikum bestreuen und sofort servieren.

## Gemüselasagne Nr. 1[[1386]](#footnote-1387)

Zutaten (für 6 Personen)

3 große Paprika

2 große Auberginen

2 EL Öl

1 große Zwiebel, gehackt

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 TL Kräuter der Provence

1 TL getrockneter Oregano

500 g Champignons, in Scheiben geschnitten

440 g Dosentomaten, zerkleinert

440 g Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft

1 EL süße Chilisauce

250 g Lasagneblätter

500 g Blattspinat, zerhackt

30 g frisches Basilikum

90 g getrocknete Tomaten in Scheiben geschnitten

3 EL geriebener Parmesan

3 EL geriebener Gouda

*Für die Käsesauce:*

60 g Butter

3 EL Mehl

500 ml Milch

600 g Ricotta oder Quark, abgetropft

Zubereitungszeit: 2 Stunden

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Lasagneform mit 1 EL Öl einölen. Die Paprika in große, flache Stücke schneiden und die Samen und Rippen entfernen. Mit der Innenfläche nach unten unter einem heißen Grill oder im Backofen 8 Minuten rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Aus dem Backofen nehmen und mit einem feuchten Küchenhandtuch abdecken und abkühlen lassen. Die Haut abziehen und das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Beiseitestellen.
2. Die Auberginen in 1 cm breite Scheiben schneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, bis sie fast weich sind. Abtropfen, mit Zewa trockentupfen und beiseitestellen.
3. Das Öl in einer großen, gusseisernen Pfanne erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und die Kräuter bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen, bis die Zwiebel weich ist. Die Champignons zugeben und 1 Minute garen.
4. Die Tomaten, die Bohnen, die Chilisauce und Salz und Pfeffer nach Geschmack unterrühren, Aufkochen, bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Für die Käsesauce die Butter in einer Pfanne zerlassen und das Mehl bei mittlerer Hitze 1 Minute unterrühren, bis es eine glatte Schwitze ergibt. Vom Herd nehmen und die Milch unterrühren. Nun den Topf wieder auf die Herdplatte stellen und die Sauce ständig rühren, bis sie aufkocht und eindickt. Noch 1 Minute köcheln lassen, dann den Ricotta oder den Quark glatt einrühren.
6. Den Boden der Form mit Lasagneblättern auslegen und dann im Wechseln Auberginen, Spinat, Basilikum, Paprika, Pilzsauce und die getrockneten Tomaten und wieder Lasagneplatte darüberschichten. Mit einer Lasagneschicht abschließen, darauf die Käsesauce gießen und mit Käse bestreuen. 45 Minuten backen, bis die Nudeln gar sind.

## Gemüselasagne Nr. 2[[1387]](#footnote-1388)

Zutaten (für 6 Personen)

Für die Marinade:

125 ml Olivenöl

2 EL Rotweinessig

1 EL Kapern, feingehackt

1 EL Petersilie, feingehackt

1 Knoblauchzehe, feingehackt

1 TL Tomatenmark

Salz und Pfeffer

*Für die Lasagne*

1 rote Paprikaschote

1 große Aubergine, längs in Scheiben geschnitten, gesalzen, abgespült und trockengetupft

2 große Zucchini, längs in dünne Scheiben geschnitten

400 g Süßkartoffeln, geschält und längs in dünne Scheiben geschnitten

6 Eiertomaten, geviertelt

Lasagneblätter

90 g Pesto

300 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten

Olivenöl

100 g frischer Parmesan

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Zutaten für die Marinade mit dem Schneebesen verrühren.
2. Die Paprikaschote längs halbieren, Kerne und Trennwände entfernen. Das Fleisch in große, flache Stücke schneiden. Anschließend grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Auf einem Schneidebrett unter einem feuchten Küchentuch abkühlen lassen. Enthäuten und das Fleisch in breite Streifen schneiden. Paprikastreifen und restliches Gemüse in eine große Auflaufform geben und mit der Hälfte der Marinade begießen. 15 Minuten im Backofen backen, wenden und mit der übrigen Marinade auffüllen. Dann noch weitere 15 Minuten backen.
3. Nun immer Nudeln, Zucchini, und Süßkartoffel, Pesto und Mozzarella, Nudel, Aubergine und roter Paprika, Nudeln, Tomaten, Pesto und Mozzarella und dann wieder Nudel in eine gefettete Auflaufform schichten. Oberfläche mit Olivenöl bepinseln und mit geriebenem Parmesan bestreuen. In 15 – 20 Minuten durchbacken.

Kommentar: Keine Ahnung wie es schmeckt. Ist aber vegetarisch. Muss eben mal jemand ausprobieren 😊

## Spätzle Grundrezept[[1388]](#footnote-1389)

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Mehl

4 Eier

Salz

120 – 160 ml Wasser

Zubereitung:

1. Mehl, Eier, Salz und Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft.
2. Den Teig 10-20 Minuten ruhen lassen. Wasser in einem hohen, weiten Topf zum Kochen bringen. Salz dazugeben. Eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen. Hobel, Presse oder Brett kurz unter kaltem Wasser abspülen.
3. 1-2 EL Teig in den Hobel oder die Presse geben. Spätzle in das kochende Wasser pressen, schaben oder hobeln. Die Unterseite der Presse mit einem Messer abschaben. Einmal kurz umrühren, damit die Spätzle nicht verkleben. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit dem Schaumlöffel die Spätzle abschöpfen, abschrecken, gut abtropfen lassen und im Ofen warmhalten.

Tipp: Normalerweise rechnet man 100 g Mehl pro Person. Ist aber der Ruderer Simon mit dabei, sollte man eher immer eine Portion mehr machen 😊

Für die Spätzlepresse sollte der Teig etwas fester sein, für den Hobel etwas weicher und zum Schaben noch weicher. Ein fester Teig gibt kernige Spätzle. Bei weichem Teig verkochen die Spätzle schneller.

Spätzle unbedingt abschrecken. Kalt abschrecken bewirkt, sie verkleben nicht. Sinnvoll, wenn die Spätzle vorbereitet werden. Heiß abschrecken bewirkt, Spätzle bleiben heiß und kleben kaum. Ideal, wenn die Spätzle sofort serviert werden – was fast immer der Fall ist.

## Spinatspätzle[[1389]](#footnote-1390)

Zutaten (für 4 Portionen):

100 g TK-Spinat

150 ml Wasser

350 g Mehl

3 Eier

1 TL Salz

Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Den Spinat auftauen lassen und mit einem Teil des Wassers fein pürieren. Den Spinat mit den übrigen Teigzutaten verschlagen, bis der Teig Bläschen wirft. Den Teig etwas ruhen lassen.
2. In einem großen Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise in das kochende Wasser pressen bzw. hobeln. Wenn die Spätzle oben schwimmen, diese mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen, etwas abtropfen lassen und warmhalten.
3. Falls man frischen Spinat verwendet, benötigt man die doppelte Menge. Am besten man blanchiert das Gemüse bevor man es püriert.

## Kartoffelspätzle[[1390]](#footnote-1391)

Zutaten (für 4 Portionen):

200 g gekochte gepellte Kartoffeln vom Vortag

200 g Mehl

3 Eier

Salz, Muskatnuss

1 Prise getrockneter Majoran

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln durch die Spätzlepresse drücken oder fein reiben. Mit dem Mehl, den Eiern und den Gewürzen zu eine, zähflüssigen Teig verarbeiten. Bei Bedarf etwas Mineralwasser hinzugeben. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft.
2. In einem großen Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise mit Hilfe der Spätzlepresse oder eines Hobels ins Wasser pressen bzw. hobeln.
3. Wenn die Spätzle oben schwimmen, diese mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen, etwas abtropfen lassen und warmhalten.

## Bärlauchspätzle[[1391]](#footnote-1392)

Zutaten (für 4 Portionen):

350 g Mehl

3 Eier

1 EL Olivenöl

Salz, Muskatnuss

1 Bund Bärlauch

200 g saure Sahne

Zubereitung:

1. Das Mehl mit den Eiern, Öl, Salz und Muskatnuss verschlagen, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen die Bärlauchblätter waschen und trockenschütteln. Mit der Sahne fein pürieren und die Masse mit dem Teig verrühren. Bei Bedarf den Teig mit etwas Wasser verdünnen.
3. Spätzle portionsweise garen. Wenn die Spätzle oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und warm stellen.

## Käsespätzle[[1392]](#footnote-1393)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Mehl

4 Eier

Salz

¼ l Mineralwasser

3 große Zwiebeln

Pfeffer

Viel Käse, am besten Allgäuer Bergkäse, gerieben

Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Mehl mit Eiern und Salz verrühren. So viel Mineralwasser dazugeben, dass der Teig zähflüssig bleibt. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft, danach 15 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser erhitzen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen, eine feuerfeste Form darin warm stellen.
3. Mit einer Spätzlepresse den Teig portionsweise in das kochende Wasser pressen. Wenn die Spätzle oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und sofort in die Form geben. Jede Lage mit Pfeffer würzen und mit Käse bestreuen. Im Ofen warm stellen.
4. Die Zwiebeln in der Butter bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Spätzle mit den Zwiebelringen servieren.
5. Guten Appetit😊

## Käsespätzle Nr.2[[1393]](#footnote-1394)

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Mehl

4 Eier

Salz, Pfeffer

250 g mittelalter Gouda oder Gruyère

2 Zwiebeln

50 Butter

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Das Mehl mit den Eiern, 1 TL Salz und etwa 100 ml lauwarmem Wasser zu einem teig rühren, bis er Blasen bildet. Den Käse grob reiben, die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden.
2. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Den Backofen auf niedrigste Stufe vorheizen, eine feuerfeste Platte hineinstellen.
3. Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse ins kochende Wasser drücken. Nach dem Aufwallen ziehen lassen, bis die Spätzle oben schwimmen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, in ein Sieb geben und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen. Sehr gut abtropfen lassen, auf die Platte im Backofen häufen, pfeffern und mit etwas Käse bestreuen.
4. Die nächste Spätzle-Portion zubereiten, wieder auf die Platte häufen, pfeffern und mit Käse bestreuen. So fortfahren, bis alle Spätzle fertig sind.
5. Die Butter schmelzen, die Zwiebeln einrühren und hellgelb braten. Die Spätzle mit dem restlichen Käse bestreuen, die gebratenen Zwiebeln darauf verteilen. Sehr heiß servieren.

## Käsespätzle mit Zwiebel-Birnen-Schmelze[[1394]](#footnote-1395)

Zutaten (für 4 – 5 Portionen)

½ Bund glatte Petersilie

4 Eier

400 g Mehl

1 TL gehackter Thymian und Salbei

2 EL Öl

200 g geriebener Bergkäse

30 g Mandelkerne mit haut

200 g zwiebeln

2 Birnen

50 g Butter

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 Stunde 10 Minuten

1. Petersilienblätter abzupfen und hacken. Mit den Eiern so fein wie möglich pürieren. Mehl mit der Eiermischung, ½ TL Salz und 100 – 150 ml Wasser in eine Schüssel geben, mit einem Holzlöffel glattrühren. Thymian und Salbei dazugeben. Teig mit dem Löffel oder der Hand anschließend kräftig durchschlagen, bis er Blasen wirft.
2. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spätzleteig mit dem Spätzlehobel oder einer Spätzlepresse portionsweise in das Wasser tropfen lassen. Oben schwimmende Spätzle sofort mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einer Schüssel mit etwas Käse schichten. So verfahren, bis der Teig und Käse verarbeitet sind. Im 140 Grad warmen Backofen warmhalten.
3. Für die Schmelze Mandeln grob hacken. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Birnen vierteln, entkernen und würfeln. Butter in einem Topf aufschäumen, Zwiebeln darin unter stetigem Rühren hellbraun andünsten. Mandeln und Birnen dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, weitere 4 Minuten braten. Dazu Salat servieren.

## Geschmälzte Maultaschen[[1395]](#footnote-1396)

Zutaten (für 4 Portionen):

*Für den Teig:*

250 g Mehl

2 Eier

½ TL Salz

*Für die Füllung:*

100 g TK-Spinat

1 Brötchen vom Vortag

1 Zwiebel

150 g Hackfleisch

1 Ei

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Und sonst: Zwiebeln, Butter

Zubereitung: 1,5 Stunden

1. Das Mehl mit den Eiern, dem Salz und 4 – 6 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Füllung den Spinat auftauen lassen. Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Brötchen gut ausdrücken. Das Hackfleisch mit dem Spinat, dem Brötchen, dem Ei, der Zwiebel und den Gewürzen zu einer geschmeidigen Masse verkneten.
3. Den Nudelteig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit einem Teigrädchen Rechtecke von 6x12 cm ausschneiden. Auf die eine Hälfte der Teigstücke jeweils 1 EL der Füllung geben. Die Teigstücke zusammenklappen und an den Rändern festdrücken.
4. Die Fleisch- oder Gemüsebrühe in einem großen Topf aufkochen. Die Maultaschen in die kochende Brühe legen und bei schwacher Hitze 12-15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, in ringe schneiden und in der Butter goldbraun braten. Die Maultaschen auf Tellern anrichten, mit etwas Brühe begießen und die Zwiebeln darüber geben.

Info: Mmmh. Lecker, auch wenn ich eher die Maultaschen einfach von Bürger kaufe 😊.

Übrigens: Die Füllung besteht traditionell aus Spinat, Brät oder Hackfleisch, eurer Fantasie sind jedoch keine Grenzen gesetzt. Die Bezeichnung Maultasche kommt auf jeden Fall vom Kloster Maulbronn, 30 km (1/2 Stunde Autofahrt) von Bietigheim entfernt. Dort wollten die Mönche jedenfalls während des 30-jährigen Krieges in der Fastenzeit das Fleisch vor dem Herrgott in den Teigtaschen verstecken. Daher sagt man auch „Hergottsbescheißerle“.

## Spinat-Ingwer-Wan-Tans[[1396]](#footnote-1397)

Zutaten (für 4 Portionen):

20 Wan-Tan Blätter (TK)

3 -4 EL Sesamsalz

4 Romana- oder Eisbergsalatblätter

*Für den Dip:*

100 ml japanische Sojasauce

50 ml geröstetes Sesamöl

50 ml Reiswein

2 EL Agavendicksaft

*Für die Füllung:*

1 große Süßkartoffel

2 Schalotten, sehr fein gehackt

3 EL Sonnenblumenöl

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Stück frischer Ingwer (5 cm), fein gerieben

200 g Shiitake Pilze, sehr fein gehackt

3 EL japanische Sojasauce

200 g Babyspinat, fein gehackt

1 TL Meersalz

1 EL Agavendicksaft

1 TL Chiliflocken

½ Bund Koriandergrün, mit Stielen fein gehackt

Zubereitung:

1. Die Wan-Tan-Blätter 20 – 30 Minuten auftauen lassen. Die Dipzutaten verrühren.
2. Die Süßkartoffel schälen, klein würfeln, garkochen, abtropfen lassen und beiseitestellen. Die Schalotten in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl anbräunen. Den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und heiß anbraten. Die Shiitake unterrühren und 1 Minute mitbraten. Die Mischung mit Sojasauce ablöschen, den Spinat dazugeben und alles mit dem Salz, dem Agavendicksaft du den Chiliflocken würzen. Noch einige Sekunden köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Die Süßkartoffel mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit dem Koriander in die Spinatmischung einrühren.
3. Die Wan-Tan-Blätter auf einer trockenen Arbeitsfläche ausbreiten. Je 1 EL Füllung in die Mitte jedes Blattes setzen. Die Blätter am Rand leicht mit Wasser anfeuchten, diagonal zusammenklappen und die Ränder zusammendrücken, dann die beiden gegenüberliegenden Ecken des Dreiecks zusammenführen und zusammendrücken.
4. In einem Wok oder einem Topf mit Dämpfeinsatz zum Kochen bringen. Das Dämpfkörbchen mit Salatblättern auslegen. Die Wan-Tans auf die Salatblätter legen und abgedeckt 3 – 5 Minuten dämpfen. Auf einem Teller anrichten und mit dem Dip servieren.

## Maultaschen mit Pilz-Spinat-Füllung [[1397]](#footnote-1398)

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Mehl

3 EL Olivenöl

½ TL Meersalz

*Für die Füllung:*

1 große Kartoffel oder 1 altbackenes Brötchen

100 g Walnusskerne, grob gehackt

1 große Zwiebel, fein gehackt

6 EL Olivenöl

200 g Champignons, fein gehackt

200 g Spinat, fein gehackt

4 EL japanische Sojasauce

1 EL Paprikapulver

1 TL Meersalz

Pfeffer

1,5 l Gemüsebrühe

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 20 Minuten Kochzeit

1. Für den Teig das Mehl, 140 ml lauwarmes Wasser, das Öl und das Salz gründlich zu einem festen, glänzenden teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit für die Füllung die Kartoffel schälen und garkochen. Die Walnusskerne 15 Minuten in Wasser einweichen. Die Zwiebel in einer großen Pfanne im Olivenöl braten. Die Champignons und den Spinat dazugeben und alles gleichmäßig garen. Mit der Sojasauce ablöschen und die Mischung vom Herd nehmen. Die gekochte Kartoffel zerdrücken und zusammen mit den Walnusskernen unter die Gemüsemischung rühren und mit Paprika, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Den Nudelteig erneut durchkneten, dann in 16 Portionen teilen und jede dünn zu einem Quadrat von etwa 10 cm Länge ausrollen. In die Mitte von 8 Quadraten je 2 EL Füllung geben und diese mit einem zweiten Teilstück bedecken. Die Ränder mit einer Gabel fest zusammendrücken.
4. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Maultaschen darin in Portionen in etwa 10 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. In einer Pfanne in etwas Olivenöl die Zwiebelringe anbräunen. Die Maultaschen damit servieren.

## Maultaschen mit Eier-Speck-Sauce[[1398]](#footnote-1399)

Zutaten (für 4 Portionen):

*Für den Teig:*

300 g feines Weizenmehl plus Mehl zum Ausrollen

3-4 Eier (je nach Größe)

1 TL Salz und Salz fürs Wasser

2 EL Olivenöl

*Für die Füllung:*

250 g Blattspinat

1 Zwiebel

1 TL Öl

Je 2 EL gehackte und gemahlene Mandeln

2 Eier

Salz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Frisch geriebene Muskatnuss

*Für die Sauce:*

100 g durchwachsener Räucherspeck

300 g Crème fraîche

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Paprikapulver edelsüß

2 Eigelb

3 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit: etwa 2 Std.

1. Für den Teig die Zutaten etwa 10 Min. lang kräftig verkneten. Tropfenweise noch etwas Wasser dazugeben, wenn der Teig zu trocken ist, er darf aber nicht klebrig werden. Zugedeckt etwa 30 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung den Spinat waschen, verlesen und hacken. Die Zwiebel hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel glasig dünsten. Alle Mandeln untermischen, unter Rühren ganz kurz anschwitzen.
3. Den Spinat tropfnass dazugeben, zugedeckt etwa 5 Min. garen. Abtropfen lassen, die Eier unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken.
4. Den Nudelteig durchkneten und portionsweise zu dünnen, flachen Platten ausrollen.
5. Die Füllung häufchenweise mit einem Teelöffel auf der Hälfte der Teigplatten verteilen (etwa 35 Portionen), daumenbreite Abstände dazwischen frei lassen.
6. Die freien Teigplatten darüberlegen, den Teig um die Füllungen herum etwas andrücken. Mit einem Teigrädchen viereckige oder runde Teigtaschen ausradeln.
7. Für die Sauce den Speck klein würfeln und bei mittlerer Hitze in einem Topf auslassen. Die Crème fraîche einrühren und kurz aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Mit Pfeffer und Paprika abschmecken.
8. Währenddessen die Maultaschen in reichlich kochendem Salzwasser etwa 10 Min. garen, anschließend gut abtropfen lassen. Die 2 Eigelb unter die Speck-Sauce rühren, nicht mehr aufkochen lassen. Zu den gefüllten Nudeln servieren, mit dem Schnittlauch bestreuen.

## Schupfnudeln[[1399]](#footnote-1400)

Zutaten (für 4 Portionen):

800 g mehligkochende Kartoffeln

2 Eier

150 g Mehl

80 g Butterschmalz

Salz, Pfeffer, Muskat

20 g Butter

Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser 25 – 30 Minuten garen. Abgießen, heiß pellen und durch eine Kartoffelpresse (Spätzlepresse geht auch, man braucht nur mehr Kraft) in eine Schüssel drücken. Die Masse gut auskühlen lassen.
2. Die Eier und das Mehl unter die Kartoffelmasse kneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Den Kartoffelteig zu einer ca. 6 cm dicken rolle auf bemehlter Arbeitsfläche rollen. In ca. 2 cm breite Scheiben schneiden und fingerförmige, ca. 8 cm lange Schupfnudeln formen.
4. Die Schupfnudeln in siedendem Wasser ca. 6 Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
5. Mit Hilfe eines Schaumlöffels herausnehmen, kurz abtropfen lassen und in einer Pfanne mit zerlassener Butter schwenken.

## Schupfnudeln mit Sauerkraut[[1400]](#footnote-1401)

Zutaten (für 4 Portionen):

100 g durchwachsener Speck

1 Zwiebel

1 EL Öl

800 g Sauerkraut

100 ml Weißwein

100 ml Apfelsaft

100 ml Gemüsebrühe

5 Wacholderbeeren

Je 1 Lorbeerblatt und 1 Nelke

Kümmel nach Belieben

1 kg gekochte und gepellte Kartoffeln vom Vortag

250 g Mehl

2 Eier

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zucker

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Für das Sauerkraut den Speck fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und hacken. In einem Topf das Öl erhitzen. Den Speck mit den Zwiebeln darin anbraten. Das Sauerkraut in einen Topf geben, mit Wein, Saft und Brühe ablöschen. Die Gewürze dazugeben. Alles bei schwacher Hitze 45 Minuten schmoren lassen.
2. Für die Schupfnudeln die Kartoffeln reiben oder durch die Presse drücken. Kartoffeln mit Mehl, eiern, Salz, Pfeffer und Muskat zu einem teig verkneten. Daraus daumengroße Nudeln formen.
3. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Schupfnudeln darin 2 Minuten kochen lassen, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Nudeln darin portionsweise goldbraun braten. Sauerkraut mit Salz und Pfeffer und Zucker abschmecken. Fertig.

Info: Bei mir klappen die Schupfnudeln nie ☹, also die selbstgemachten. Muss ich halt weiter immer welche aus dem Supermarkt kaufen. Übrigens, heißen Schupfnudeln auch Buabaspitzla😊

## Schupfnudeln mit Schinken-Zwiebel-Kraut[[1401]](#footnote-1402)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Kartoffeln (mehlig kochende Sorte)

2 Eier

150-200 g Mehl

Frisch geriebene Muskatnuss

2 Zwiebeln

200 g gekochter Schinken in Scheiben

300 g Sauerkraut

2 EL Butterschmalz

150 g Crème fraîche

1 EL Zitronensaft

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 TL frischer Thymian (oder etwa ½ TL getrockneter)

Zubereitungszeit: etwa 2 Std. plus am Vortag Garzeit für die Kartoffeln

1. Am Vortag die Kartoffeln abbürsten, in Salzwasser kochen, abgießen und abkühlen lassen. Am nächsten Tag pelle und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Eier und ½ TL Salz dazugeben, nach und nach mit Mehl zu einem glatten teig kneten. Mit Muskat würzen.
2. Den Kartoffelteig zu einer Rolle von etwa 5 cm Durchmesser formen, dünn mit Mehl bestäuben. Mit einem scharfen Messer etwa 1 cm breite scheiben abschneiden.
3. Jede Scheibe auf bemehlter Fläche mit der Hand zu einem dünnen Würstchen rollen, die beiden Enden spitz formen (8-10 cm lang, 1-2 cm dick). Fein mit Mehl bestäuben.
4. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen. Die Schupfnudeln portionsweise hineingeben, nach dem Aufwallen etwa 2 Min. ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, kurz in kaltes Wasser tauchen und ein einem Sieb gut abtropfen lassen.
5. Für das Kraut die Zwiebeln halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Den Schinken in schmale, lange Streifen schneiden. Das Sauerkraut mit einer Gabel auflockern, eventuell etwas zerkleinern.
6. In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln einrühren und andünsten. Die Schinkenstreifen und das aufgelockerte Kraut untermischen, etwa 10 Min. sanft braten. Crème fraîche mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian würzen, unters Kraut mischen.
7. Währenddessen in einer großen, schweren Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen. Die Schupfnudeln rundum goldgelb braten, vorsichtig wenden. Zum Schinken-Zwiebel-Kraut servieren. Nach Belieben mit Thymianblättchen betreuen.

Blitzvariante: Fertige Schupfnudeln kaufen 😉

## Sezchuan-Nudeln mit scharfer Sauce – Dan Dan Mian [[1402]](#footnote-1403)

Zutaten (für 4 – 5 Portionen)

40 g eingelegtes Trockengemüse (Chinakohl oder Senfkohl)

30 g Lauch

2 TL Sesampaste

4 TL Sesamöl

4 TL Chiliöl

2 EL Sojasauce

500 g chinesische Weizennudeln

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Das Trockengemüse fein hacken. Den Lauch putzen, waschen und ebenfalls fein hacken. Beides in vier oder fünf Schüssel verteilen.
2. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Sesampaste mit dem Sesamöl glattrühren. Chiliöl und Sojasauce untermischen und die Sauce in die Schüsseln verteilen.
3. Nudeln im kochenden Wasser in etwa 2 Minuten garen. Dann abtropfen lassen und in die Schüsseln erteilen. Mit der Sauce mischen und eventuell mit etwas Sojasauce nachwürzen.

Info: Diese Nudeln werden oft bei Festessen serviert. Da sie ursprünglich mit der Schulterstange (chinesisch: Dan) verkauft wurden, erhielten sie den Namen Dan Dan Mian.

Trockengemüse wird erst getrocknet und dann in Salzlake eingelegt. Bei uns gibt es meist Senfkohl zu kaufen, der in China sehr verbreitet ist. Man kann aber auch anderes eingelegte Gemüse wie z.B. Paprikaschoten nehmen.

# Desserts und Süßspeisen

## Pfeffer-Risotto mit Erdbeerkompott[[1403]](#footnote-1404)

Zutaten (für 4 Portionen):

*Für das Kompott:*

1 große Bio-Orange

60 g Zucker

1-2 TL Speisestärke

2-3 EL Holunderblütensirup

½ Canteloupe-Melone

500 g Erdbeeren

4 Stiele Zitronenmelisse

*Für das Risotto:*

2-3 TL roter Pfeffer

1 Vanilleschote

800 ml Milch

50 g Zucker

160 g Risottoreis

100 ml Schlagsahne

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Für das Kompott orange waschen, trocken tupfen, 1 TL Schale fein abreiben und 150 ml Saft auspressen. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen und bei mittlerer Hitze kochen, bis der Zucker vollständig gelöst ist. Orangenschale zugeben. Speisestärke mit 5-6 EL kaltem Wasser glatt rühren und die Orangensauce damit binden. Holunderblütensirup einrühren. Sauce in eine Schale füllen.
2. Von der Melone die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Melone längs in Viertel teilen, das Fruchtfleisch von der Schale in 1-2 cm große Stücke schneiden. Melone in die Orangensauce geben. Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln, zur Melone geben und vorsichtig unterheben. Kompott 30 Minuten ziehen lassen, dabei öfter vorsichtig durchrühren.
3. Dür den Risotto die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Vanillemark und -schote mit dem Pfeffer in der Milch kurz aufkochen, beiseitestellen und 15 Minuten ziehen lassen.
4. Pfeffermilch durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Milch und Zucker aufkochen. Reis dazugeben und bei milder bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 20-25 Minuten kochen lassen. Inzwischen die Sahne steif schlagen und kalt stellen.
5. Zitronenmelisseblätter von den Stielen abzupfen. Sahne nach und nach unter den fertig gegarten Reis heben. Risotto in tiefen Tellern mit dem Kompott anrichten, anschließend mit etwas Zitronenmelisse garnieren.

## Mandarinenflan[[1404]](#footnote-1405)

Zutaten (für 6 Portionen)

125 g Zucker

1 EL Mandarinensaft

*Für den Flan:*

1 große getrocknete Ancho-Chilischote, 10 Minuten in kochend heißem Wasser eingeweicht, dann abgetropft

270 g gezuckerte Kondensmilch

100 g Schlagsahne

400 ml Milch

3 Eier

1 TL Vanillepaste

1 TL abgerieben Schale eiern Mandarine

1 kräftige Prise Meersalzflocken

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150 Grad (Umluft) vorheizen. Eine Auflaufform zum Aufwärmen in den Ofen stellen.
2. Für den Karamell den Zucker in einem großen Topf bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten schmelzen lassen – nicht rühren, nur den Topf schwenke, bis der Zucker flüssig ist. Weiterschwenken, bis er dunkelbernsteinfarben ist, dann die Form aus dem Ofen nehmen und den Karamell hineingießen. Die Form schwenken, damit der Karamell den Boden gleichmäßig bedeckt. Den Karamell erstarren lassen.
3. Aus der Chili kräftig die Flüssigkeit herausdrücken. Den Stiel entfernen, die Chili mit Kernen und allen restlichen Zutaten für den Flan zu einer glatten Masse pürieren. Sobald das Karamell hart ist, ein feines Sieb auf die Form setzen. Die Flanmasse in die Form gießen; größere Chilistücke wegwerfen.
4. Die Form vorsichtig in ein tiefes Backblech stellen und in den Ofen schieben. Vorsichtig bis zur halben Höhe der Form kochendes Wasser in das Blech gießen. Den Flan 40 – 50 Minuten backen, bis er oben gestockt und goldbraun ist, aber noch ordentlich wackelt. Aus dem Wasserbad nehmen. Etwas abkühlen lassen, dann mindestens 3 Stunden oder über Nacht kaltstellen.
5. Den Flan 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Den Flan mit einem Messer vom Rand lösen. Den Flan auf einen großen Teller stürzen. Den Flan mit Mandarinensaft beträufeln und servieren.

Info: Flan ist das traditionellste aller mexikanischen Desserts. Schmeckt übrigens super mit Blutorangen. Man kann auch andere getrocknete Chilis nehmen.

## Crème renversée au caramel -Karamellcreme[[1405]](#footnote-1406)

Zutaten für 4 Portionen

20 g Butter

6 EL Zucker

4 Eier

1 Päckchen Vanillezucker

400 ml Milch

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 1 Stunde Kühlzeit

1. Die Butter i einer Stielkasserolle zerlassen. 5 EL Zucker und 3 EL Wasser dazugeben. Den Zucker unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel bei schwacher Hitze hellbraun karamellisieren lassen. Die Karamellmasse in die Mitte einer feuerfesten Form gießen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Eier mit dem restlichen Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Die Milch einmal aufkochen lassen, nach und nach unter ständigem Rühren zu den eiern geben. Die Mischung durch ein Sieb in die Form geben.
3. Einen flachen Topf mit kaltem Wasser füllen. Die Form mit der Eiercreme hineinstellen und im Wasserbad im Backofen 25-30 Minuten stocken lassen. Die Creme ist gar, wenn sie dem Druck des Fingers standhält.
4. Die Creme abkühlen lassen, die Ränder mit einem Messer von der Form lösen. Die Creme stürzen. Die am Boden haftende Karamellmasse mit etwas Wasser loskochen und über die Creme gießen. Wenn man die Creme in Portionsschälchen füllt, lässt sie sich einfacher stürzen.

## Gefüllte Pfirsiche – Pesche ripiene[[1406]](#footnote-1407)

Zutaten für 4 Portionen

4 große, gelbe Pfirsiche

80 g Amaretti

100 ml Marsala

2 TL Zitronensaft

1 Eigelb

8 geschälte Mandelkerne

1-2 EL Zucker

2-3 EL Butter#1 EL Puderzucker

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Pfirsiche kurz überbrühen und enthäuten, halbieren und die Steine entfernen. Fruchthälften leicht aushöhlen, das entnommene Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und zerdrücken. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Amaretti zerbröseln, mit 2-3 EL Marsala tränken. Zusammen mit 1-2 EL Zucker, 2 TL Zitronensaft und 1 Eigelb in die Schüssel geben und gründlich untermischen. Masse in die Pfirsichhälften füllen, mit jeweils einer Mandel garnieren.
3. Früchte in eine gebutterte feuerfeste Form setzen, mit Butterflöckchen belegen und restlichen Marsala angießen.
4. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten überbacken. Dünn mit Puderzucker bestreuen.

Info: Der Dessertwein Marsala kommt von Sizilien und wird dort nicht nur genippt, sondern auch mal mit Begeisterung in Süße und pikante Speisen gegossen. Die trockene (secco) Variante des Weines eignet sich dazu am allerbesten

## Pochierte Aprikosen mit Mascarpone[[1407]](#footnote-1408)

Zutaten (für 4 Portionen):

80 g Pistazienkerne

80 g Amaretti, grob zerbröselt

2 EL Zucker

120 g Mascarpone

120 g Schlagsahne

1 TL abgeriebene Schale einer Limette

*Für die Aprikosen:*

100 ml Sauternes (oder ein anderer leichter Dessertwein)

1 Limette, 3 Streifen Schale dünn abgeschnitten, dann 1 EL saft ausgepresst

¼ TL Vanillepaste

60 g Zucker

6 Aprikosen, entsteint und halbiert. Sollten unbedingt vollreif sein

1 TL Orangenblütenwasser

Zubereitung:

1. Den Sauternes in 40 ml Wasser, der Limettenschale und dem -saft, der Vanillepaste und 60 g Zucker in einen Topf geben. Bei hoher Temperatur erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist und die Flüssigkeit köchelt. Vom Herd nehmen und die Aprikosenhälften mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. In der Resthitze pochieren, bis sie weich sind, aber noch nicht zerfallen; sie brauchen ca. 20-40 Minuten. Die Aprikosen herausnehmen und die Limettenschale wegwerfen. Die Aprikosen zudecken, damit sie sich nicht verfärben, und beiseitestellen. Den Sirup bei mittlerer bis starker Hitze 5-6 Minuten auf 70 ml einkochen lassen. Das Orangenblütenwasser unterrühren und den Sirup bis zur Verwendung beiseitestellen.
2. Den Backofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen. Die Pistazien auf ein Backblech geben und 10 Minuten rösten, bis sie duften. Nach dem Abkühlen fein hacken und mit den Amaretti und dem Zucker mischen.
3. Mascarpone und Sahne 1-2 Minuten mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis die Mischung glatt und luftig ist (also nicht zu lange). Drei Viertel der Amaretti-Pistazien-Brösel unterheben.
4. Aprikosen und Mascarponecreme auf Schalen erteilen. Die Aprikosen mit dem Sirup begießen, die Creme vor dem Servieren mit den restlichen Bröseln und der abgeriebenen Limettenschale bestreuen.

## Wassermelonen-Erdbeer-Sorbet[[1408]](#footnote-1409)

Zutaten (für 8 Portionen)

1 kleine Wassermelone, Fruchtfleisch in 2 cm große Stücke geschnitten

300 g reife Erdbeeren, grob gehackt

10 g frische Kaffirlimettenblätter, ohne Stiele, sehr fein gehackt

250 g Glukose

8 Limetten, 4 TL Schale abgerieben, 90 ml Saft ausgepresst, restliche in Spalten geschnitten

60 ml Wodka

1 ¼ EL Zucker zum Servieren

Zubereitung:

1. Wassermelonenstücke und Erdbeeren im Tiefkühlfach für 2 Stunden einfrieren (bis sie hart sind).
2. Die Limettenblätter mit Glukose, Limettenschale und -saft sowie Wodka in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze sanft erwärmen, bis die Glukose geschmolzen und warm ist. Beiseitestellen und 30 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb gießen. Die gefrorenen Früchte dazugeben und alles zerkleinern (pürieren) bis eine sehr glatte, weiche Masse entstanden ist.
3. Die Masse in eine flache Gefrierbox füllen und verschließen. Das Sorbet etwa 5 Stunden tiefkühlen, bis es fest ist.
4. Die restlichen Kaffirlimettenblätter (oder 1 TL abgerieben Limettenschale) mit dem Zucker mischen. Das Sorbet auf Gläser verteilen, mit etwas Zucker bestreuen und mit Limettenspalten servieren.

Info: Statt Kaffirlimettenblätter kann man auch Rooibostee nehmen. Dann statt der Limettenblätter drei Teebeutel in der warmen Glukose ziehen lassen.

## Kokoseis mit Litschi und Passionfruits[[1409]](#footnote-1410)

Zutaten (für 6 Portionen):

180 g Kokoschips

560 g Kokoscreme

300 g Zucker

1 TL Vanillepaste

¾ TL gemahlener Sternanis

1 TL Meersalzflocken

140 ml Aquafaba (die Flüssigkeit aus einer 400 g Dose Kichererbsen)

15 frische Litschis, geschält, entsteint und grob halbiert

90 g Passionsfruchtmark (von 4-5 Früchten)

3 EL Limettensaft

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Die Kokos-Chips auf einem Backblech verteilen und 7 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind und duften: nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren.
2. Kokoscreme, Zucker, Vanillepaste und Sternanis in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis der Zucker und die Creme sich auflösen. Vom Herd nehmen. Die gerösteten Kokos-Chips hinzufügen und das Ganze mindestens eine Stunde ziehen lassen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in eine große Schüssel gießen, dabei die Chips mit einem Löffel gründlich ausdrücken. Die ausgedrückten Kokos-Chips mit den Meersalzflocken auf ein mit Backpapier belegtes Tablett geben. Gut mischen, dann bei Raumtemperatur für mindestens 2 Stunden beiseitestellen.
3. Das Aquafaba zu halbsteifem Schnee schlagen. Den Schnee behutsam unter die Kokoscreme heben, bis alles gut vermischt ist. Die Masse in eine große gefrierbox gießen. Die Box fest verschließen oder in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht in das Gefrierfach stellen. Die Masse zwei- bis dreimal durchrühren.
4. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen. Die gesalzenen Kokos-Chips 15 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind, dabei zweimal durchrühren. Für 10 Minuten zum Abkühlen und Festwerden beiseitestellen. Die Litschis mit dem Passionsfruchtmark und dem Limettensaft mischen.
5. In sechs Dessertschalen ca. 70 g Eiscreme geben. Die Litschimischung hinzufügen und alles mit gerösteten Kokoschips garnieren.

Info: Eis ohne Eismaschine 😊

## Orientalisches Milchreiseis mit Pfirsichen und Safran[[1410]](#footnote-1411)

Zutaten für 6 Stück

4 grüne Kardamomkapseln

2 EL Zucker

8-10 Safranfäden

¼ l Milch (mind. 3,5% Fett)

¼ l Kokosmilch

1 Prise Salz

100 g Milchreis

2-3 Pfirsiche (ca. 300 g geht auch mit Nektarinen)

2 EL frisch gepresster Orangensaft (ersatzweise Wasser)

100 g gesüßte Kondensmilch

6 Eisförmchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 12 Stunden Tiefkühlzeit

1. Kardamomkapseln aufbrechen, die dunklen Samen herauslösen und mit ¼ TL Zucker du den Safranfäden in einem Mörser fein mahlen. Milch, Kokosmilch und Kardamom-Safran-Zucker in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und Milchreis dazugeben. Alles bei geringer bis mittlerer Hitze leicht köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren, damit der Reis nicht am Boden haftet (geht leider sehr schnell)
2. Inzwischen die Pfirsiche halbieren, entsteinen, schälen und in dünne Spalten schneiden. Zusammen mit Orangensaft und übrigem Zucker in einem kleinen Topf aufkochen und in 6-8 Minuten bei mittler Hitze weich kochen. Fein zerkleinern oder pürieren. Zur Seite stellen.
3. Spätestens nach 20 Minuten den ersten Bisstest machen. Der Reis muss richtig weich sein, sonst noch kurz weiterköcheln. Die Reismasse ist zu diesem Zeitpunkt schon ziemlich zäh und trocken. Wenn es unbedingt nötig ist, kann man ein wenig Milch hinzufügen. Vom Herd nehmen, sobald der Reis gar ist und die Kondensmilch unterrühren. Zur Seite stellen.
4. Die Pfirsichmasse über den Milchreis gießen und nur grob unterrühren. So entsteht im späteren Eis ein marmoriertes Muster. Milchreis mit einem Löffel in die Eisförmchen füllen, die Holzstäbe hineindrücken. Die Förmchen ins Tiefkühlfachs stellen und das Eis in ca. 12 Stunden gefrieren lassen. Zum Lösen aus den Förmchen das Eis einfach kurz unter heißes Wasser halten.

## Zitronensorbet[[1411]](#footnote-1412)

Zutaten (für 8 Portionen)

8 große Zitronen

200 g Zucker

3 Beutel Hibiskustee (oder 10 g getrocknete Hibiskusblüten)

10 g Minze, Stängel und Blätter

Zubereitung:

1. Von den Zitronen jeweils das obere Drittel (den späteren Deckel) abschneiden. Alle Stücke auspressen; das sollte insgesamt 350 g Saft mit Fruchtfleisch ergeben. Die Zitronen mit einem Löffel sauber aushöhlen, dabei die Schalen nicht verletzen. Es macht nix, wenn ihr nicht alles herausbekommt. Von den Zitronen unten jeweils eine dünne Scheibe abschneiden, damit man sie aufrecht hinstellen kann (Schale nicht perforieren!) Die Zitronen mit der Öffnung nach oben dicht nebeneinander in eine Form stellen. Zitronen und Deckel getrennt voneinander einfrieren.
2. Saft und Fruchtfleisch mit Zucker, Hisbiskus und 350 ml Wasser in einen Topf geben. Bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 6 Minuten köcheln lassen, bis der Zucker geschmolzen ist. Vom Herd nehmen und die Minze hinzufügen. 15 Minuten ziehen lassen, bis die Flüssigkeit leichtend rosa ist.
3. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in ein weites Gefäß gießen; die Aromate wegwerfen. Die Sorbetmasse kaltstellen, bis sie vollständig ausgekühlt ist. Über Nacht einfrieren; zwei- bis dreimal durchrühren. Das Sorbet in eine Zippbeutel füllen und den Beutel verschließen. 3-4 Stunden tiefkühlen, bis die Masse fest ist, den Beutel einige Male durchkneten, um die Eiskristalle aufzubrechen.
4. Die Zitronen aus dem Tiefkühlfach nehmen. Vom Zippbeutel eine Spitze abschneiden, sodass eine 2-3 cm große Öffnung entsteht. Das Sorbet so in die Zitronen spritzen, dass es 5 cm über den Rand ragt. Jeweils einen Zitronendeckel daraufsetzen und andrücken, damit er nicht verrutscht. Noch einmal mindestens 1 Stunde tiefkühlen, dann kann serviert werden.

Info: Sieht fantastisch (knallig-poppig-bunt😊) aus und schmeckt super. Hab ich schon mehrfach ausprobiert und Paulchen und ich haben es am Gartenteich im heißen Sommer genossen.

## Limetten-Ingwer-Posset mit Beeren und Cantuccini[[1412]](#footnote-1413)

Zutaten für 4 Portionen:

1 Stück Ingwer (2-3 cm)

5-6 Bio-Limetten

350 g Sahne

75 g Zucker

150 g frische oder TK-Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)

80-100 g Cantuccini

Optional etwas Sahne oder Mascarpone

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus 3 Stunden Kühlzeit

1. Ingwer schälen und i dünne Scheiben schneiden. 1 Bio-Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale ohne das bittere Weiße ganz fein abreiben. Von allen Limetten den Saft auspressen (ca. 75 ml).
2. Sahne, Zucker, Ingwer, Limettenschale und -saft in einen Topf geben, erhitzen und bei starker Hitze 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Topf vom Herd nehmen und die Sahne mindestens 15 Minuten abkühlen lassen.
3. Inzwischen frische Beeren verlesen, falls nötig abbrausen und trocken tupfen und von den Stielansätzen befreien. Die Cantuccini mit einem großen Messer grob hacken und auf vier kleine Gläser verteilen. Die Beeren darübergeben.
4. Die Limettensahne durch ein Sieb gleichmäßig über die Beeren-Cantuccini-Mischung gießen. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen und die Creme in mindestens 3 Stunden durchziehen und fest werden lassen.

Kommentar: Wer mag, dekoriert die Gläschen vor dem Servieren noch mit einem Tupfer Schlagsahne oder Mascarpone und frischen Beeren.

## Crêpes mit gerösteten Bananen[[1413]](#footnote-1414)

Zutaten (für 4 Portionen)

50 g Mehl

1 TL Rohrzucker

1 Msp. Salz

1 großes ei

150 ml Milch

25 g Butter

20 g Mandelblättchen, leicht geröstet

*Für die Creme:*

100 g Mascarpone

150 g fester griechischer Joghurt

½ TL Vanillepaste

1 EL brauner Rum

35 g Rohrzucker

*Für die Bananen:*

30 g Butter

2 ½ EL Rohrzucker

¼ TL gemahlener Ingwer

4 reife Bananen, geschält und erst quer, dann längs halbiert

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 230 Grad (Umluft) vorheizen. Für die Crêpes das Mehl mit dem Zucker und dem Salz in einer Schüssel mischen. Das Ei unterrühren. Nach und nach unter ständigem Rühren die Milch dazugießen, bis ein glatter, dünnflüssiger Teig entstanden ist. 20 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Barbados-Creme mit einem Schneebesen den Mascarpone mit Joghurt und Vanillepaste glattrühren. Beiseitestellen.
3. Für die gerösteten Bananen die Butter in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze zerlassen. Den Zucker mit dem Ingwer 1-2 Minuten unterrühren, bis er geschmolzen ist. Vom Herd nehmen, die Bananen in die Pfanne geben und behutsam untermischen, bis sie von dem geschmolzenen Zucker überzogen sind. Dann mit der Schnittfläche nach oben arrangieren. Etwa 12 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich und gebräunt sind. Mit etwas Salz bestreuen.
4. Für die Crêpes 5 g Butter in einer Pfanne schmelzen und aufschäumen lassen. Etwa 3,5 EL Teig hineingeben und durch Schwenken verteilen, damit eine dünne Crêpe entsteht. 1-2 Minuten backen, dann wenden. Weitere 30-60 Sekunden backen, bis beide Seiten schön gebräunt sind, dann beiseitestellen. Wenn die Pfanne zu heiß wird, die Hitze reduzieren. Crêpes zugedeckt warmhalten.
5. Rum mit dem Zucker verrühren.
6. Zum Servieren vier Crêpes auf Teller verteilen, jeweils ein Viertel der Bananen daraufgeben, zusammenklappen. Etwas Barbados-Creme danebensetzen, mit Rum-Zucker beträufeln und mit Mandelblättchen garnieren.

Info: Die Barbados-Creme ist extrem gefährlich: sahnig, spritzig, süß – und weil der Zucker im letzten Moment untergerührt wird – hat sie auch ein bisschen Crunch.

## Kaffee-Vanillepudding[[1414]](#footnote-1415)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Vanilleschote

300 ml Milch

300 g Schlagsahne

15 g Speisestärke

1 ¼ Instant Espressopulver

5 Eigelb

50 g Zucker

1 TL Kakaopulver

¼ TL Meersalzflocken

25 g weiche Butter, in 1 cm große Würfel geschnitten

30 g gesalzene Macadamianüsse, kräftig geröstet und grob gehackt

*Für den Kaffeesirup*

150 ml starker Kaffee

50 g Zucker

Zubereitung:

1. Vanille in warmer Milch auflösen. 80 ml Milch abmessen und in eine Schüssel gießen. Die Speisestärke dazugeben und glatt rühren. Die restliche Milch zurück in den Topf gießen und das Espressopulver unterrühren. Beiseitestellen.
2. Für den Kaffeesirup den Kaffee mit dem Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer bis starker Hitze aufkochen. 6-7 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit um etwa die Hälfte reduziert ist. Zum Abkühlen beiseitestellen; dabei dickt der Sirup weiter ein.
3. Mit einem Schneebesen die Eigelbe in einer Schüssel mit Zucker, Kakaopulver und Salz verquirlen.
4. Die Espresso-Milch bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Die Hälfte der Espresso-Milch in die Schüssel mit den Eigelben gießen, dabei ununterbrochen mit einem Schneebesen rühren, bis die Schüssel sich warm anfühlt. Die mit Milch angerührte Speisestärke unterrühren. Die Mischung unter ständigem Rühren in den Topf gießen. Etwa 5 Minuten weiterrühren, bis die Konsistenz von dickem, aber noch gießbarem Pudding erreicht ist. Vom Herd nehmen und die Butter unterrühren.
5. Die Masse auf vier Gläser verteilen und etwas abkühlen lassen. Dann mit Frischhaltefolie bedecken und für 6 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
6. Auf jeden Pudding 2 TL Kaffeesirup geben. Mit Macadamianüssen bestreuen und servieren. Restlichen Sirup separat servieren.

## Frische Beeren mit Orangenöl[[1415]](#footnote-1416)

Zutaten (für 6 Portionen)

900 g Joghurt

½ TL Salz

100 ml Olivenöl

10 Zweige Zitronenthymian

1 Orange, die Schale in sechs Streifen dünn geschnitten

200 g Brombeeren

250 g Himbeeren

300 g Erdbeeren, längs halbiert

50 g Zucker

1 Limette, 1 TL Schale abgerieben, dann 1 EL Saft ausgepresst

200 g Heidelbeeren

150 g Kirschen, entsteint

Zubereitung:

1. Den Joghurt mit dem Salz gut verrühren. Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen und über eine Schüssel legen. Den Joghurt in das Tuch geben und das Tuch so über den Joghurt schlagen, dass er ganz umhüllt ist. Ein schweres Gewicht auf das Tuch geben und das Ganze für mindestens 24 Stunden (aber nicht länger als 48 Stunden😊) zum Abtropfen in den Kühlschrank stellen.
2. Öl in einen kleinen Topf mit passendem Deckel gießen. Bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten erwärmen, bis winzige Bläschen aufsteigen. Vom Herd nehmen, Thymian und Orangenschale hineingeben und zugedeckt ziehen lassen - idealerweise über Nacht.
3. 50 g Brombeeren, 100 g Himbeeren und 100 g Erdbeeren mit dem Zucker und dem Limettensaft glatt pürieren. Die übrigen Früchte mit dem Beerenpüree in eine große Schüssel füllen und alles behutsam mischen.
4. Zum Servieren die Joghurtmasse auf einer großen Platte verstreichen. Die Beeren darauf verteilen und mit der Limettenschale bestreuen. Das Ganze mit 2 EL Orangenöl beträufeln und mit Orangenschale und Thymian garnieren.

Info: Falls man das Abtropfen umgehen will: Einfach griechischen Joghurt mit ein wenig Crème double verrühren.

## Erdbeer-Pistazien-Pawlowa[[1416]](#footnote-1417)

Zutaten (für 6 Portionen):

2 TL Maisstärke

2 TL Essig

5 Eiklar

1 Prise Salz

180 g Puderzucker, plus 2 EL für die Sahne

1 EL Orangenblütenwasser

60 g Pistazien (ungesalzen, gehackt, plus etwas mehr zum Garnieren

300 ml Schlagsahne

1 TL Vanilleextrakt

400 g Erdbeeren

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft) stellen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Maisstärke und Essig in einer kleinen Schüssel gut miteinander verrühren. In einer sauberen, hohen Schüssel Eiklar und Salz mit dem Rührgerät steif schlagen. Dann den Zucker löffelweise und zwischendurch ebenfalls die Stärke-essig-Mischung hineinrühren. Die Meringe soll dick und glänzend werden.
2. Orangenblütenwasser und die Hälfte der Pistazien dazugeben. Die Meringe mit einem Löffel auf das Backblech setzen, sodass eine Art Tortenboden entsteht, mit einem Durchmesser von 25 cm. Die zweite Hälfte der Pistazien darüberstreuen.
3. Das Blech in den Ofen schieben und die Temperatur sofort auf 100 Grad herunterstellen. Meringue zwei Stunden lang backen. Dann den Ofen ausschalten und die Meringue bei offener Ofentür auskühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen. Danach rührt man vorsichtig den Vanilleextrakt und die verbliebenen 2 EL Zucker unter. Die Erdbeeren halbieren oder vierteln. Auf der Meringe erst die Sahne vorsichtig verteilen, darauf die Erdbeeren setzen, die restlichen Pistazien darüberstreuen.

Info: Anna Pawlowa Pawlowa war eine russische Balletttänzerin, die im 19. Jahrhundert geboren wurde, also in einer Zeit, in der Frauen und Süßspeise im Prinzip dasselbe waren. Deshalb wurde nach der Ballerina ein Baiser-Sahne-Törtchen benannt, mit Erdbeeren, die darauf sitzen wie Krönchen. Ich habe keine Ahnung, was für ein Dessert ich mal werden möchte 😊

## Schokowaffeln[[1417]](#footnote-1418)

Zutaten (für 6 – 8 Stück):

40 g Butter

2 Eier

¼ l Milch

2 EL Zucker

1 Prise Salz

125 g Mehl

3 EL Kakaopulver

2 EL Speisestärke

1 TL Backpulver

50 g Zartbitterschokolade

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Backen

1. Butter in einem kleinen Topf schmelzen und kurz zum Abkühlen zur Seite stellen. Eier in eine Schüssel aufschlagen. Milch, Zucker und Salz dazugeben und mit einem Schneebesen rasch unterquirlen, dann die Butter untermischen. Mehl, Kakao, Stärke und Backpulver darübersieben und alles zu einem glatten Teig rühren.
2. Die Schokolade fein hacken und unter den Teig rühren. Teig zur Seite stellen und 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen das Waffeleisen vorheizen. Mit Butter einstreichen. Teig auf das Waffeleisen geben und die Waffeln ca. 3 – 5 Minuten fertig backen.

## Kokos-Mango-Eis[[1418]](#footnote-1419)

Zutaten (für ca. 4 Portionen)

400 g Joghurt aus Kokosmilch

300 g TK-Mangostücke

1 Limette

50 g Puderzucker

Zubereitung:

Kokosjoghurt mit den tiefgekühlten Mangostückchen und dem Saft der Limette (sowie optional Puderzucker, je nach Süßebedarf) fein pürieren, in eine Schüssel geben und so lange einfrieren, bis es die gewünschte Festigkeit hat.

## Schwarzes Johannisbeer-Granité auf Rooibos-Mousse[[1419]](#footnote-1420)

Zutaten (für 4-5 Portionen):

400 g Sahne

15 g Rooibos-Tee

2 Blatt weiße Blatt Gelatine (oder 1,5 g Agar-Agar)

10 g Zucker

Mark von ½ Vanilleschote

75 g weiße Schokolade (fein gehackt)

*Für das Granité:*

200 g frische schwarze Johannisbeeren

110 g Zucker

100 ml Wasser

25 ml Crème de Cassis (optional, sonst Saft)

15 g Rosenwasser (aus dem Asialaden)

*Zum Garnieren:*

Frische schwarze Johannisbeeren und etwas Rosenwasser

Zubereitung:

1. Für die Mousse Sahne aufkochen und über die Teeblätter gießen. 30 Minuten ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb passieren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 200 g der Rooibos-Sahne mit Zucker und dem Mark der Vanilleschote aufkochen, über die Schokoladenstückchen gießen. Nach fünf Minuten gut verrühren.
2. Die Gelatine in der heißen Masse auflösen. Schüssel in Eiswasser stellen und die Creme kalt rühren. Die restliche Rooibos-Sahne steif unterschlagen, unterheben. Sofort in Dessertschalen füllen und mindestens zwei Stunden kaltstellen.
3. Für das Granité Beeren mit Zucker und Wasser aufkochen, anschließend pürieren, durch ein Sieb streichen. Crème des Cassis und Rosenwasser zugeben. Masse in eine Schüssel füllen und ins Gefrierfach stellen. Nach einer Stunde alle 30 Minuten mit einem Schneebesen durchrühren, bis alles körnig gefroren ist. Portionsweise das Granité abschaben und auf der Mousse anrichten.
4. Mit in Rosenwasser marinierten Johannisbeeren garnieren.

Kommentar: Granita oder Granité? Der ursprüngliche Name dieser sizilianischen Süßspeise endet auf a. Aber mancherorts, etwa in Österreich, ist die zweite Variante üblich. Die Herstellung dagegen ist eigentlich einfach: Eine Mischung aus Zuckersirup und Fruchtsaft oder -püree kommt ins Gefrierfach, man holt sie nach ein bis zwei Stunden heraus und rührt sie mehrmals um, bis eine körnige Masse entsteht – eine leichte Erfrischung an heißen Tagen, die auf Sizilien sogar schon zum Frühstück gereicht wird.

## Sirupbällchen[[1420]](#footnote-1421)

Zutaten (für 20 Bällchen):

750 g Zucker

1 EL Rosenwasser

1 TL schwarze Kardamomkapseln

¼ l Milch

175 g Milchpulver

45 g Weizenmehl

1 TL Backpulver

1 EL Ghee oder Butterschmalz

½ l Öl zum Frittieren

Zum Garnieren: Kokosflocken, gehackte Mandeln oder Pistazien

Zubereitungszeit: 55 Minuten plus 1 Stunde Ruhezeit

1. Zucker mit 1 l Wasser in einem Topf erhitzen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis ein Sirup entstanden ist. Rosenwasser hinzufügen, kurz verrühren und beiseitestellen.
2. Kardamomkapseln zwischen den Fingern oder mit einem Messer öffnen, Samen herausnehmen und mit einem Esslöffel zerdrücken. Milch erwärmen. In einer Schüssel Milchpulver, Mehl, Backpulver, Kardamom und Ghee oder Butterschmalz mit den Fingersputzen vermischen. Erwärmte Milch langsam dazugießen. Alle Zutaten gut vermischen., sodass ein fester, geschmeidiger Teig entsteht.
3. Aus dem Teig Bällchen von etwa 2 cm Durchmesser formen. Der Teig ist ideal, wenn beim Formen etwas Teig an den Händen kleben bleibt. Wenn der Teig zu trocken ist, noch etwas Milch hineinkneten.
4. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die Temperatur darf nicht zu hoch sein, damit die Milchbällchen langsam gebacken werden. Die geformten Bällchen mit einem Schaumlöffel in das Öl geben und bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten goldbraun backen. Hin und wieder mit dem Schaumlöffel wenden.
5. Um zu prüfen, ob die Bällchen gar sind, ein Bällchen herausnehmen und in den Sirup legen. Wenn es nach 2 Minuten nicht zusammengefallen ist, sind die Bällchen fertig. Herausnehmen, in einem Sieb kurz abtropfen lassen und dann in den Sirup geben. Etwa 1 Stunde ziehen lassen, bis sie ganz aufgequollen sind. Kalt oder lauwarm mit dem Zuckerwasser servieren Nach belieben mit Kokosflocken, fein gehackten Mandeln oder Pistazien bestreuen.

## Roti – Thai-Pancakes mit Banane[[1421]](#footnote-1422)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

*Für den Teig:*

1,5 TL Salz

260 ml Wasser

2 EL gesüßte Kondensmilch

1 großes Ei

500 g Mehl

55 g Butter

1 EL Butter

1 EL Sonnenblumenöl

2 Bananen

2 EL Kokosfett zum Braten

1 TL Butter zum Braten

2 EL gesüßte Kondensmilch

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Ruhezeit 2 - 24 Stunden

1. Für den Teig das Salz mit dem Wasser in einer Schüssel verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Die Kondensmilch und das Ei hinzufügen und gut verquirlen.
2. Das Mehl in eine Schüssel geben und die Bitter in kleinen Flocken darunterkneten. Zur Wasser-Ei-Mischung geben und von Hand unterkneten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und 15 – 30 Minuten ruhen lassen.
3. Den Teig auf der Arbeitsfläche zu einer 4 cm dicken Rolle formen, etwa 60 g schwere Stücke abschneiden und sie zu Kugeln formen. Die Butter schmelzen und mit dem Öl verrühren. Eine Form damit einpinseln. Die Kugeln mit der Butter-Öl-Mischung bestreichen, in die Form setzen und mit Klarsichtfolie abgedeckt mindestens 2 Stunden kühl stellen; besser ist es jedoch, den Teig bereits am Vortag zu machen.
4. Jeweils eine Teigkugel zu einem hauchdünnen Pfannkuchen ausrollen.
5. Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
6. Ein wenig Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Den Pfannkuchen hineinlegen und knusprig braten. Bananenscheiben in die Mitte legen und den Pfannkuchen von allen Seiten einklappen. Wenden, um auch die Oberseite goldbraun zu braten. Einige Butterflöckchen in der Pfanne verteilen, um dem Pfannkuchen eine goldgelbe Farbe zu verleihen. Mit Kondensmilch beträufeln und auf einem Brett mit einem großen Messer in Stücke schneiden.

## Reisbällchen[[1422]](#footnote-1423)

Zutaten (für 2 Portionen):

*Für den Reis:*

200 g Klebreis

1 Pandanblatt

*Für die Sauce:*

500 ml Kokosmilch

1 EL Kokosblütenzucker

1 Pandanblatt

1 große Prise Salz

1 reife Mango

2 EL Mungbohnen als Topping

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Einweichen 4 Stunden

1. Den Reis mindestens 4 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Das Wasser abgießen und den Reis mit dem Pandanblatt in einem Sieb oder einem mit einem Tuch ausgelegten Bambuskorb über einem Topf mit reichlich Wasser etwa 20 Minuten sanft dämpfen.
2. Für die Sauce die Kokosmilch mit dem Zucker und dem Pandanblatt aufkochen, salzen und etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen.
3. Die Hälfte der Kokosmilch unter den Reis rühren. Die andere Hälfte dickflüssig einkochen lassen.
4. Die Mango schälen, das Fleisch vom Stein lösen und in grobe Würfel schneiden.
5. Die Mungbohnen etwa 30 Minuten im Wasser einweichen, dann das Wasser abschütten. Die Bohnen in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze goldgelb anrösten.
6. Den Reis auf einen Teller geben und die Mango darauf anrichten. Die Kokosmilch großzügig darüber verteilen. Zuletzt mit gerösteten Mungbohnen bestreuen.

## Mini-Kokosküchlein - Khanom Krok[[1423]](#footnote-1424)

Zutaten (für 2 – 4 Portionen):

*Für den Teig:*

200 ml Kokosmilch

100 g Reismehl

40 g Kokosblütenzucker

20 g Kokosraspel

1 Prise Salz

*Für die Füllung:*

250 ml Kokosmilch

2 EL Zucker

1 sehr große Prise Salz

2 EL Reismehl

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen oder dem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren.
2. Für die Füllung die Kokosmilch in einer Schüssel mit Zucker, Reismehl und Salz verrühren.
3. Die Förmchen (am besten eignet sich ein Mini-Muffinblech) mit etwas Öl oder Kokosfett ausreiben und im 200 Grad heißen Backofen vorheizen. Den Teig in die Förmchen gießen, bis sie etwa zu drei Vierteln gefüllt sind. Dann die Füllung mit einem Löffelchen auf den Teig gießen. In den letzten zwei Minuten kann man noch Schnittlauch, Maiskörner oder Sesam darübergeben und fertig backen. Die Küchlein vorsichtig aus der Form nehmen. Sie sollten von unten her leicht braun gebacken sein.

## Fruchtleder aus getrockneter Banane[[1424]](#footnote-1425)

Zutaten (für 4 Stück):

12 Bananen

1 Gefrierbeutel, an beiden Längsseiten aufgeschnitten

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus Trockenzeit: 8 Stunden

1. Wichtig ist es, sehr reife, außen schon leicht gefärbte Bananen zu verwenden. Also eine gute Alternative für die Entsorgung überreifer Bananen.
2. Zwei oder drei geschälte Bananen werden nebeneinander in den Beutel gelegt und mit einem schweren Gegenstand plattgedrückt.
3. Ein Backblech mit einem neutralen Öl leicht einpinseln. Den Plastikbeutel aufschneiden, mit den Bananen nach unten auf das Backblech legen und den Beutel abziehen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Bananen auf dem Blech sind.
4. Die Bananen auf dem Blech im Backofen bei 50 Grad, am besten über Nacht, etwa 8 Stunden bei leicht geöffneter Backofentür trocknen lassen. Dazu einen Holzkochlöffel in die Tür klemmen.
5. Die Bananen sollten durchgetrocknet, aber nicht trocken oder brüchig sein. So können sie nach dem Backen gerollt werden.

## Pistazienparfait

Zutaten:

2 Eier

70 g Zucker

200 ml Sahne

2 EL gemahlene Pistazien

¼ TL Kardamon

Zubereitung:

1. Eier trennen. In einer Schüssel die Eigelbe und die Hälfte des Zuckers mit dem Schneebesen schaumig rühren.
2. Pistazien und Kardamon dazugeben. Sahne schlagen und unter die Eimasse heben. Eiweiße mit dem restlichen Zucker steif schlagen, dann unter die Masse heben. In Gläser füllen und 5 - 6 Stunden kaltstellen.

## Zwetschgenknödel

Zutaten:

750 g Kartoffeln, gekocht

125 g Mehl

3 Eier

Salz

Pflaumen

Würfelzucker

Butter

Geriebene Semmelbrösel

Zubereitung:

1. Die am Tag vorher gekochten Kartoffeln durchdrehen, mit Mehl, Eiern und Salz vermengen.
2. Die Pflaumen entsteinen und dafür 1 Stück Würfelzucker hineingeben. Von dem Teig 11-12 Klöße formen, in deren Mitte eine Pflaume stecken. Den Teig dünn halten.
3. In Salzwasser kochen und mit in Butter gerösteten Semmelbröseln übergießen. Anstelle der Pflaumen kann man auch Aprikosen verwenden.

## Zwetschgenknödel bzw. Zwetschgenbuchteln Nr. 3

Zutaten:

500 g Mehl

1 Würfel frische Hefe

50 g Zucker

250 l lauwarme Milch

1 Ei

120 g lauwarme flüssige Butter

1 Prise Salz

Etwas abgeriebene Zitronenschale

Ca. 500 g Zwetschgen (gewaschen und entsteint)

Nochmals 40 g flüssige Butter

Zubereitung:

1. Mehl in einen Rührschüssel geben, Zucker, lauwarme Milch, aufgelöste Hefe, Butter, Ei, Salz und Zitronenschale dazugeben. Zu einem glatten Teig verarbeiten (ist etwas weich) und zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Teig etwa 1 Zentimeter dick ausrollen, in etwa 8-10 cm große Quadrate schneiden. Auf jedes Quadrat eine mit einem Würfelzucker gefüllte Zwetschge geben. Jeweils die gegenüberliegenden Teigseiten über die Zwetschge klappen, die Buchteln in eine gefettete Form setzen.
2. Nochmals 20 Minuten gehen lassen, dann mit flüssiger Butter bestreichen und bei 190 Grad Ober- und Unterhitze etwa 35 Minuten lang backen. Gleich nach dem Backen mit Puderzucker bestäuben und auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Die einzelnen Buchteln vom Kuchen abbrechen. Lauwarm schmecken sie am besten.

## Mangocreme

Zutaten (für 4 Portionen):

200 g Sahne

1 Päckchen Sahnesteif

1 Dose Mango oder frisch

25 g Zitronensaft

150 g Naturjoghurt

Zubereitung:

Sahne und Sahnesteif steif schlagen. Mango und Zitronensaft fein pürieren. Dann mit dem Joghurt zur Sahne geben und untermischen. Im Kühlschrank 2 stunden kaltstellen.

## Mascarpone-Creme

Zutaten (für 6 – 8 Portionen)

½ Tüte Amarettini

250 g Mascarpone

500 g rote Grütze

250 g Magerquark

2 Becher Joghurt (1,5% Fett)

200 ml geschlagene Sahne

Zubereitung:

Mascarpone, Magerquark und Joghurt vermischen, die Sahne unterziehen. Amarettini zerbröseln. Dann schichten: Quarkcreme, rote Grütze, Kekse usw. Die letzte Schicht sollte Quarkcreme sein. Eventuell mit Kakao oder Keksen verzieren.

## Erdbeer-Eispops mit Minzzucker

Zutaten (für 12 Stück):

500 g Erdbeeren

110 g Zucker

Saft und Zesten einer Limette

Frische Minze

12 Sektgläser

12 Stiele frischer Minze

12 Holzspieße

Zubereitung:

1. Erdbeeren mit 30 g Zucker pürieren. Saft und Zesten der Limette untermischen. Die Masse auf 12 Sektgläser verteilen, Holzstäbchen und Minzestiel hineinstecken und mindestens 12 Stunden gefrieren lassen.
2. 80 g Zucker und Minze pürieren, bis sich der Zucker grün färbt.
3. Die Eispops aus dem Glas lösen und in den Minzzucker tunken.

## Zabaglione[[1425]](#footnote-1426)

Zutaten (für 2 Portionen):

4 Eier

80 g Zucker

100 ml Marsala all’uovo (oder normaler Marsala)

100 g frische Beeren (oder mehr)

Evtl. Puderzucker

Zubereitung:

1. Eier trennen. Eigelb und Zucker in einer Metallschüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Den Marsala hinzufügen. Die Schüssel in ein sehr heißes Wasserbad stellen und die Masse von Hand aufschlagen, bis sie hell, cremig und fester wird.
2. Beeren in Dessertgläser geben und die Zabaglione darauf verteilen. Wer möchte, benutzt feuerfeste Förmchen, bestäubt den Schaum mit Puderzucker und karamellisiert ihn mit dem Flambierbrenner. Warm servieren.

## Himbeereis

Zutaten (für 6 Portionen):

250 g Himbeeren

3 große Eier

100 g Zucker

150 ml Creme double

Zubereitung:

1. Himbeeren pürieren und Sieben. Eier trennen. Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers schlagen, bis die Masse glänzt.
2. Die andere Hälfte des Zuckers mit Eigelb zu einer gelben zähen Creme aufschlagen.
3. Creme double dicker, aber nicht steif schlagen. Himbeerpüree mit Eigelbmasse mischen. Eischnee unterheben, danach Creme double. Mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.

## Erdbeereis

Zutaten:

3 EL Honig

250 g Erdbeeren

500 g Naturjoghurt

1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

Joghurt und Honig mischen. Erdbeeren pürieren und durchsieben. Erdbeermus und Zucker unter den Joghurt rühren. In den Tiefkühler stellen.

## Pistazienpfannkuchen

Zutaten:

2 Eier

200 ml Milch

30 g Zucker

50 g fein gemahlene Pistazien

100 g Mehl

20 g flüssige Butter

30 g Orangenmarmelade (wenn man will)

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen. Den Teig mindestens 45 Minuten ruhen lassen. Dann dünne Pfannkuchen backen und mit gehackten Pistazien bestreuen.

## Apfelpfannkuchen[[1426]](#footnote-1427)

Zutaten (für 4-5 Portionen)

400 g Mehl

½ frischer Hefewürfel

500 ml Milch

4 Eier

6 EL Zucker

100 g weiche Butter (zwei Drittel für den Teig, ein Drittel zum Braten)

2 große oder 3 kleinere säuerliche Äpfel

Zubereitung:

1. Zuerst das Mehl in eine Schüssel geben, die Hefe in etwas lauwarmer Milch auflösen, dann alle Zutaten bis auf die Äpfel mit Knethaken zu einem Teig vermengen.
2. Die Äpfel ungeschält und nicht zu klein geschnippelt, bloß nicht geraspelt, unter den Teig heben. Auf jeden Fall eine saure Sorte nehmen. Den Teig zugedeckt 15 Minuten lang an einem warmen Ort gehen lassen.
3. In einer Pfanne in Butter backen. Wer mag, serviert etwas Schmand oder Crème fraîche dazu

## Erdbeer-Rhabarber-Ragout

Zutaten:

1 kg Rhabarber (geputzt und in Stücke geschnitten)

300 ml Grenadinesirup

Kartoffelmehl

250 g Erdbeeren (in dünne Scheiben geschnitten)

Zubereitung:

Sirup aufkochen und mit Kartoffelmehl leicht binden. Rhabarber darin gar ziehen lassen. Nach Geschmack zuckern und abkühlen lassen. Erdbeeren mit 100 g Erdbeerpüree mischen und zum Rhabarber geben.

## Crumble mit Äpfeln und Feigen

Zutaten:

300 g Äpfel

300 g frische Feigen

100 g plus 1 Prise Zucker

1 EL Wasser

100 g Mehl

75 g Butter

50 g Haferflocken

1 Prise Salz

½ TL gemahlene Vanille

Griechischen Joghurt oder Crème fraîche

Zubereitung:

1. Äpfel schälen und mit einer Prise Zucker und 1 EL Wasser in einem Topf ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren andünsten.
2. Die Feigen je nach Größe halbieren oder vierteln und in eine Auflaufform geben.
3. Mehl, Butter, Haferflocken, Zucker, Salz und Vanille mit der Hand verkneten, bis eine krümelige Masse entsteht. Diese auf den Früchten verteilen.
4. Backofen auf 200 Grad vorheizen und den Crumble darin ca. 30 Minuten backen. Dazu Joghurt servieren.

## Waffelteig (nach der Clara-Grundwald-Schule)

Zutaten (für 30 Waffeln):

250 g Butter

125 g Zucker

½ TL Salz

10 Eier

750 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

2 Päckchen Vanillezucker

750 g Naturjoghurt/Buttermilch

Zubereitung:

1. Weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Nacheinander Eier, Backpulver und Mehl unterrühren.
2. Joghurt/Buttermilch zum Teig geben, dass er dünnflüssig wird. Ich finde Buttermilch am besten.

Info: Das ist der beste Waffelteig ever😊 Damals in der Clara-Grunwald seid ihr zu einer Mühle gefahren und habt dort die Waffeln verkauft. War immer gut für die Klassenkasse. Jedes Mal, wenn ich diesen Waffelteig anrühre, dann denke ich daran, was für kleine Zwerge ihr damals ward.

## Anis-Grieß-Auflauf mit Kirschen und Mandeln

Zutaten (für 8 Portionen):

60 g feiner Zucker

450 g Sauerkirschen

1,5 TL Anissamen (oder man nimmt dafür das Mark einer Vanilleschote)

500 ml Vollmilch

80 g Butter

110 g Hartweizengrieß

3 Eier

Salz

70 ml Honig

70 g gehobelte Mandeln

1 EL Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Backzeit

1. Ofen auf 170 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Die Auflaufform mit Butter ausfetten und mit 2 EL Zucker ausstreuen. Kirschen entsteinen. Anis im Mörser zerstoßen.
2. Milch und Butter aufkochen. Unter Rühren Grieß dazugeben, nochmals kurz aufkochen, vom Herd nehmen und unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten abkühlen lassen.
3. Eier trennen. Eiklar mit 2 Prisen Salz steif schlagen. Unter weiterem Schlagen 40 g Zucker einrieseln lassen. Eigelb, Honig und Anis unter den Grieß rühren. Erst ein Drittel, dann den Rest des Eischnees zügig mit einem Löffel unter die Grießmasse heben.
4. Die Masse in die Auflaufform füllen und die Kirschen darauf verteilen. Mit gehobelten Mandeln bestreuen und ca. 40 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Grießauflauf etwas abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und warm servieren.

## Dampfnudeln[[1427]](#footnote-1428)

Zutaten (für 6 Portionen)

*Für den Teig:*

250 ml Milch

25 g Hefe

30 g Zucker

500 g Mehl

2 Eier

Salz

80 g weiche Butter

*Außerdem:*

Mehl für die Arbeitsfläche#250 ml Milch

20 g Zucker

3 EL Butter

30 g Butterschmalz

Zubereitung:

1. Für den Teig die Milch lauwarm erwärmen, die Hefe darin auflösen und 2 TL Zucker hinzufügen. Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefemilch hineingeben und mit etwas Mehl verrühren. Den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
2. Die Eier verquirlen und mit 1 Prise Salz, dem restlichen Zucker und der weichen Butter zum Vorteig geben und mit dem Mehl verrühren. Den Hefeteig mit dem Knethaken des Rührgeräts so lange kneten, bis ein glatter und elastischer Teig entstanden ist, der sich ganz leicht vom Schüsselrand löst. Den Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. Den Teig mit den Händen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten und dann Rollen von 4 bis 5 cm Durchmesser formen. Die Rollen in etwa 5 cm große Stücke schneiden und jedes Stück zu einer glatten Kugel formen.
4. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. In einem großen, niedrigen ofenfesten Topf (etwa 30 cm Durchmesser) die Milch mit dem Zucker erwärmen, Butter und Butterschmalz darin schmelzen und vom Herd nehmen. Die Teigkugeln mit der Nahtseite nach unten nebeneinander in die lauwarme Milch setzen, den Deckel auflegen und die Dampfnudeln 20 Minuten gehen lassen. Den Topf auf den Herd stellen und die Dampfnudeln bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen.
5. Den zugedeckten Topf in den Ofen geben du die Dampfnudeln ca. 35 Minuten backen. Den Deckel zwischendurch nicht abnehmen, die Dampfnudeln könnten dabei zusammenfallen. Sollte die Kruste am Boden noch zu hell sein, den Topf noch einmal auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze goldbraun bachbacken. Die Dampfnudeln noch warm und nach Belieben mit Vanillesauce servieren.

## Zwetschgenknödel[[1428]](#footnote-1429)

Zutaten (für 4 Portionen)

*Für die Knödel*

500 g mehlig kochende Kartoffeln

Salz

50 g Speisestärke

50 g doppelgriffiges Mehl (Wiener Grießler)

50 g Hartweizengrieß

1 Ei

4 El braune Butter

Abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

Mark von ½ Vanilleschote

12 kleine Zwetschgen

12 Würfelzucker

*Für den Kochsud*

20 g Salz

80 g Zucker

1 ausgekratzte Vanilleschote

½ Zimtrinde

2 Streifen unbehandelte Zitronen- und Orangenschale

Zubereitung:

1. Für die Knödel die Kartoffeln in reichlich Salzwasser weichkochen, abgießen, pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Auf einem großen Teller oder einem Backblech ausbreiten, ausdampfen lassen und zugedeckt mehrere Stunden oder über Nacht kühl stellen.
2. Die passierten Kartoffeln mit der Speisestärke, dem Mehl, dem Grieß, dem Ei, der braunen Butter, 1 Prise Salz, der Zitronenschale und dem Vanillemark in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
3. Die Zwetschgen waschen, halb aufschneiden und entsteinen. In jede Frucht statt des Steins 1 Würfelzucker geben. (man kann noch auf jedes Zuckerstückchen einige Tropfen Zwetschgenwasser geben).
4. Den Kartoffelteig in 12 gleich große Portionen teilen und leicht flach drücken. In die Mitte jeder teigscheibe 1 Zwetschge geben, den Teig umhüllen und mit angefeuchteten Händen zu glatten Knödeln drehen.
5. Für den Kochsud in einem Topf 3 l Wasser mit dem Saluz und dem Zucker aufkochen lassen. Die Vanilleschote, den Zimt und die Orangen- und Zitronenschale hinzufügen und die Knödel darin 15 Minuten mehr ziehen als kochen lasse. Mit dem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zimt bestreuen (wenn man will).

Kommentar: Vielleicht ist das das Originalrezept. Ich probiers aus. Den Zwetschgenknödel schmecken absolut himmlisch. Ich konnte als Kind 12 Stück essen! Auf jeden Fall habe ich, als ich das letzte Mal in Prag war, wieder die Zwetschgenknödel gegessen. Wahnsinn.

Das erste niedergeschriebene Rezept für Obstknödel in böhmischen Landen tauchte im 17. Jahrhundert auf. Damals hat man sie mit Zwetschgen gefüllt und gebraten. Von gekochten Knödeln wird erst etwas später berichtet. Diese wurden mit Quark oder Mohn bestreut. In reicheren Haushalten übergoss man sie mit Butter oder Sahne. Das Gericht ist auch in anderen Ländern Mitteleuropas bekannt: in Österreich, Deutschland oder Polen. In Tschechien hat diese Süßigkeit eine lange Tradition. Als Hauptgericht kam sie von Mai bis in den Herbst auf den Tisch. Im Laufe der Zeit entstanden Rezepte für Hefe- und Quarkteig, gedünstete Klöße oder Kartoffelknödel. Zu Ende des Frühlings füllt man die Knödel mit Rhabarber, danach kommen Erdbeeren an die Reihe, dann Kirschen, Aprikosen, Heidelbeeren und letztlich Zwetschgen. Eben letztere sind die bekanntesten. Ihnen konnte schon der österreichische Thronfolger Erzherzog Ferdinand d’Este nicht widerstehen und ich eben auch nicht. Angeblich waren sie auch das Lieblingsgericht des ersten tschechoslowakischen Staatspräsidenten T. G. Masaryk. Und der französische Gourmet Edouard de Pomiane zählte Zwetschgenknödel zu den zehn besten Speisen der Welt. Es ist also kein Wunder, dass sie sich auch im Ausland als originelles warmes Dessert etabliert haben.

## Weißes Schokoladenmousse[[1429]](#footnote-1430)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Blatt weiße Gelatine

200 g weiße Kuvertüre

380 g Sahne

3 Eigelb

1 TL Zucker

3 EL Kirschwasser

Zubereitung:

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Kuvertüre fein hacken, mit 80 g Sahne in eine Metallschüssel geben und im heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen.
2. Die Eigelbe mit dem Zucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen hellschaumig aufschlagen. Die geschmolzene Kuvertüre-Sahne-Mischung unterrühren. Das Kirschwasser in einem kleinen Topf erhitzen und vom Herd nehmen. Die Gelatine gut ausdrücken, unter Rühren im Kirschwasser auflösen und unter die Schokoladencreme rühren. Abkühlen lassen.
3. Die restliche Sahne halb steif schlagen. Ein Drittel mit dem Schneebesen unter die Schokocreme rühren, die restlichen zwei Drittel Sane vorsichtig unterheben. Die weiße Schoko-Mousse in eine Schüssel füllen und zugedeckt etwa 2 Stunden kühl stellen.
4. Zum Servieren mit dem Eisportionierer oder Löffel Kugeln oder Nocken vom Mousse abstechen. Mit eingelegten Kirschen oder Himbeermark auf Dessertellern servieren.

Info: Vorsicht rohe Eier! Am selben Tag aufessen und darauf achten, dass das Mousse immer gekühlt ist – sonst droht Salmonellenalarm!

## Brotkrumen-Sahne-Quark-Nachtisch[[1430]](#footnote-1431)

Zutaten (für 4 Portionen):

50 g Pumpernickel

150 g altes Brot

2 EL Zucker

2 EL Butter

500 g Quark

Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitronen

40 g Zucker

250 g Sahne

1 Päckchen Vanillezucker

Preiselbeeren aus dem Glas

Zubereitung:

1. Für die Krümel den Pumpernickel zwischen den Fingern zerreiben, das Brot in kleine Stücke reißen und beides in einer Pfanne rösten. Wenn es knusprig ist, Zucker und Butter zufügen und karamellisieren lassen.
2. Den Quark mit Zitronenschale und -saft und mit dem Zucker so lange verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen.
3. In vier Gläser erst eine Schicht Brotbrösel geben, dann Quark, dann eine dünne Schicht Preiselbeeren, mit der geschlagenen Sahne bedecken und mit einer weiteren dünnen Schicht Preiselbeeren und Brotbröseln vollenden.

Kommentar: Dieser Nachtisch besticht durch die gebutterten Pumpernickelbrösel. Die knacken kräftig mit dem rau-süßen Preiselbeergeschmack zwischen den Zähnen und drehen im Mund ihre runden, das Ganze mit Sahne schmeckt klasse.

## Nonnenfürzle[[1431]](#footnote-1432)

Zutaten für 30 – 40 Stück

250 ml Milch

50 g Butter

1 Prise Salz

125 g Mehl

1 EL Zucker

1 Msp. Backpulver

3 Eier

Ausbackfett

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Die Milch mit Butter und Salz zum Kochen bringen. Das Mehl auf einmal in die kochende Flüssigkeit einrühren. So lange rühren, bis der Teig eine weiße Haut auf dem Topfboden bildet und abgebrannt ist.
2. Den Teig in eine Rührschüssel geben. Den Zucker mit Backpulver mischen und einarbeiten (Handrührgerät mit Knethaken); die Eier nach und nach unterschlagen und alles zu einem glatten, glänzenden Teig verarbeiten.
3. In einem weiten Topf das Ausbackfett erhitzen. Es soll so viel Fett sein, dass die Teigbällchen darin schwimmen können.
4. Von dem Teig mit zwei Teelöffeln kleine Bällchen formen und im heißen Fett goldgelb ausbacken. Das Gebäck auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen und noch heiß in Zucker wälzen.

## Zwetschgencrumble mit Marzipan[[1432]](#footnote-1433)

Zutaten:

800 g Zwetschgen

50 g Zucker

1 TL Mehl

100 g Marzipan

*Für den Teig:*

150 g kalte Butter

250 g Mehl

100 g Zucker

Crème fraîche zum Servieren

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Zwetschgen waschen, halbieren, Steine herausnehmen. Die Hälften so in eine Auflaufform legen, dass sie dicht den Boden bedecken. Zucker und Mehl vermengen, darübergeben und untermengen. Marzipan in etwa 1 cm große Stücke reißen, zwischen die Zwetschgen legen.
3. Den Teig zubereiten. Dazu die kalte Butter würfeln, in einer Schüssel mit Mehl und dem Zucker mit den Fingern kneten. Aber nicht zu lange, der Teig sollte nicht feinkrümelig sein, sondern aus dicken Streuseln bestehen. Diese auf den pflaumen verteilen.
4. 30 – 35 Minuten im Ofen backen. Den Crumble sofort mit Crème fraîche zusammen essen. Dann hat man noch das Gefühl von eine wenig Sommer 😊

## Heidelbeercrumble[[1433]](#footnote-1434)

Zutaten (für 5 -6 Portionen):

500 g Heidelbeeren

70 g weißer Zucker

150 g Mehl

50 g gemahlene Mandeln

80 g brauner Zucker

1 Prise Salz

150 g kalte Butter

250 g Crème fraîche

Zubereitung:

1. Backofen auf 170 Grad vorheizen.
2. Die Heidelbeeren verlesen und wachen, mit weißem Zucker in einer Auflaufform vermengen.
3. In einer Rührschüssel Mehl, gemahlene Mandeln, braunen Zucker und Salz verrühren. Die kalte Butter -zuvor in kleine Stücke geschnitten – mit den Händen nicht zu lange hineinkneten, sodass nicht etwa ein glatter Teig, sondern eine krümelige Masse entsteht. Diese über die Heidelbeeren geben.
4. Das Ganze im Ofen ungefähr 50 Minuten lang backen. Am besten noch warm mit etwa Crème fraîche servieren oder Vanilleeis.

Kommentar: Der Crumble ist im Prinzip ein umgedrehter Kuchen, denn das, was da auf die Heidelbeeren kommt, ist nicht anders als ein nicht glatt gekneteter Mürbeteig. Der Vorteil eines Crumbles ist, dass man das Teig-Belag-Mischungsverhältnis zugunsten der Beeren verschieben kann und dass man sich schlicht überhaupt keine Mühe mit Kneten und Teigausrollen geben muss.

## Reisauflauf[[1434]](#footnote-1435)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen):

1 Vanilleschote

250 g Milchreis

1 l Milch

1 Prise Salz

2 EL Butter

3 Eier

50 g Zucker plus 3 -4 EL

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Kühl- und Backzeit

1. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Milchreis mit der Milch, Vanillemark und 1 Prise Salz aufkochen. Bei sehr milder Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 25 – 30 Minuten quellen lassen. Dann in eine Schüssel geben und bei Raumtemperatur vollständig abkühlen lassen.
2. Eine Auflaufform mit 1 EL Butter fetten. 3 Eier trennen. Eigelbe unter en Milchreis mischen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Zucker nach und nach unter Rühren einrieseln lassen und 1 Minute weiterschlagen. Eischnee unter den reis heben. Reismasse in die Auflaufform geben.
3. Mit 1 EL Butter als Flöckchen und mit 3 – 4 EL Zucker bestreuen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) im unteren Ofendrittel 50 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt z.B. Zwetschgenkompott oder eingelegte Zwetschgen.

## Erdbeermousse[[1435]](#footnote-1436)

Zutaten (für 4 Portionen):

3 Blatt weiße Gelatine

500 g Erdbeeren

4 EL Zucker

4 cl Orangenlikör

150 ml Sahne

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus Kühlzeit

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und vierteln. Mit Zucker und Orangenlikör pürieren.
2. 6 EL Erdbeerpüree zur Seite stellen. Gelatine nach Packungsanweisung auflösen. Erst mit 4 EL Erdbeerpüree verrühren, dann unter das restlichen Püree rühren. Mase 10 Minuten kaltstellen.
3. Inzwischen 150 ml Schlagsahne steif schlagen. Sobald die Erdbeermasse zu gelieren beginnt, nochmals durchrühren, dann die Sahne unterheben. Creme in 4 Schalen geben und mindestens 1 Stunde kaltstellen. Mit den Erdbeerpüree servieren.

## Kirschplotzer[[1436]](#footnote-1437)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Weißbrot vom Vortag (alternativ Schwarzbrot)

¼ l heiße Milch

6 Eier

150 g Butter

100 g Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

1 Msp. Zimt

50 g gehackte Mandeln

50 g gehackte Haselnüsse

1 kg Schattenmorellen aus dem Glas

Butter für die Form

Zubereitung:

1. Das Brot in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit der Milch übergießen und zugedeckt 10 – 15 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Eier trennen. Eiweiße beiseitestellen. Eigelbe, Butter, Zucker, Vanillezucker und Zimt zu einer schaumigen Masse verrühren. Mandeln, Haselnüsse und die Kirschen nach und nach unterrühren. Dann die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse mit dem Brot in eine gefettete Springform füllen und den Kirschplotzer im Ofen ca. 1 Stunde backen.
3. Dazu passt gut heiße Vanillesauce.

## Erdbeereis (rausgerissenes Rezept)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Eigelb

175 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

400 ml Sahne

400 g Erdbeeren

Zubereitung:

1. Eigelb, Zucker und Vanillezucker mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Die Sahne aufkochen und unter ständigem Rühren unter die Eimasse ziehen.
2. Die Mischung im Wasserbad cremig aufschlagen. Zugedeckt kühlstellen. Erdbeeren kalt abbrausen, abtropfen lassen, trockentupfen und den Blütenansatz entfernen.
3. Die Erdbeeren fein pürieren und unter die erkaltete Creme ziehen. Im Tiefkühlfach fest werden lassen.

## Erdbeermousse (rausgerissenes Rezept)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

650 g Erdbeeren

150 g Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

5 EL Weinbrand

400 ml gut gekühlte Sahne

Zubereitung:

1. Erdbeeren kalt waschen, abtropfen lassen und trockentupfen. Blütenansätze entfernen.
2. Erdbeeren in Stücke schneiden. Zucker, Vanillezucker und Weinbrand darunterheben und alles 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dann fein pürieren. Die Hälfte der Sahne steifschlagen und unter das Püree ziehen. Die Creme im Gefrierfach gefrieren lassen.
3. Auf den Tellern dann zusammen mit der Sahne anrichten und mit Erdbeeren garnieren.

## Himbeereis ohne Eismaschine[[1437]](#footnote-1438)

Zutaten (für 6 Portionen)

600 g frische Himbeeren (oder TK-Früchte)

2 EL Puderzucker

200 g Sahne

1 Ei, plus 2 Eigelb

1 TL Zitronensaft

180 g Zucker

Salz

Zubereitung:

1. Die Himbeeren pürieren und mit einem großen Löffel durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen, um die Kerne entfernen. Von dem Fruchtmark 260 g abwiegen und beiseitestellen. Das verbliebene Fruchtmark (100g) mit dem Puderzucker vermengen und in einen kleinen Krug füllen. Bis zum Servieren kaltstellen.
2. Die Sahne steif schlagen. In eine andere Schüssel füllen und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
3. Einen mittelgroßen Topf einige Zentimeter hoch mit Waser füllen (es darf den Schüsselboden nicht berühren) und dieses zum Kochen bringen. Die Hitze so regulieren, dass es nur leicht siedet.
4. Inzwischen das Ei und die Eigelbe in de Schüssel mit Zitronensaft, dem Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verquirlen. Die Schüssel auf das siedende Wasserbad setzen und weitere 5 Minuten beständig schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Masse relativ warm ist. Die Masse mit dem Rührgerät auf mittlerer bis hoher Stufe kalt schlagen. Sie wird relativ schnell dick, benötigt aber 10 Minuten oder mehr, bis sie kalt ist. 260 g Himbeermark dazugeben und auf niedriger Stufe unterrühren. Die Schlagsahne unterziehen. Die Eismasse in einen großen gefriertauglichen Behälter füllen, mit Frischhaltefolie zudecken und mindestens 12 Stunden einfrieren.
5. Das Eis 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen, damit es sich besser portionieren lässt. Jede Portion mit ein wenig von dem gesüßten Himbeermark beträufeln und servieren.

## Vanillecreme mit gebackenen Erdbeeren und Rhabarber

Zutaten (für 8 – 10 Portionen):

200 g Rhabarber, in 3 cm lange Stücke geschnitten

200 g Erdbeeren, geputzt und halbiert

90 g Zucker

*Für die Vanillecreme*

4 große Eigelb

1 TL Speisestärke

60 g Zucker

2 TL Vanilleextrakt (oder Mark von 2 Vanilleschoten)

600 g Sahne

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Rhabarber und die Erdbeeren mit dem Zucker vermengen und in eine ofenfeste Form füllen – die Früchte sollen so eben nebeneinander Platz haben. Im Ofen 12 – 13 Minuten backen, bis sie weich sind, aber noch nicht zerfallen sind und der Zucker sich aufgelöst hat. Abkühlen lassen.
3. Die Ofentemperatur auf 170 Grad Umluft reduzieren.
4. Für die Creme in einer großen Schüssel Eigelbe, Speisestärke, Zucker und Vanilleextrakt verquirlen, bis die Mischung glatt ist. Nach und nach die Sahne unterrühren, die Mischung in eine hohe ofenfeste Form (25 cm Durchmesser) gießen und in einen großen Bräter stellen. Den Bräter 1 cm hoch mit kochendem Wasser füllen und die Creme im Wasserbad im Ofen 25 Minuten garen, bis sie gestockt ist und zu bräunen beginnt. Ais dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und anschließend in den Kühlschrank stellen.
5. Wenn die Creme gut durchgekühlt ist, die Hälfte des Kompotts darauf verteilen und servieren. Die restlichen Früchte separat reichen.

## Gebackene Erdbeeren mit Sumach[[1438]](#footnote-1439)

Zutaten (für 6 Portionen)

900 g griechischer Joghurt

140 g Puderzucker

120 g Sahne

1 Bio-Zitrone, 1 TL Schale abgerieben, dann 2 EL Saft ausgepresst

600 g Erdbeeren, geputzt und halbiert

1,5 EL Sumach

10 g frische Minze die Hälfte am Stängel, die Blätter der anderen Hälfte abgezupft und in feine Streifen geschnitten

1 Vanilleschote, längs halbiert und das Mark herausgekratzt

Salz

Zubereitung:

1. Den Joghurt in einer Schüssel mit 70 g Puderzucker und ¼ TL Salz verrühren. Ein Sieb mit Mull oder Passiertuch auslegen, die Masse hineingeben und auf eine Schüssel setzen. Das Tuch zuschnüren, das Bündel mit einer weiteren Schüssel beschweren und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend so viel Flüssigkeit wie möglich herauspressen, sodass am Ende etwa 550 g fester Joghurt verbleibt. Aus dem Tuch wickeln und in eine Schüssel geben. Mit Sahne und Zitronenschale verrühren und bis zur Verwendung kaltstellen.
2. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
3. Die Erdbeeren mit Sumach, Minzestängeln sowie Vanilleschote und -mark, Zitronensaft, dem restlichen Puderzucker (70 g) und 80 ml Wasser in einer ofenfesten Form (etwa 30 x 30) vermengen und 20 Minuten im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, Minze und Vanilleschote wegwerfen. Den Saft durch ein Sieb in einen Krug gießen, 3 EL Saft grob unter den Joghurt ziehen, sodass ein Marmoreffekt entsteht. Weitere 3 EL Saft zum Servieren abnehmen.
4. Joghurt mit Erdbeeren in sechs Gläsern anrichten. Mit etwas Saft beträufeln und mit den Minzestreifen dekorieren.

## Gebackene Erdbeeren mit Joghurt[[1439]](#footnote-1440)

Zutaten für 4 Portionen

600 g mittelgroße Erdbeeren

½ Vanilleschote

8 EL Waldhonig

2 EL Zitronensaft

2 EL Marillen oder Aprikosenlikör

10 Stiele Thymian

30 g Pinienkerne

600 g griechischer Sahnejoghurt

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Erdbeeren waschen, putzen. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark, 4 EL Honig, Zitronensaft und Marillenlikör glatt rühren.
2. 4 Stücke Backpapier (30x40 cm) nebeneinanderlegen. Die Erdbeeren jeweils mittig darauf verteilen und mit der Honigmarinade beträufeln. Je 2 Stiele Thymian auf den Erdbeeren verteilen. Backpapier von unten nach oben über die Erdbeeren klappen, die Ränder mehrmals eng umklappen und zusammenfalten. Die beiden anderen enden wie bei einem Geschenk zusammenfalten und unter das Päckchen klappen. (oder man verschließt alles wie einen Bonbon und bindet die Enden zusammen)
3. Päckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
4. In einer Schüssel Joghurt cremig rühren und auf 4 Teller verteilen. Erdbeeren vorsichtig aus dem Backpapier nehmen, mit etwas Sud auf dem Joghurt anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen, mit dem restlichen Honig beträufeln.

## Pflaumen-Brombeer-Friand mit Lorbeer[[1440]](#footnote-1441)

Zutaten (für 6 Portionen):

200 g Brombeeren

4 reife Pflaumen, entsteint und in 1 cm breite Spalten geschnitten

1 TL Vanilleextrakt oder das Mark von 1 Vanilleschote

60 g Zucker

3 frische Lorbeerblätter

1 TL gemahlener Zimt

60 g Mehl

200 g Puderzucker

120 g gemahlene Mandeln

150 g Eiweiß (von 4 -5 Eiern)

180 g Butter, zerlassen und leicht abgekühlt

Salz

Zubereitung:

1. Die Brombeeren und die Pflaumen in einer großen Schüssel mit Vanilleextrakt, Zucker, Lorbeerblättern und ½ TL Zimt vermengen und 39 Minuten stehen lassen – nicht länger, sonst ziehen die Früchte zu viel Saft.
2. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
3. In einer weiteren großen Schüssel Mehl, Puderzucker und gemahlene Mandeln mit dem restlichen Zimt (1/2 TL) und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen.
4. Das Eiweiß von Hand 30 Sekunden schaumig schlagen. Unter die Mehlmischung heben und die zerlassene Butter unterziehen, bis alles gleichmäßig vermengt ist.
5. Eine rechteckige Backform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Mit den Früchten und ihrem Saft gleichmäßig bedecken und 40 Minuten im Ofen backen, bis der Teig goldbraun ist und die Früchte karamellisiert sind. Für die letzten 10 Minuten die Form mit Aufolie zudecken. En Kuchen vor dem Servieren noch 10 Minuten ruhen lassen.

## Marokkanische Datteln[[1441]](#footnote-1442)

Zutaten (für 20 Datteln):

100 g Walnussbruch

1 EL Agavendicksaft

1 EL Orangenblütenwasser oder Orangensaft

1 EL Mandelöl oder Butter

½ TL gemahlener Zimt

1 Prise Kardamom

20 Datteln, entsteint

20 Walnusshälften zur Deko

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Den Walnussbruch, den Agavendicksaft, das Orangenblütenwasser, das Mandelöl, den Zimt und den Kardamom zu einer glatten Paste verarbeiten.
2. Jeweils 1 TL der Masse in jede Dattel füllen und die Öffnung mit je einer Walnusshälfte besetzen.

## Apfel-Zimt-Halwa[[1442]](#footnote-1443)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 kleine Äpfel

4 EL Kokosöl

1 TL Zucker

50 g Rosinen

50 g Mandelblättchen oder Cashewkerne, grob gehackt

½ TL Zimt-Masala oder gemahlener Zimt

1 Prise Salz

120 g Grieß

450 ml Hafermilch oder Wasser

2 EL Agavendicksaft

*Zum Servieren:*

2 EL Kokosraspel oder Nüsse

2 EL kalt gepresstes Mandelöl

Zubereitung:

1. Die Äpfel entkernen, klein würfeln und in dem Kokosöl in einer Pfanne kurz anbraten. Die Kokosraspel, den Zucker, die Rosinen, die Mandeln oder Cashewkerne, die Gewürze und den Grieß dazugeben und alles 2 – 3 Minuten weich und goldbraun braten. Die Milch und den Agavendicksaft dazugeben, gut umrühren und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis der Pudding dick und cremig ist.
2. Die Kokosraspel oder Nüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, bis sie duften. Das Halwa in Schälchen verteilen, mit den Nüssen bestreuen und 10 Minuten oder länger abkühlen lassen und fest werden lassen. Nach Belieben jede Portion noch mit 1 TL Mandelöl beträufeln.

## Gewürzkaffee-Granita[[1443]](#footnote-1444)

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Kardamomkapseln

2 Nelken

1 Zimtstange

Schale von ½ unbehandelten Orange

150 g Zucker

½ l starker Espresso

100 g Crème double

4 EL Kaffeelikör

Schoko-Mokka-Bohnen zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus Kühlzeit 3,5 Stunden

1. Die Kardamomkapseln längs aufritzen und mit Nelken, Zimtstange, Orangenschale, Zucker und 100 ml Wasser in einen Topf geben und 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen, Espresso dazu gießen und ca. 1 Stunde zugedeckt abkühlen lassen.
2. Den Kaffee durch ein Sieb in eine flache Metall- oder Plastikschale gießen und ins Gefrierfach stellen. Nach ca. 20 Minuten mit einer Gabel durchrühren und die Eiskristalle vom Rand zur Mitte schieben. Diesen Vorgang im Zeitraum von 2 Stunden ca. alle 20 Minuten wiederholen, bis die ganze Flüssigkeit zu Eiskristallen gefroren ist.
3. Die Granita in 4 hohe, gekühlte Gläser füllen, jeweils einen Klecks Crème double darauf geben, nach Belieben Kaffeelikör darüber träufeln und mit Schoko-Mokka-Bohnen bestreuen.

## Tiramisu[[1444]](#footnote-1445)

Zutaten (für 6 Portionen):

250 ml kalter Espresso

6 EL Amaretto-Likör

4 frische Eigelb

50 g Zucker

500 g Mascarpone

200 g Löffelbiskuits

Kakaopulver zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Kühlzeit 5 Stunden

1. Den Espresso mit dem Amaretto mischen. Die Eigelbe und den Zucker mit dem Schneebesen cremig aufschlagen, bis die Masse hellgelb und dick ist. Den Mascarpone löffelweise unterrühren.
2. Eine rechteckige Form mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen und mit der Hälfte der Espresso-Amaretto-Mischung tränken. Die Hälfte der Mascarponecreme darauf geben und glattstreichen. Restliche Löffelbiskuits darauflegen, mit restlicher Kaffeemischung tränken und restliche Mascarponecreme darauf glatt streichen.
3. Zugedeckt für 4-5 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren (dick) mit Kakaopulver bestreuen.

Warnung: Unbedingt ganz frische Eier verwenden und noch am selben Tag verzehren. Salmonellengefahr!!!! Man kann übrigens auch auf Eier verzichten: Dann anstelle der Eier 150 g Naturjoghurt und 1/8 l Eierlikör mit dem Mascarpone glattrühren.

## Tiramisu[[1445]](#footnote-1446)

Zutaten (für 8 Portionen):

4 Eigelb

4 EL Zucker

500 g Mascarpone

1 TL abgeriebene Zitronenschale

2 kleine Tässchen kalter Espresso

2 cl Weinbrand

2 cl Amaretto

150 g Löffelbiskuits

2 EL Kakaopulver ohne Zucker

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus 4 Stunden Kühlzeit

1. Die 4 Eigelb und den Zucker mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe schaumig schlagen. Löffelweise Mascarpone unterrühren, mit der abgeriebenen Zitronenschale würzen.
2. Den kalten Espresso mit dem Weinbrand und dem Amaretto mischen. Die Hälfte der Löffelbiskuits nacheinander kurz in diese Mischung tauchen, auf dem Boden einer flachen Form verteilen.
3. Die Hälfte der Mascarpone einfüllen und glattstreichen. Die übrigen Biskuits ebenfalls kurz in die Espressomischung tauchen, auf der Creme verteilen und die restliche Creme einfüllen.
4. Zugedeckt im Kühlschrank etwa 4 Stunden gut durchziehen lassen. Vorm Servieren gleichmäßig mit dem Kakaopulver bestäuben.

## Gefüllte Dampfnudeln[[1446]](#footnote-1447)

Zutaten (für 12 Stück)

*Für den Teig:*

250 ml Milch

1 Würfel Hefe

100 g Zucker

500 g Mehl

1 Prise Salz

Abgerieben Schale einer ungespritzten Zitrone

50 g Butter

*Außerdem:*

12 kleine Aprikosen

250 ml Milch

25 g Zucker

2 EL Butter

Fett für die Form

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Ruhezeit 40 Minuten plus 30 Minuten Backzeit

1. Die Milch erwärmen. Die Hefe zerbröseln und mit 1 TL Zucker in 1/8 l Milch auflösen. Den Teigansatz 10 Minuten gehen lassen, bis sich Bläschen bilden. Hefeansatz mit den übrigen Zutaten zu einem glatten teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
2. Die Aprikosen waschen und entkernen. Eine Auflaufform fetten.
3. Den Teig in 12 Stücke teilen, jede Aprikose mit Teig umhüllen und einen Kloß formen. Die Klöße in die Form setzen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
4. Die Milch mit dem Zucker und der Butter erwärmen und über die Klöße gießen. Die Dampfnudeln im Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Dampfnudeln mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu passt Vanillesauce.

Oder: Typisch sind auch die im Topf gebackenen Dampfnudeln. Dafür 75 g Butter in einem flachen Topf zerlassen, 5 EL Zucker darin leicht bräunen, ¼ l Milch dazugießen. Die Nudeln nebeneinander in den Topf setzen und den Deckel aufsetzen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt (Deckel nicht öffnen!!!) 30 Minuten garen. Bei Oma sind die Dampfnudeln dann am Boden immer etwas karamellisiert. Das habe ich geliebt 😊. Und Oma hat die Dampfnudeln immer ohne Füllung gemacht!

## Pitzauf[[1447]](#footnote-1448)

Zutaten (für 12 Stück)

125 g Butter

172 l Milch

300 g Mehl

100 g Zucker

4 Eier

1 TL abgerieben Schale einer ungespritzten Zitrone

1 Prise Salz

Fett für die Form

Zubereitung: 20 Minuten plus 30 Minuten Backzeit

1. Butter schmelzen. Milch erwärmen. Die Form gründlich einfetten. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Mehl mit Butter, Zucker, Eiern, Milch, Zitronenschale und Salz kräftig verschlagen. Die Pitzauf-Förmchen oder einfach kleinere Tassen zu zwei Dritteln mit Teig füllen. Im Backofen (Mitte, Umluft 175 Grad) 30 Minute backen.
3. Das Gebäck aus der Form lösen und stürzen. Mit Puderzucker bestäuben und heiß servieren. Traditionell wird dazu Kirschkompott serviert.

## Milchreis mit Kardamom, Pistazien und Rosenwasser[[1448]](#footnote-1449)

Zutaten (für 4 Portionen):

400 ml Vollmilch

120 g Sahne

1 Vanilleschote, das Mark herausgekratzt

8 Kardamomkapseln, leicht zerdrückt

120 g Milchreis

30 g Butter, in Würfel geschnitten

2 EL Kondensmilch

1 EL Honig

Salz

3 EL Pistazienkerne, geröstet und gehackt

*Für den Sirup:*

1 EL Honig

½ EL Rosenwasser

Zubereitung:

1. In einem mittelgroßen Topf die Milch bei starker Hitze mit Sahne, Vanilleschote, Vanillemark und Kardamom erhitzen. Kurz bevor die Flüssigkeit kocht, den Topf vom Herd nehmen. Abkühlen lassen und mindestens einige Stunden, am besten aber über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Für den Situp den Honig mit Rosenwasser und 1 TL Wasser verrühren, bis er sich aufgelöst hat.
3. Den Reis zur Milchmischung geben, aufkochen und 20 Minuten unter stetigem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar aber noch etwas bissfest ist. Gegen Ende der Kochzeit falls nötig noch maximal 50 ml Wasser dazugeben.
4. Den Topf vom Herd nehmen. Kardamomkapseln und Vanilleschote entfernen. Butter Kondensmilch, Honig und 1 Prise Salz einrühren. Den Milchreis in eine Servierschale füllen und mit Pistazien bestreuen, mit Sirup beträufeln und servieren.

## Risalamande mit Kirschsoße – Milchreis[[1449]](#footnote-1450)

Zutaten (für 6-8 Portionen):

200 ml Wasser

175 g Milchreis

1 l Vollmilch

Salz

100 g Mandeln mit Schale (oder blanchierte Mandeln)

4 EL Zucker

2 Vanilleschoten (ausgekratztes Mark)

400 ml Schlagsahne

*Für die Kirschsoße:*

600 g frische oder gefrorene Kirschen (entsteint)

120 g Zucker

30 ml Rotwein

1 Vanilleschote

½ Biozitrone

½ Bioorange

1 EL Speisestärke

Zubereitung:

1. Für die Risalamande 200 ml Wasser in einem Topf (idealerweise mit dickem Boden) aufkochen, den Reis dazugeben und 3 – 4 Minuten kochen. Milch hinzufügen und 40 Minuten köcheln lassen, dabei etwa alle 5 Minuten umrühren. Den topf vom Herd nehmen und etwas Salz hinzufügen. Den Milchreis für einige Stunden kalt stellen.
2. Etwas Wasser aufkochen, über die Mandeln gießen und für ein paar Minuten stehen lassen. Das Wasser abgießen und den Prozess wiederholen. Anschließend die Mandeln aus der Schale drücken. Eine ganze Mandel zur Seite legen, den Rest grob hacken, das geht gut auf einem Küchenhandtuch.
3. Zucker und Vanillemark verrühren. Sahne mittelfest schlagen. Vanillezucker und gehackte Mandeln sowie eine ganze Mandel in den Milchreis rühren. Dann die Sahne vorsichtig unterheben., zum Beispiel mit einem Teigschaber. Den Risalamande eine Stunde kalt stellen.
4. Für die Soße Kirschen, Zucker, Rotwein (oder Wasser), Vanillemark und -schote in einen großen Topf geben und alles verrühren. Mit einem Sparschäler einen Streifen Schale von der Zitrone und der Orange abschneiden und zusammen mit dem Saft der Früchte zu den Kirschen geben. Das Ganze zum Kochen bringen und anschließend 15 bis 20 Minuten aufköcheln lassen. Die Vanilleschote sowie die Zitronen- und Orangenschale entfernen. Die Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und unter die Kirschen mische. Alles ein paar Minuten köcheln lassen. Wenn die Soße zu dickflüssig ist, etwas Wasser hinzufügen.
5. Den Risalamande auf Dessertschälchen verteilen und die Kirschsoße darübergießen.

Info: Risalamande ist ein Reisdessert, das in Dänemark an Weihnachten gegessen wird und eine besondere Tradition hat. Neben den gehackten Mandeln wie eine ganze Mandel unter den Reis gerührt. Die Person, die sie findet, bekommt ein Geschenk: ein Marzipanschwein.

Das Gericht soll übrigens um 1900 entstanden ein, als ein Gast in einem Luxushotel nach einem extravaganten Nachtisch fragte. In der Hotelküche hatte man schon Milchreis vorbereitet – spontan fügte der koch Sahne und Mandeln hinzu und gab sieenr Kreation den französisch klingenden Namen Risalamande.

## Karamellapfel auf Blätterteig[[1450]](#footnote-1451)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Platten TK-Blätterteig

*Für die Sauce:*

110 g Zucker

4 EL Sahne

60 g Butter

4 säuerliche Äpfel, geschält, Kerngehäuse entfernt, in 1 cm dicke Spalten geschnitten

60 g Butter, zerlassen

Grobes Meersalz

4 EL Crème fraîche

Zubereitung:

1. Aus dem Blätterteig mit einem Glas 4 runde Plätzchen (Durchmesser 10 cm) ausstechen, auf ein Backblech legen und mit einer Gabel je etwa 12-mal einstechen, damit der Teig beim Backen nicht zu sehr aufgeht. Die Teigplätzchen nach Packungsanleitung im Ofen goldbraun backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.
2. Die Zutaten für die Sauce in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren 4 – 5 Minuten erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Butter geschmolzen ist. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
3. In einer großen Schüssel die Apfelspalten in der flüssigen Butter werden, bis sie überall bedeckt sind.
4. Den Grill für direkte mittlere Hitze vorbereiten. Die gelochte Grillpfanne über direkter mittlerer Hitze etwa 10 Minuten vorheizen. Die Apfelspalten auf die Grillpfanne legen und bei geschlossenem Deckel 8 – 10 Minuten grillen, bis sie gut gebräunt und weich sind. Ein- oder zweimal wenden. Die Apfelspalten in eine Schüssel legen. Die Sauce nach Bedarf auf niedriger Stufe nochmals erwärmen. Mit einem Löffel etwas Sauce über die Äpfel geben und vorsichtig untermischen.
5. Die Blätterteigplätzchen auf Desserttellern anrichten und mit den Apfelspalten belegen. Die restliche Sauce darüber verteilen und nach Belieben mit etwas Meersalz bestreuen. Mit einem Klecks Crème fraîche oder Schlagsahne krönen.

## Bananen nach Foster-Art[[1451]](#footnote-1452)

Zutaten (für 6 – 8 Portionen):

4 feste, aber reife mittelgroße Bananen

2 EL Butter, zerlassen

*Für die Sauce:*

125 g Butter

125 g brauner Zucker

¼ TL Zimt

1 kräftige Prise Muskatnuss

125 ml dunkler Rum

4 EL Bananenlikör

Vanilleeis

1 Grill

Zubereitung:

1. Den Grill für direkte mittlere Hitze vorbereiten.
2. Die Bananen mit der Schale längs halbieren (so bewahren sie auf dem Grill ihre Form). Die Schnittflächen mit zerlassener Butter bestreichen.
3. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Bananen mit der Schnittfläche nach unten über direkter mittlerer Hitze bei geöffnetem Deckel 2 – 3 Minuten grillen, bis sie warm sind und das typische Grillmuster aufweisen. Nicht wenden. Vom Grill nehmen, schälen und vierteln, dann beiseitestellen.
4. Für die Sauce die Butter in einem großen Topf zerlassen. Zucker, Zimt und Muskatnuss hinzufügen und unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Mischung Blasen wirft. Rum und Bananenlikör einrühren und einige Sekunden erwärmen, dann mit einem langen Streichholz vorsichtig anzünden. Flambieren, bis die Flammen von selbst erlöschen. Die Bananenstücke hinzufügen und auf mittlerer Stufe 2 – 3 Minuten sanft köcheln, bis sie sich ein wenig einrollen. Die Bananen mit der Sauce über die Eiscreme geben und sofort servieren.

## Gefüllte Feigen[[1452]](#footnote-1453)

Zutaten (für 30 Stück):

100 g Mandeln

30 weiche Trockenfeigen

125 g ungespritzte gemischte Zitrusschalen

200 g Marzipan, zerkleinert

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Backzeit 5 Minuten

1. Den Backofen auf 180 Grad (Gas 2-3) vorheizen. Die Mandeln auf einem Backblech 5 Minuten goldgelb rösten. Abkühlen lassen.
2. Von den Feigen die harten Stiele abschneiden. Jede Feige oben kreuzweise bis zur Mitte einschneiden und wie eine Blüte öffnen.
3. Zitrusschalen und Mandeln feinhacken. Marzipan zugeben und in mehreren kurzen Intervallen zu einer feinen, krümeligen Mischung verarbeiten.
4. Je 2 TL davon mit den Händen zu einer Kugel formen. In eine Feige setzen, und diese rundum wiederandrücken. Zimmerwarm servieren.

## Schwarzwälder Kirschcreme[[1453]](#footnote-1454)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 schwach gehäufte TL Gelatine gemahlen, weiß

4EL kaltes Wasser

750 ml Milch

Pudding-Pulver-Vanille-Geschmack

75 g (3 gut gehäufte EL) Zucker

6 EL kalte Milch

Etwa 2 EL Kirschwasser

250 ml Sahne

1 Päckchen Vanillezucker

375 g entsteinte Sauerkirschen aus dem Glas

Geraspelte Schokolade zum Garnieren

Zubereitung:

1. Gelatine mit 4 EL kaltem Wasser anrühren und 10 Minuten quellen lassen.
2. Die Milch zum Kochen bringen. Puddingpulver und Zucker mischen mit 6 EL kalter Milch anrühren. Unter Rühren in die von der Kochstelle genommene Milch geben und kurz aufkochen lassen. Die gequollene Gelatine hinzufügen und so lange rühren, bis sie gelöst ist. Den Pudding kaltstellen, ab und zu umrühren. Unter den erkalteten, aber noch nicht vollkommen fest gewordenen Pudding das Kirschwasser rühren.
3. Sahne mit Vanillezucker verrühren, steif schlagen und unter den Pudding rühren (etwas zum Verzieren zurücklassen)
4. Sauerkirschen gut abtropfen (einige zum Garnieren übriglassen). Mit der Sahnecreme abwechselnd in Dessertschälchen schichten. Die oberste Schicht muss aus Sahnecreme bestehen. Die Schwarzwälder Kirschcreme mit der zurückgelassenen Schlagsahne verzieren, mit den restlichen Kirschen und mit der Schokolade garnieren.

Info: Wieder ein absolut klassisches 70er Jahre Rezept.

## Tiramisu (vom Bietigheimer Italiener)

Zutaten:

500 g Mascarpone

4 Eier

Zucker

1 Glas Amaretto

400 g Löffelbiskuits

1 Tasse Espresso

Zubereitung:

1. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Mascarpone, ebenso Amaretto unterziehen. Eiweiß zu Schnee schlagen, mit bisle Zucker unterziehen. Löffelbiskuits mit Kaffee tränken. Nun schichten: ½ Creme, eine Schicht Biskuits…
2. Kaltstellen

## Zwetschgenknödel

Zutaten (für 4-6 Portionen)

600 g mehlige Kartoffeln

Salz

120 g Mehl

40 g weiche Butter

2 Eigelb

12 Zwetschgen

12 Würfelzucker

75 g Butter

70 g Semmelbrösel

2 Msp. Zimt

Zubereitung:

1. Kartoffel schälen und vierteln, in leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Hitze reduzieren und Kartoffeln ca. 25 Minuten weich garen, dabei soll das Wasser nur simmern.
2. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Grob würfeln und noch heiß durch ein Passiersieb streichen, dann erkalten lassen.
3. Mit Mehl, Butter, Eigelb und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten.
4. Kartoffelteig auf bemehlter Fläche zu ca. 5 cm dicken Rolle formen und mit einem scharfen Messer in 12 gleich dicke Scheiben schneiden. Diese flach drücken und je eine mit Würfelzucker gefällte Zwetschge in der hohlen Hand mit dem Teig ummanteln und die Nähte gut verschließen, sodass dein glatter Kloß entsteht.
5. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Knödel hineingeben, Temperatur verringern, bis sie nur simmert. Knödel unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten ziehen lassen.
6. Butter in der Pfanne schmelzen, Semmelbrösel und Zimt hinzufügen und die Brösel goldbraun braten. Knödel mit der Schaumkelle herausheben und servieren.

## Mousse au chocolat[[1454]](#footnote-1455)

Zutaten (für 5 bis 6 Portionen)

140 g Schokolade (70% Kakao)

5 Eier

50 g Zucker

70 ml Schlagsahne

Zubereitung:

1. Schokolade in einem Topf ins Wasserbad stellen und langsam schmelzen (sie sollte nicht zu heiß werden, sondern gerade so schmelzen).
2. Die Eier trennen, Eigelbe mit Zucker verrühren. Die Mischung unter die Schokolade rühren. Gut vermengen, das ist nämlich der Moment, in dem die Klumpen entstehen könnten. Sahne dazugießen und weiterrühren.
3. Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterheben, am besten in drei Teilen, dann muss man nicht so stark rühren.
4. Die Mousse auf Schälchen verteilen und mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Birnencrumble mit Schokolade[[1455]](#footnote-1456)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Birnen

80 g kalte Butter plus etwas zum Braten

80 g Mehl

80 g Zucker

3 EL kernige Haferflocken

70 g dunkle Schokolade

Ca. 4 EL Crème fraîche

Zubereitung:

1. Birnen schälen, vierteln, Kerne entfernen. Das Obst in etwas Butter in der Pfanne anbraten. Dann in einer Auflaufform verteilen. Die Form sollte so groß sein, dass die Birnen den Boden vollständig bedecken.
2. Für die Streusel Butter mit Mehl mit den Fingern verkneten, sodass eine krümelige Mischung entsteht. Zucker und Haferflocken hinzufügen. Schokolade fein hacken und unter den Crumbleteig geben.
3. Die Mischung über die Birnen verteilen, 45 Minuten lang bei 180 Grad Umluft backen. Den Crumble mit je einem Esslöffel Crème fraîche servieren.

Kommentar: Der Crumble ist wirklich sehr süß. Man isst den Crumble am besten lauwarm, mit etwas Crème fraîche dazu, weil es dann frischer und also irgendwie gesünder schmeckt, eine köstliche Illusion.

## Clafoutis mit Erdbeeren, Rhabarber und Olivenöl[[1456]](#footnote-1457)

Zutaten (für 4 bis 6 Portionen)

300 g Erdbeeren

450 g Rhabarber

140 g Zucker

6 Eier

1 Prise Salz

100 g Mehl

400 ml Sahne

80 ml gutes Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen, trocknen und halbieren. Den Rhabarber schälen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Beides in einer Auflaufform mit der Hälfte des Zuckers bestreuen, vorsichtig vermengen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 Grad heizen.
2. Eier und restlichen Zucker mit dem Mixer schaumig schlagen, Salz hinzufügen, das Mehl unter Rühren nach und nach dazugeben. Sahne und Olivenöl dazu gießen.
3. Den flüssigen Teig über die Erdbeeren und den Rhabarber in der Auflaufform gießen, etwa 45 Minuten lang backen.

## Tiramisu mit Beeren[[1457]](#footnote-1458)

Zutaten (für 6 bis 8 Portionen)

170 g Löffelbiskuits

Saft aus 3 Orangen

60 ml Sherry

3 Eier

4 EL Puderzucker

500 g Mascarpone

1 Messerspitze gemahlene Vanilleschote

150 g Himbeeren

370 g Heidelbeeren

Zubereitung:

1. Die Löffelbiskuits nebeneinander in eine Form legen (Maße zum Beispiel 24 mal 16 cm). Orangensaft mit Sherry vermischen und darüber träufeln. Das Ganze 30 Minuten langziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Eier trennen. Eigelb und Puderzucker mit einem Handrührgerät vermengen, bis die Masse cremig ist. Dann Mascarpone und Vanille dazugeben.
3. Die Himbeeren in eine Schüssel geben, mit der Gabel andrücken, sodass etwas Saft austritt. Das Eiweiß steif schlagen, in die Mascarpone-Mischung geben, ebenso die Himbeeren. Vorsichtig vermengen, die Masse soll nicht pink werden.
4. Dann über die Löffelbiskuits geben. Noch einmal etwa eine Stunde lang im Kühlschrank ziehen lassen. Zum Servieren mit Heidelbeeren bedecken.

Info: Wie immer gilt. Nur frischeste Eier und immer kühlstellen. Salmonellengefahr!!!

## Ofenschlupfer (nach Vincent Klink aus Stuttgart)

Zutaten (für 4 Portionen)

3 EL Haselnüsse (grob gehackt)

120 g Zucker

2-3 Äpfel (Boskop)

Zuckerwasser (1 EL Zucker auf 2 Tassen Wasser)

7 Eier

4 Eigelb

1 l Milch

2 EL weiche Butter

2 TL Zimt

1 Vanilleschote

350 g altbackenen Hefezopf

Puderzucker zum Garnieren

Zubereitung:

1. Haselnüsse mit 20 g Zucker unter Rühren in einer Pfanne karamellisieren. Anschließend die Nüsse auf einem Backbrett auskühlen lassen und nochmals hacken.
2. Die Äpfel schälen, entkernen, vierteln und in etwa 2 mm dünne Spalten schneiden, dann kurz in Zuckerwasser dünsten. Boskopäpfel haben nach einer Minute die Süße des Zuckerwassers angenommen. Eier und Eigelb mit Milch und Butter verrühren, Zimt, das Mark einer ausgekratzten Vanilleschote und 100 g Zucker untermischen.
3. Jetzt einen höchsten ein bis zwei Tage alten Hefezopf (er darf nicht steinhart sein) in dünne Scheiben schneiden und mit den Apfelspalte in einer gebutterten Auflaufform dachplattenartig schichten. Das Ganze mit dem Eier-Milch-Mix übergießen und 45 Minuten bei 200 Grad (Umluft) backen. Falls der Ofenschlupfer vor Ende der Garzeit braun werden sollte, mit Alufolie abdecken. Aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und warm servieren.

Info: Verschlupfen bedeutet im Schwäbischen, dass man etwas irgendwo reinschiebt, beispielsweise unters Bett – oder eben in den Ofen😊

## Ofenschlupfer noch einmal[[1458]](#footnote-1459)

Zutaten (für 4 Portionen):

800 g Äpfel

8 Brötchen vom Vortag

Saft von ½ Zitrone

3 Eier

½ l Milch

200 g Sahne

Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

50 g gehobelte Mandeln

50 g Rosinen

Fett für die form

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung: 25 Minuten plus 35 Minuten Backzeit

1. Äpfel waschen, schälen, vierteln, ohne Kerngehäuse in Spalten schneiden. In eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft legen.
2. Brötchen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eier trennen. Milch mit Eigelben, Sahne, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Eiweiße steif schlagen und unterheben.
3. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine große flache Auflaufform fetten. Äpfel, Brötchen, Mandeln und Rosinen in Lagen schichten. Mit Brötchen abschließen. Die Milchmischung darüber gießen.
4. Ofenschlupfer im Backofen (Mitte, Umluft 175 Grad) in 35 Minuten goldgelb backen. Mit Puderzucker bestäuben und heiß aus der Form mit warmer oder kalter Vanillesauce servieren.

## Blätterteigtaschen mit Pflaumenfüllung und warmer Vanillesauce[[1459]](#footnote-1460)

Zutaten (für 8 Portionen)

8 Scheiben TK-Blätterteig

400 g Zwetschgen

30 g Pistazienkerne

2 Zwiebäcke

½ TL Zimt

3 EL Zucker

1 EL Zitronensaft

2 Eier

1 TL Öl

20 g Puderzucker

*Für die Sauce:*

1 Vanilleschote

¼ l Milch

3 Eigelb

1 Päckchen Vanillezucker

25 g Puderzucker

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Die Blätterteigtaschen nebeneinanderlegen und antauen lassen.
2. Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Pistazien fein hacken. Ein Drittel der Pflaumenspalten und die Hälfte der Pistazien beiseitelegen.
3. Die Zwiebäcke fein zerbröseln. Restliche Pflaumen und Pistazien mischen, mit Zimt, Zucker und Zitronensaft würzen.
4. Eier trennen, Eigelb mit Öl verrühren. Je eine lange und eine kurze Seite der Blätterteigscheiben mit Eiweiß bestreichen. Die Pflaumenmasse so auf die Scheiben verteilen, dass je eine Hälfte frei bleibt. Die Scheiben über der Füllung zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken.
5. Die Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Die Ecken der Taschen je drei Mal einritzen. Die Taschen mit Eigelb bestreichen, bei 225 Grad (Gas Stufe 4, Umluft 20-23 Minuten bei 225 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 20 Minuten backen.
6. Das Mark aus der Schote herauskratzen, mit der Schote in der Milch aufkochen.
7. Eigelb mit Vanillezucker und Puderzucker schaumig schlagen. Unter Rühren die heiße Milch (ohne Schote) nach und nach dazugießen. Die Sauce im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen dicklich aufschlagen.
8. Die Sauce durch ein Sieb gießen, auf die Teller verteilen, Teigtaschen daraufsetzen, mit Puderzucker bestäuben, mit den restlichen Pflaumen und Pistazien garnieren.

## St. Honoré mit Karamell und Vanille-Schokoladencreme[[1460]](#footnote-1461)

Zutaten (für 6 Portionen)

*Für die Creme*1 Vanilleschote

¾ l Milch

Salz

20 g Butter

50 g Zucker

5 Eigelb

40 g Speisestärke

Etwas Zucker zum Bestreuen

100 g Edelbitter-Schokolade

¼ l Schlagsahne

4 cl Amaretto

*Für den Brandteig:*

70 g Butter

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

125 g Mehl

4 Eier

*Für den Karamell:*

350 g Puderzucker

Zubereitungszeit: 2 Stunden

1. Für die Creme die Vanilleschote längs aufschlitzen. 1/8 l Milch mit der Schote, Salz, Butter und Zucker aufkochen. Eigelb mit restlicher Milch und Stärke verquirlen. Die Vanilleschote aus der Milch nehmen. Die angerührte Stärke in die Milch rühren. Unter Rühren kurz durchkochen lassen. Die Creme in eine Schüssel füllen, mit Zucker bestreut erkalten lassen.
2. Für den Teig 1/8 l Wasser mit der Butter, Salz und Zucker aufkochen. Das Mehl mit einem Kochlöffel einrühren und weiterrühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst.
3. Den Topf vom Herd nehmen, die Eier nach und nach unter die Masse rühren. Den Ofen auf 250 Grad (Gas Stufe 5; Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
4. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Auf einem Papier mit Hilfe eines Springformbodens von 22 cm Durchmesser einen Kreis zeichnen. Die Hälfte des Teiges in einen Spritzbeutel mit mittelgroßer Sterntülle füllen. Den Brandteig spiralförmig von innen nach außen mit 2 cm Abstand zwischen den einzelnen Strängen in den vorgezeichneten Ring spritzen.
5. Den Brandteigboden auf der zweiten Schiene von unten 25 Minuten im Backofen mit einer Tasse Wasser auf dem Backofenboden backen. Den Boden wenden und weitere 5-8 Minuten backen. Erkalten lassen.
6. Den restlichen Brandteig in den Spritzbeutel füllen und 24-26 walnussgroße Häufchen auf das zweite Blech spritzen. Bei 250 Grad (Gas Stufe 5) im Ofen, mit einer Tasse Wasser auf dem Backofenboden, auf der zweiten Schiene von unten 20-25 Minuten backen.
7. Die Windbeutel auskühlen lassen. Die Vanillecreme gut durchrühren. Die Hälfte in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen. Die Tülle seitlich in die Windbeutel stechen und mit der Creme füllen.
8. Den Puderzucker in einem schweren Topf bei mittlerer Hitze zu goldbraunem Karamell schmelzen lassen. Den Topf mit dem Boden kurz in kaltes Wasser tauchen, damit der Karamell nicht zu dunkel wird.
9. Mit einer Gabel die Windbeutel in den heißen Karamell tauchen und als Rand in zwei Schichten übereinander auf den Brandteigboden setzen.
10. Den restlichen Karamell erwärmen, bis er wieder flüssig wird und mit einem Löffel über die Windbeutel und auf dem Boden verteilen.
11. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Sahne steif schlagen. Sahne und Amaretto unter die restliche Creme ziehen. Die Hälfte der Sahnecreme mit der Schokolade mischen. Helle und dunkle Creme einfüllen und mit einem Löffel durchziehen.

## Apfel-Omeletts[[1461]](#footnote-1462)

Zutaten (für 6 Portionen):

3 säuerliche Äpfel

1 Zitrone

3 EL Mandelblättchen

120 g Butter

3 EL brauner Zucker

2 cl Calvados

4 Eier

6 EL Crème fraîche

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Zitrone auspressen. Die Äpfel in ringe schneiden und im Zitronensaft marinieren. Etwas Apfelschale in hauchdünne Streifen schneiden. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
2. 100 g Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Apfelringe ohne Saft kurz darin dünsten. Den Zucker darüber streuen. Den Calvados über den Zucker gießen und anzünden. Mit dem Zitronensaft ablöschen.
3. Die Apfelringe mit einer Schaumkelle aus dem Sud nehmen. Beides zur Seite stellen.
4. Die Eier mit einer Gabel leicht verquirlen. Eine kleine gusseiserne Pfanne mit der restlichen Butter auspinseln und nacheinander sechs Omelettes backen. Auf jedes Omelett ein paar Apfelringe geben. Jedes Omelett über die Apfelringe schlagen und auf einen ofenfesten Teller legen. Den Sud darüber gießen, die Mandelblättchen und die Streifen der Apfelschale darüber streuen. Den Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Drei Teller auf den Rost (zweite Schiene von unten), drei Teller auf den Ofenboden stellen, die Omeletts 5 Minuten backen, auf jedes Omelett 1 EL Crème fraîche geben.

## Erdbeergratin[[1462]](#footnote-1463)

Zutaten (für 4 Portionen):

750 g Erdbeeren

100 g Puderzucker und etwas zum Bestreuen

1 Päckchen Vanillezucker

1/8 l Weißwein

4 EL Zitronensaft

25 g Butter

20 g Mehl

Abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone

2 Eier (getrennt)

30 g gehackte Mandeln

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus Marinierzeit

1. Die Erdbeeren waschen und putzen, die 5 schönsten für die Garnitur beiseitelegen, die anderen halbieren und mit 50 g Puderzucker und dem Vanillinzucker bestreuen. Den Weißwein und den Zitronensaft darüber gießen. Zugedeckt etwa 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Die marinierten Erdbeeren in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Eine Gratinform (24 cm Durchmesser) dünn ausfetten, die Erdbeeren hineinschichten. Den Backofen auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
3. Die restliche Butter in einem kleinen Topf zerlassen, das Mehl unterrühren und anschwitzen, ohne dass es Farbe annimmt. Mit dem aufgefangenen Obstsaft ablöschen, mit dem restlichen Puderzucker und etwas Zitronenschale abschmecken und vom Herd nehmen.
4. Eigelb mit 2 EL dieser Sauce verrühren, dann unter die gesamte Sauce ziehen. Eiweiß steif schlagen und darunterheben. Die Sauce über die Erdbeeren gießen und mit den Mandeln bestreuen.
5. Die Form auf der zweiten Schiene von oben in den Ofen schieben, den Gratin 8-10 Minuten überbacken. Die Form herausnehmen, auf einen Rost stellen und mit den restlichen Erdbeeren und etwas Puderzucker garnieren. Sofort servieren. Dazu passt Vanilleeis.

## Pfannkuchenberg mit Erdbeeren und Karamellsauce[[1463]](#footnote-1464)

Zutaten (für 8 Portionen):

*Für die Füllung:*

750 g möglichst kleine Erdbeeren

4 EL Orangenlikör

*Für die Karamellsauce:*

150 g Puderzucker

1/8 l Schlagsahne

2 EL Erdbeerlikör

*Für die Pfannkuchen:*

8 Eier

5 EL Milch

1 Prise Salz

1 EL Zucker

150 g Mehl

100 g Butterschmalz

100 g Mandelblättchen

Außerdem: 1/8 l Schlagsahne

1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitungszeit: ca. 1,5 Stunden

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. 200 g mit dem Schneidstab pürieren, den Orangenlikör und die halbierten Erdbeeren unterrühren. Kaltstellen.
2. Den Puderzucker in einem schweren Topf zu kräftig-braunem Karamell schmelzen. Die sahne vorsichtig dazu gießen und kochen lassen, bis sich der Karamell darin gelöst hat. Dann zum Auskühlen beiseitestellen.
3. Für die Pfannkuchen 5 Eier trennen. Die 5 Eigelb mit den restlichen ganzen Eiern, Milch, Salz, Zucker und Mehl verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig ziehen. In einer Pfanne etwa 20 g Butterschmalz erhitzen und 2 TL Mandelblättchen darin verteilen. 2 Schöpfkellen Teig darin verlaufen lassen und bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Wenden und auf der anderen Seite 4-5 Minuten braten. Den Pfannkuchen auf ein Gitter legen. Noch 4 weitere Pfannkuchen backen.
4. Einen Pfannkuchen auf eine Platte legen und ein Viertel der Erdbeeren darauf verteilen, den zweiten Pfannkuchen darüber decken, wieder mit Erdbeeren belegen usw. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und einen Teil davon auf den Pfannkuchenberg häufen. Den Erdbeerlikör unter die Sauce rühren, über die Sahne träufeln. Den Berg wie eine Torte aufschneiden und die restliche Sahne dazu reichen.

Kommentar: Ich weiß nicht, ich weiß nicht…warum muss ich bei diesem Rezept immer an Petterson und Findus denken?

## Apfel-Cobbler[[1464]](#footnote-1465)

Zutaten (für 6 Portionen)

1 kg Äpfel (eher sauer), geschält und entkernt

60 g Zucker

25 g Butter, zerlassen

1 TL abgeriebene Orangenschale

2 EL frisch gepresster Orangensaft

*Für den Überzug:*

125 g Mehl

1 TL Backpulver

50 g Butter, in Stücke geschnitten

2 EL Zucker

1 Ei, leicht geschlagen

2-3 EL Milch

1 TL brauner Zucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Backzeit 1 Stunde und 15 Minuten

1. Backofen auf 180 Grad (Gas 2-3) vorheizen. Äpfel in 8-12 Stücke schneiden und mit Zucker, Bitter, Orangenschale und -saft in einer großen Schüssel gut vermischen, bis alle Apfelstücke vollständig bedeckt sind. In einer 1,5 l Auflaufform (ca. 5 cm tief) verteilen, mit Alufolie abdecken und 4 Minuten backen, bis die Äpfel weich sind. Einmal dabei umrühren.
2. Nach ca. 30 Minuten Backzeit mit der Zubereitung des Überzugs beginnen. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Die Butter einarbeiten, bis der Teig feine Brotkrumen ähnelt. Zucker einrühren. In die Mitte eine Mulde drücken. Mit einem Messer das Ei und so viel Milch einrühren, dass eine weiche Masse entsteht.
3. Die Folie von den Äpfeln entfernen und den Teig löffelweise auf der Oberfläche verteilen, bis sie vollständig bedeckt ist. Mit braunem Zucker bestreuen und zurück in den Backofen stellen. Nochmal 35 Minuten backen. Noch heiß servieren. Dazu passt natürlich gut Vanilleeis oder auch Sahne😊.

## Bananenpudding mit Karamellsauce[[1465]](#footnote-1466)

Zutaten (für 6-8 Portionen):

150 g Butter

140 g brauner Zucker

250 g Mehl

2 TL Backpulver

½ TL Natron

½ TL gemahlene Muskatnuss

Etwas Vanille

2 Eier, leicht geschlagen

185 ml Buttermilch

2 kleine, reife Bananen, zerdrückt

*Für die Karamellsauce:*

125 g Butter

125 g brauner Zucker

315 g Kondensmilch

350 ml Sahne

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Kochzeit 1 Stunde und 40 Minuten

1. Eine 2 l Puddingform einfetten, den Boden mit Backpapier auslegen. Leer auf einen Dreifuß in einen Topf stellen. Wasser zugießen, bis die Form zur Hälfte darinsteht. Wieder herausnehmen, das Wasser zum Kochen bringen. Ein Stück Alufolie auf die Arbeitsfläche legen und darauf Backpapier. Papier einfetten. In der Mitte eine Falte knicken.
2. Butter und Zucker bei schwacher Hitze unter Rühren auflösen. Vom Herd nehmen. Mehl, Natron und Muskatnuss in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken, Buttermischung, Vanille, ei und Buttermilch hineingeben. Mit einem Holzlöffel glattrühren. Banane einrühren. Mit einem Löffel in der Form verteilen. Mit Alufolie und Papier abdecken (Folie oben). Den Deckel der Form auflegen oder eine doppelte Schnur um den Rand binden und fest verknoten. Mit einer weiteren Schnur einen Griff anbringen. Vorsichtig ins kochende Wasser stellen. Hitze reduzieren, sodass das Wasser köchelt. Abgedeckt 1 Stunde und 30 Minuten dämpfen, bei Bedarf Wasser nachfüllen. Vor dem Stürzen 5 Minuten ruhen lassen.
3. Für die Sauce die Zutaten in einem Topf bei schwacher Hitze glattrühren. Bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren und 3 -5 Minuten köcheln lassen. Heiß servieren.

## Gebackener Zitronenpudding[[1466]](#footnote-1467)

Zutaten (für eine ovale Form mit 26 cm Länge):

25 g Butter (plus etwas mehr zum Fetten der Form)

100 g Zucker

3 Eier

40 g Mehl

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

260 ml Milch

Abrieb und Saft von 2 Bio-Zitronen

Zubereitung:

1. Butter in einem Topf zergehen lassen, beiseitestellen und kurz abkühlen lassen. Auflaufform mit Butter einfetten. Ofen auf 160 Grad Umluft stellen. Wasser zum Kochen bringen.
2. Butter und Zucker in einer Schüssel vermengen. Eier trennen und die Eigelbe zur Buttermischung geben. Die Eiweiße zu Schaum schlagen. Mehl, Backpulver und Salz in die Butter-Ei-Mischung geben. Dann die Milch dazugießen und alles zu einem glatten teig rühren.
3. Zitronenschale ganz fein abreiben, Zitronensaft auspressen. Beides in die Schüssel zum Teig geben. Schließlich vorsichtig den Eischnee unterheben – der Teig muss nicht homogen sein. Den (recht flüssigen) Teig in die Auflaufform geben.
4. Die Form in ein tiefes Backblech stellen, dieses mit dem kochend heißen Wasser auffüllen, sodass die Form zu etwa zwei Dritteln im Wasser steht. Blech vorsichtig in den Ofen stellen und den Pudding für 30 Minuten backen. Man kann ihn heiß oder kalt essen.

Kommentar: Bis vor kurzem habe ich geglaubt, Pudding komme aus der Tüte. Ich habe es einfach angenommen und nie wieder darüber nachgedacht. Nun stellt sich aber Folgendes heraus: Alles, was ich über Pudding zu wissen glaubte, war falsch. Pudding kommt weder aus der Tüte, noch ist das, was in den Tüten ist, Pudding, auch wenn die Hersteller es so nennen. Das in den Tüten, also die glatte Creme, die man aus dem Pulver rührt, ist ein Flammeri. Ein echter Pudding hingegen ist nicht glatt, er wird nicht mit Stärke gebunden, sondern mit Eiern. Er schmeckt auch überhaupt nicht nach Tüte (wie auch). Der Teil direkt unter der Oberfläche ist luftig und locker, fast wie ein Kuchen, er untere cremig, zitronig, an eine Soße erinnernd, weshalb man dieses Gericht im Englischen „Self-saucing“ nennt, also „sich selbst kochend 😊 und das ein Dessert so etwas kann, ist für mich eine weitere schöne Neuigkeit.

## Trifle[[1467]](#footnote-1468)

Zutaten (für 6 Portionen)

4 Scheiben Biskuitkuchen

60 ml süßer Sherry oder Madeira

250 g Himbeeren

4 Eier

2 EL Zucker

2 EL Mehl

500 ml Milch

Etwas Vanille

125 ml Sahne

25 g Mandeln, gehobelt

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus Kühlzeit plus 10 Minuten Kochzeit

1. Kuchen in eine schöne Schüssel legen und mit Sherry beträufeln. Himbeeren darüber streuen und mit der Rückseite eines Löffels vorsichtig in den Biskuit drücken, einige Beeren ganz lassen.
2. Eier, Zucker und Mehl in einer Schüssel mischen. Milch in einem Topf erhitzen, über die Eimasse gießen und gut umrühren. Zurück in einen sauberen Topf gießen. Auf mittlerer Stufe erhitzen, bis die Eimasse eindickt und die Rückseite eines Löffels überzieht. Vanille einrühren. Mit Frischhaltefolie abgedeckt abkühlen lassen.
3. Die gekühlte Eiercreme über die Himbeeren gießen. Im Kühlschrank ruhen lassen; sie wird fest, aber nicht hart. Sahne schlagen und über die Creme verteilen Mit Mandeln und Himbeeren verzieren und bis zum Verzehr kühl stellen.

Info: Trifles waren ursprünglich aromatische Cremes, die man im elisabethischen Zeitalter aß. Im Laufe der Zeit veränderten sie sich jedoch immer mehr. Die Creme wurde verdickt, Biskuits und andere Zutaten kamen dazu und man begann, sie zu verzieren. Aus dem Jahr 1775 kennt man ein Rezept von Hanna Glasse für eine „Grand Trifle“, mit der Beschreibung, dass es für den Tisch des Königs würdig sein. Es beinhaltet in Sherry getränkten Biskuits sowie je eine Schicht Eiercreme und Syllabun auf der Oberseite.

## Crêpes Suzette[[1468]](#footnote-1469)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

250 g Mehl

3 Eier, leicht geschlagen

200 ml Milch

50 g Butter, zerlassen

125 g Butter

125 g feiner Zucker

Schale von 1 Orange, gerieben

185 ml Orangensaft

3 EL Orangenlikör

2 EL Weinbrand

Schale von 1 Orange, In Zesten geschnitten

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus Ruhezeit plus 45 Minuten Backzeit

1. Für die Crêpes Mehl in eine große Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Nach und nach die Eier einarbeiten, dabei das Mehl vom Rand hineinziehen. Wird der Teig dicker, die mit 250 ml Wasser verdünnte Milch zugeben. Mit dem Schneebesen glattrühren. Die geschmolzene Butter unterrühren. Gut mischen. In einen Krug füllen (so lässt sich der Teig besser gießen) und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
2. Eine Crêpe- oder beschichtete Pfanne erhitzen, leicht mit geschmolzener Butter einfetten. Etwas Teig hineingeben. Schwenken, sodass der Boden dünn bedeckt ist, überschüssigen teig zurückgießen. Backen, bis sich die Ränder leicht kräuseln, dann wenden und die andere Seite bräunen. Auf einen Teller legen, mit einem Geschirrtuch abdecken. Mit dem Restteig ebenso verfahren. Pfanne nach Bedarf fetten. Beim Stapeln Butterbrotpapier zwischen die Crêpes legen, damit sie nicht zusammenkleben.
3. Butter, Zucker, Orangenschale, Saft und Likör in einer großen Pfanne 2 Minuten köcheln lassen. Crêpes einzeln flach in die Pfanne legen, dann in Viertel falten und an die Seite schieben.
4. Weinbrand über die Crêpes gießen und vorsichtig mit einer Gasflamme oder einem Streichholz anzünden. Auf vorgewärmten Tellern mit Orangenzeste verziert servieren.

Tipp: Sicher ist sicher: einen ausreichend großen Deckel parat halten, falls die Flamme erstickt werden muss.

## Zitronen-Sahne-Crêpes[[1469]](#footnote-1470)

Zutaten (für ca. 14 Crêpes)

125 g Mehl

1 Prise Salz

1 Ei

315 ml Milch

30 g Butter, zerlassen

Zucker, Zitronensaft, Creme Double zum Servieren

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus Ruhezeit, 25 Minuten Backzeit

1. Mehl und Salz in eine große Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Ei und Milch mischen. Nach und nach hineingeben und zu einem glatten Teig ohne Klumpen verarbeiten. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
2. Beschichtete Pfanne mit geschmolzener Butter einfetten. Etwas Teig hineingeben. Schwenken, sodass der Boden dünn bedeckt ist. Überschüssigen teig zurückgießen. Ist der Teig zu dick, mit 2-3 TL Milch verdünnen. 20 Sekunden backen, bis sich die Ränder etwas kräuseln, dann hochwerfen 😊 und die andere Seite bräunen. Auf einen Teller legen und mit einem Geschirrtuch abdecken. Mit dem Restteig ebenso verfahren. Pfanne nach Bedarf fetten. Beim Stapeln Butterbrotpapier zwischen die Crêpes legen oder eben schnell essen 😊.
3. Crêpes mit Zucker bestreuen, einem Spritzer Zitronensaft beträufeln und in Viertel falten. Je 2 oder 3 Crêpes auf einen Teller mit Crème Double verzieren.

## Ricotta-Crêpes mit Orangensauce[[1470]](#footnote-1471)

Zutaten (für 4 Portionen):

80 g Mehl

1 Prise Salz

1 Ei, leicht geschlagen

350 ml Milch

30 g Rosinen

250 ml Orangensaft

200 g Ricotta

1 TL fein geriebene Orangenschale

Etwas Vanille

*Für die Orangensauce:*

50 g Butter

60 g feiner Zucker

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Ruhezeit plus Einweichzeit plus 30 Minuten Backzeit

1. Mehl und Salz sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Nach und nach ein Ei-Milch-Gemisch zugeben. Zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
2. Eine kleine Crêpe oder beschichtete Pfanne erhitzen. Leicht mit geschmolzener Butter einfetten. Etwas Teig darin schwenken überschüssigen Teig zurückgießen. Bei mittlerer Hitze 1 – 2 Minuten die Unterseite goldbraun backen. Wenden, weitere 30 Sekunden backen, bis sich die Ränder kräuseln. Auf einen Teller legen. Mit dem Restteig ebenso verfahren. Eventuell nachfetten.
3. Backofen auf 160 Grad (Gas 1 -2) vorheizen. Rosinen in einer Schüssel mit Orangensaft bedecken. 15 Minuten ziehen lassen. Abgießen, Saft auffangen. Ricotta, Schale, Vanille und Rosinen mischen. 1 gehäufter EL der Mischung an den Rand jedes Crêpes geben. Dann zweimal in der Mitte falten. In eine feuerfeste Form legen und 10 Minuten backen.
4. Für die Sauce Butter und Zucker in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur schmelzen. Den Rest des Saftes dazugeben. Zucker unter Rühren bei milder Hitze auflösen, aufkochen dann Hitze reduzieren. Zum Eindicken 10 Minuten köcheln lassen, dann 3 – 4 Minuten abkühlen lassen und anschließend über die Crêpes gießen. Sofort servieren.

## Bananen-Kokosnuss-Pfannkuchen[[1471]](#footnote-1472)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen):

40 g Mehl

2 EL Reismehl

60 g Zucker

25 g Kokosraspeln

250 g Kokosmilch

1 Ei, leicht geschlagen

4 große Bananen

60 g Butter

60 g brauner Zucker

80 ml Limettensaft

1 EL gerösteten Kokosraspeln zum Servieren

Limettenzeste zum Verzieren

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Kochzeit 30 Minuten

1. Mehl in eine Schüssel sieben. Zucker und Kokosraspel zugeben und mischen; eine Vertiefung in die Mitte drücken. Kokosmilch und Ei mischen in die Mulde geben und nach und nach einarbeiten und glattrühren.
2. Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen und leicht mit geschmolzener Butter einfetten. 3 EL Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Wenden und die andere Seite bräunen. Auf einen Teller legen und mit einem Geschirrtuch zudecken, damit sie warm bleiben. So den gesamten Teig verarbeiten, dabei nach Bedarf die Pfanne fetten. Warm stellen.
3. Bananen schräg in dicke Scheiben schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen, Bananen darin wenden, sodass sie rundum mit Fett bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze weich und braun braten. Mit braunem Zucker bestreuen und die Pfanne vorsichtig schütteln, bis der Zucker geschmolzen ist. Limettensaft einrühren. Banane auf die Pfannkuchen verteilen. Mit gerösteten Kokosraspeln und Limettenzesten verzieren.

## Waffeln mit heißer Schokoladensauce[[1472]](#footnote-1473)

Zutaten (für 8 Waffeln)

250 g Mehl

2 ½ TL Backpulver

2 TL Zucker

2 Eier

90 g Butter zerlassen

440 ml Buttermilch

*Für die Schokoladensauce:*

50 g Butter

200 g Bitterschokolade, zerkleinert

125 ml Sahne

1 TL Rohrzuckersirup

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Ruhezeit plus 20-25 Minuten Backzeit

1. Mehl, Backpulver, Zucker und 1 Prise Salz in eine große Schüssel geben; in die Mitte eine Vertiefung drücken. Eier, geschmolzene Butter und Buttermilch verrühren und nach und nach in die Mulde gießen. Weiter rühren bis der Teig gerade glatt ist. 10 Minuten ruhen lassen. Waffeleisen vorheizen.
2. Für die Schokoladensauce Butter, zerkleinerte Schokolade, Sahne und Rohrzuckersirup in einem Topf bei schwacher Hitze glattrühren. Vom Herd nehmen und warmhalten.
3. Waffeleisen mit geschmolzener Butter einpinseln. Etwas Teig in die Mitte geben und fast bis an den Rand verteilen.
4. Waffel ca. 2 Minuten backen, bis sie braun und knusprig ist. Warm stellen. Dazu Vanilleeis und die heiße Schokoladensauce reichen.

## Mille Feuille[[1473]](#footnote-1474)

Zutaten (für 6-8 Portionen):

600 g Blätterteig

600 ml Crème double

500 g kleine Erdbeeren, halbiert

70 g Blaubeeren, wahlweise

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Backzeit 1,5 Stunden

1. Backofen auf 220 Grad (Gas 3-4) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Nicht ausgerollten Blätterteig dritteln und jedes Drittel zu einem 25x25 cm Quadrat ausrollen. Ein Quadrat auf das Backblech legen, mit der Gabel überall einstechen. Mit einem zweiten Blatt Backpapier sowie einem Backblech bedecken. 15 Minuten backen. Backbleche umdrehen und von der anderen Seite 10 – 15 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen und Vorgang mit den restlichen Quadraten wiederholen.
2. Kanten der Stücke gleichmäßig abschneiden, dann halbieren. Crème double in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen steif schlagen. Zwei Stücke auf einen Teller legen. Etwas Sahne darauf verteilen, und vorsichtig einige Erdbeeren und Blaubeeren darin festdrücken. Je ein weiteres Blätterteigstück auflegen und nochmals Erdbeeren und Blaubeeren darauf verteilen. Zum Abschluss mit einer weiteren Blätterteigschicht bedecken und mit Puderzucker bestäuben.

## Karamellcreme[[1474]](#footnote-1475)

Zutaten (für 8 Personen)

180 g Zucker

*Für die Eiercreme:*

750 ml Milch

90 g feiner Zucker

4 Eier

2 Tropfen Vanillearoma

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus Kühlzeit plus 35 Minuten Backzeit

1. Backofen auf 160 Grad (Gas 1 -2) vorheizen. 8 Förmchen mit geschmolzener Butter einfetten.
2. Zucker mit 60 ml Wasser in einen Topf geben und unter Rühren bei schwacher Hitze auflösen. Kurz aufkochen, Temperatur reduzieren. Köcheln lassen, bis die Mischung eine gold-gelbe Farbe annimmt und karamellisiert. Sofort vom Herd nehmen und in jede Form so viel heißen Karamellsirup geben, dass der Boden bedeckt ist. Der Karamell kocht im Topf weiter, deshalb sollte man schnell arbeiten und aufpassen, dass man sich nicht verbrennt.
3. Für die Eiercreme die Milch in einem Topf bei schwacher Hitze erwärmen, bis sie fast kocht. Vom Herd nehmen. Zucker, Eier und Vanillearoma mischen und 2 Minuten mit einem Schneebesen schlagen, dann die warme Milch einrühren. Die Mischung durch ein Sieb in eine Kanne gießen und auf die Förmchen verteilen.
4. Die Förmchen in eine Auflaufform stellen und so viel kochendes Wasser hineingießen, dass sie zur Hälfte im Wasser stehen. 30 Minuten backen, bis die Creme fest ist, aber noch etwas wackelt, wenn die Form leicht bewegt wird. Abkühlen lassen, dann mindestens 2 Stunden kühl stellen. Zum Lösen vorsichtig mit einem Messer am Rand der Form entlangfahren und dann auf die Dessertteller stürzen. Wenn nötig, dabei leicht schütteln.

Info: Das Rezept lässt sich durch Gewürze wie Kardamon, Zimt und Muskatnuss oder Zitronen- und Orangenschale ebenso variieren wie durch einen Schuss des Lieblingslikörs. Karamelcreme heißt in Frankreich Crème renversée, in Italien crema caramella und in Spanien, Südamerika und Mexiko flan.

## Spanische Orangencreme[[1475]](#footnote-1476)

Zutaten (für 6 Portionen)

3 Eier, getrennt

160 g feiner Zucker

2 TL abgeriebene Orangenschale

125 ml Orangensaft, frisch gepresst

1,5 EL Gelatine

750 ml Milch

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Kühlzeit plus Kochzeit 10 Minuten

1. Eigelb, Zucker und Orangenschale in einer kleinen Schüssel mit dem elektrischen Handrührgerät oder Schneebesen 5 Minuten dick-cremig schlagen.
2. Orangensaft in eine kleine feuerfeste Schüssel geben, Gelatine gleichmäßig auf die Oberfläche streuen und quellen lassen. Nicht umrühren. Einen großen Topf bis zu ca. 4 cm mit Wasser füllen. Zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und die Gelatineschüssel vorsichtig hineinsetzen. Sie sollte zur Hälfte im Wasser stehen. Nun die Gelatine verrühren, bis sie sich aufgelöst hat.
3. Gelatinemischung und Milch in einer Kasserolle mischen und stark erhitzen, aber nicht kochen, da die Gelatine sonst ihre festigenden Eigenschaften verliert. Vom Herd nehmen und langsam nach und nach unter ständigem Rühren in die Eigelbmischung geben.
4. Eiweiß in einer Metall- oder Glasschüssel steif schlagen. Dann mit einem großen Metalllöffel vorsichtig unter die Milchmischung heben. Vorsichtig in eine 1,5 l Glasschüssel geben oder auf 6 Schüssel verteilen. Mehrere Stunden oder über Nacht kühlen, bis die Creme fest ist.

Info: Spanische Creme ist in England auch unter dem Namen Honeycomb Mould, Snow Cream und New England Quaking Custard bekannt. Man findet dieses Rezept in alten englischen und amerikanischen Kochbüchern u.a. denen der Shaker. Es handelt sich um eine Eiercreme aus 2 oder 3 verschiedenen Schichten – oben eine Schicht mit vielen Blasen darunter glatte Schichten, die sich bilden, wenn der Eischnee unter eine warme statt unter eine kalte Mischung gehoben wird. Ist die Eiercrememischung kalt, wenn man den Eischnee unterhebt, bleiben die Schichten durch die Gelatine zusammen und trennen sich nicht.

## Heißes Schoko-Soufflé[[1476]](#footnote-1477)

Zutaten (für 6 Portionen)

175 g gute Bitterschokolade, zerkleinert

5 Eigelb, leicht geschlagen

60 g feiner Zucker

7 Eiweiß

Puderzucker zum Zerstäuben

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 20 Minuten Backzeit

1. Backofen auf 200 Grad (Gas 3) vorheizen. Sechs kleine Förmchen mit einer doppelten Schicht Pergamentpapier umwickeln, sodass es 3 cm übersteht. Mit Faden befestigen. Innenseiten mit geschmolzener Butter einfetten und gleichmäßig mit Zucker ausschütteln. Auf ein Backblech setzen.
2. Einen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen. Schokolade in einer feuerfesten Schüssel auf den Topf setzen, ohne dass sie das Wasser berührt. Gelegentlich umrühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Eigelb und Zucker einrühren. Masse in eine große Schüssel füllen. Eiweiß in einer großen Schüssel steif schlagen.
3. 1/3 des Eischnees unter die Schokoladenmasse rühren, damit sie locker wird. Mit einem Metalllöffel den restlichen Eischnee unterheben. Mit einem Löffel im die Förmchen füllen. 12 – 15 Minuten backen. Papier entfernen. Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

## Gekühltes Limetten-Soufflé[[1477]](#footnote-1478)

Zutaten (für 4 Portionen)

5 Eier, getrennt

250 g feiner Zucker

2 TL feingeriebene Limettenschale

185 ml Limettensaft, abgesiebt

1 EL Gelatine

315 ml Sahne, leicht geschlagen

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Kühlzeit

1. Vier Streifen Pergamentpapier oder Folie so schneiden, dass sie um 250 ml Souffléförmchen passen. Längs falten und um die Formen binden. Die Manschette sollte dabei 4 cm über den oberen Rand stehen. Innenseite mit geschmolzener Butter einfetten, mit Zucker bestreuen und durch Drehen der Form gleichmäßig verteilen.
2. Eigelb, Zucker und Limettenschale mit den Quirlen des Rührgeräts 3 Minuten in einer kleinen Schüssel zu einer hellen, dicken Masse schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Limettensaft in einem Topf erhitzen, dann nach und nach unter Rühren zur Eimasse geben. Gut vermischen.
3. Gelatine in einer kleinen feuerfesten Schüssel auf der Oberfläche von 60 ml Wasser gleichmäßig verteilen, quellen lassen. Einen großen Topf mit ca. 4 cm Wasser füllen. Zum Kochen bringen, vom Herd nehmen. Gelatineschüssel vorsichtig hineinsetzen, sodass sie zur Hälfte im Wasser steht. Gelatine unter Rühren auflösen. Etwas abkühlen lassen, dann langsam der Limettenmischung zufügen, bei geringer Temperatur gut verrühren. In eine große Schüssel umfüllen, mit Frischhaltefolie bedecken. 15 Minuten kühlen, bis die Mischung dick, jedoch noch nicht fest geworden ist. Sahne mit einem Metalllöffel unterheben, bis sie fast völlig eingearbeitet ist.
4. Eiweiß in einer sauberen, trockenen Schüssel steif schlagen. Schnell und vorsichtig mit einem großen Metalllöffel unterhebe, bis kein Eischnee mehr zu sehen ist. Vorsichtig in die Soufflé formen füllen. Kühl stellen, bis die Masse fest wird. Manschetten entfernen und nach Wunsch mit Schlagsahne servieren.

## Crème brûlée[[1478]](#footnote-1479)

Zutaten (für 6 Personen):

750 ml Sahne

2 Vanilleschoten

8 Eigelb

125 g Zucker

3 TL Zucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Ruhezeit plus Kühlzeit

1. Sahne und Vanilleschoten in einem großen Topf langsam fast zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Vanilleschoten entfernen.
2. Eigelb und 125 g Zucker in einer Schüssel hellgelb und dick-cremig schlagen. Sahne zugeben und in einem sauberen Topf bei milder Hitze unter Rühren erwärmen, bis die Mischung leicht eindickt und die Rückseite des Holzlöffels überzieht. Nicht kochen, sonst gerinnt die Mischung. Auf sechs 170 ml Förmchen verteilen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 3 Stunden (oder über Nacht) kühlen.
3. Vor dem Servieren den Grill auf höchster Stufe vorheizen. Eine Zuckerschicht von ca. 3 mm über die Brûlée streuen – ist sie zu dick, lässt sich die Kruste später nicht mit dem Löffel zerbrechen. Die Formen dafür auf Backpapier stellen, den Zucker darüber sieben. Überschüssiger Zucker vom Papier lässt sich übrigens wieder verwenden (hier spricht die Schwäbin 😊).
4. Die Formen in eine Fettpfanne oder feuerfeste Auflaufform mit Eiswürfeln setzen, damit die Creme nicht erwärmt wird. So hoch wie möglich unter den Grill stellen, bis der Zucker ui einer gleichmäßigen Schicht karamellisiert. Vorsicht, Karamell verbrennt leicht. Zudem miss alles sehr schnell gehen, damit die Creme kalt bleibt. (Man kann aber auch so ein technisches Gerät wie den Bunsenbrenner nehmen).
5. Bis zum Servieren kühlen, aber nicht länger als 1 Stunde, da sonst die Kruste aufweicht.

Info: Crème Brûlée ist von der englischen Nachspeise „burnt cream“ abgeleitet, die angeblich im Trinity College, Cambridge, erfunden. (wahrscheinlich haben die Studenten etwas anbrennen lassen😊) Sie wird traditionell in einer großen flachen Schüssel zubereitet, damit eine möglichst große Oberfläche für die Karamellschicht zur Verfügung steht. Für den karamellisierten Guss kann man alle Arten von Zucker verwenden. Das Ergebnis kann allerdings unterschiedlich sein. Kristallzucker schmilzt sehr gut, brauner Zucker ergibt einen stärkeren Karamellgeschmack.

## Milchreis-Eiskonfekt mit Himbeeren[[1479]](#footnote-1480)

Zutaten (für ca. 20 Stück):

*Für den Milchreis:*

½ Vanilleschote

50 g Milchreis

300 ml Milch

Salz

20 g Zucker

*Für die Himbeeren:*

200 g Himbeeren

60 g Zucker

*Für die Eismasse:*

½ Vanilleschote

1 EL Waldhonig

2 Eigelb

50 g Zucker

1 EL Himbeergeist

200 ml Schlagsahne

*Für die Ummantelung:*

10 g gefriergetrocknete Himbeeren

300 g Zartbitterkonfitüre

1 EL Kokosöl

Zubereitungszeit: 1 Stunde 15 Minuten plus mindestens 6 Stunden Gefrierzeit

1. Für den Milchreis Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Vanilleschote und -mark, Reis, Milch und 1 gute Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren. Reis bei sehr kleiner Hitze 15 Minuten bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Zucker zugeben, weitere 5 Minuten garen. Reis auf einem Teller ausbreiten und auskühlen lassen.
2. Für die Himbeeren alle Früchte in einem Topf mit Zucker grob zerdrücken. Aufkochen und unter Rühren 5 Minuten auf ca. 100 ml einkochen. Umfüllen und auskühlen lassen.
3. Für die Eimasse Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Honig, Eigelbe, Zucker und Himbeergeist in einem Schlagkessel verrühren. Über dem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen 5 – 6 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. In Eiswasser kalt schlagen. Milchreis mit einer Gabel etwas auflockern und unter die Eimasse mischen. Sane steif schlagen und unterheben. Die Hälfte der Masse in Eiswürfelformen verteilen. Kaltes Himbeerkompott darauf verteilen. Restliche Masse darauf glattstreichen. Eis abgedeckt mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.
4. Eis aus der Form lösen, wieder in den Tiefkühler geben. Für die Ummantelung gefriergetrocknete Himbeeren zu Pulver mahlen. Nach Belieben fein sieben, um die Kerne zu entfernen. Kuvertüre hacken und über dem heißen Wasserbad langsam schmelzen. Kokosöl unterrühren. Kuvertüre in einen hohen schmalen Rührbecher geben, die Eiswürfel nacheinander mit einer Gabel komplett darin eintauchen und auf Backpapier abtropfen lassen. Mit einer Gabel etwas Schokolade in Steifen über das Konfekt geben. Konfekt bis zum Servieren einfrieren. 5 Minuten vor dem Servieren abtauen lassen. Mit Himbeerpulver garnieren.

## Schoko-Biskuit-Omelette mit Erdbeersalat[[1480]](#footnote-1481)

Zutaten (für 4 Stück):

*Für den Salat:*

3 Passionfruits

300 g Erdbeeren

1-2 EL Puderzucker

*Für den Biskuit:*

3 Eier

60 g Zucker

45 g Mehl

10 g Kakopulver

½ Vanilleschote

250 ml Schlagsahne

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Für den Salat Passionfruits halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und in einen hohen Rührbecher geben. Kurz anpürieren.
2. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit Passionfruits und Puderzucker mischen und beiseitestellen.
3. Für den Biskuit Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts halb steif schlagen. Zucker langsam einrieseln lassen, dabei weiterschlagen, bis der Zucker ganz aufgelöst ist. Eigelbe und 2 EL Wasser unterschlagen. Mehl und Kakao sieben und locker unter die Eimasse heben.
4. Backpapier auf Backblechgröße zuschneiden und 4 Kreise (à 14 cm Durchmesser) markieren. Backpapier wenden und auf das Blech legen.
5. Biskuitmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm Durchmesser) füllen und die gezeichneten Kreise damit spiralförmig ausfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2 -3, Umluft 160 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 8 Minuten backen. Biskuit vom Blech zeihen und mit einem fechten Küchentuch abgedeckt auskühlen lassen.
6. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Sahne mit Vanillemark steif schlagen. Biskuit vom Backpapier lösen und vorsichtig in der Mitte falten.
7. Biskuitböden auf Teller geben und die untere teighälfte jeweils mit Sahne und Erdbeersalat füllen. Obere Teighälfte darüberklappen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

## Himbeer-Parfait[[1481]](#footnote-1482)

Zutaten (für 6 – 8 Portionen):

200 g Zartbitterschokolade (55%)

400 ml Sahne

530 g Himbeeren (TK, davon 470 g auftauen lassen)

1 Vanilleschote

2 EL Himbeergeist

100 g Zucker

2 EL Waldhonig

5 Eigelb

100 g Vollmilchschokolade

Zubereitungszeit: 1 Stunde 10 Minuten plus Gefrierzeit 12 Stunden

1. Die Zartbitterschokolade hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Auf einem Bogen Backpapier 5 Rechtecke in der Größe der Kastenform zeichnen. Flüssige Schokolade gleichmäßig auf die Rechtecke verteilen und glattstreichen. Papier auf eine stabile Unterlage ziehen, die in den Kühlschrank passe, Schokolade im Kühlschrank fest werden lassen.
2. Sahne steif schlagen, kaltstellen. 350 g Himbeeren fein pürieren, durch ein Sieb streichen. 120 g Himbeeren auf einem Teller mit der Gabel grob zerdrücken. Restliche Himbeeren für die Garnitur nach Belieben einfrieren oder kaltstellen.
3. Vanilleschote längs einritzen, das Mark herauskratzen. Mark, Himbeergeist, Zucker, Honig und Eigelbe in einem Schlagkessel verrühren. Über dem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen cremig-dicklich aufschlagen. In Eiswasser kalt schlagen.
4. Kastenform mit etwas Öl ausstreichen. Mit Klarsichtfolie auslegen, Folie glattstreichen. Himbeerpüree und die zerdrückten Himbeeren unter die Eimasse rühren. Sahne unterheben. 1/5 der Himbeermasse in die Form geben. Darauf eine Schokoladenplatte legen. 1/5 der Himbeermasse darauf glattstreichen und mit einer weiteren Platte bedecken. Platte dabei leicht andrücken. Genauso fortfahren, bis die Masse und die Schokoladenplatten verbraucht sind. Mit Himbeermasse abschließen. Mit Klarsichtfolie abgedeckt 12 Stunden (am besten über Nacht) einfrieren.
5. 10-15 Minuten vor dem Servieren das Parfait aus dem Tiefkühler nehmen, obere Folie entfernen und das Parfait auf eine Platte stürzen. Die zweite Folie abziehen. Das Parfait antauen lassen. Vollmilchschokolade hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Mit einem Esslöffel in Streifen über das Parfait geben, Mit restlichen Himbeeren dekorieren.

## Datteln mit Minze- und Roquefort-Creme[[1482]](#footnote-1483)

Zutaten (für ca. 20 Stück):

1 Stück Ingwer (2 cm)

50 g Walnusshälften

2 EL Zucker

3 – 4 Stiele Minze

200 g Frischkäse

Salz

200 g entsteinte Datteln

50 g Roquefort

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Walnusskerne längs halbieren und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zucker und gehackten Ingwer zugeben und mit den Walnüssen verrühren. Die Mischung so lange in der Pfanne rühren, bis der Zucker gerade eben anschmilzt und flüssig wird. Die Walnüsse auf einen Teller geben und vollständig abkühlen lassen.
2. Minze gründlich waschen und sorgfältig trockentupfen. Minzblätter von den Stielen zupfen, einige Blätter für die Garnierung beiseitelegen. Minzblätter fein hacken. 100 g Frischkäse mit den gehackten Minzblättern verrühren und mit 1 Prise Salz würzen. Die Hälfte der Datteln damit füllen. Roquefort mit einer Gabel zerdrücken und mit dem restlichen Frischkäse verrühren, die restlichen Datteln damit füllen. Jede Dattel mit 1 Walnuss belegen. Nach Belieben mit den restlichen Minzblättern garnieren.

## Himbeer-Trifle[[1483]](#footnote-1484)

Zutaten (für 8 Portionen):

200 g Biskuitboden

4 EL Himbeermarmelade

180 ml Sherry

400 g TK-Himbeeren

1 Vanilleschote

3 EL Speisestärke

700 ml Milch

4 Eigelb

2 EL Zucker

2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

300 g Schlagsahne

100 g Zartbitter-Schokolade

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Kühlzeiten

1. Biskuitboden waagrecht halbieren. Mit Marmelade bestreichen und wieder zusammensetzen. Biskuit mit 8 EL Sherry beträufeln und würfeln. Biskuitwürfel in Dessertgläser und die Himbeeren darüber verteilen.
2. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Speisestärke mit Milch und Eigelb verrühren und in einen Topf gießen. Zucker, Vanillezucker, -schote und -mark zugeben und unter ständigem Rühren langsam aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und restlichen Sherry zufügen. Unter Rühren leicht abkühlen lassen.
3. Eicreme über den Himbeeren verteilen und im Kühlschrank ca. 4 Stunden fest werden lassen. Inzwischen Sahne steif schlagen. Die Sahne auf der Eicreme verteilen. Schokolade in grobe Stücke hacken und Trifles damit garnieren-

## Schokoladeneis mit Krokant[[1484]](#footnote-1485)

Zutaten (für 16 Stück)

200 g dunkle Schokolade

18 Stangen Süßholz (Apotheke) oder Zimtstangen oder Schaschlikspieße

75 g Zucker

Mark von 1 Vanilleschote

3 EL Cognac (oder Weinbrand)

4 Eigelb

350 ml Sahne

100 g harte Karamellbonbons

50 g Mandelkerne

2 Sternanis

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Gefrierzeit

1. 75 g Schokolade grob zerbrechen und über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. 2 Süßholzstangen mit einem Nudelholz flachklopfen. Mit Zucker, 75 ml Wasser und Vanillemark sirupartig einkochen lassen, Cognac zugeben. Eigelb cremig-weiß aufschlagen und den heißen Sirup unter Rühren zu der Masse gießen. Schokolade vorsichtig unterrühren. Masse im kalten Wasserbad schlagen, bis sie kalt ist.
2. 175 ml Sahnesteif schlagen und vorsichtig unter die Schokoladenmasse heben. Die Masse auf 16 Plastik-Schnapsgläser verteilen. Jeden Becher fest mit Alufolie abdecken. Jeweils mittig einen kleinen Schlitz in die Folie stechen und die restlichen Süßholzstangen als Stiel hineinstecken. Alles über Nacht in den Gefrierschrank stellen und fest gefrieren lassen.
3. Die Karamellbonbons in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz (oder einem schweren Topf) fein zermahlen. Mandelkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Gemahlenen Bonbons in einer Pfanne bei kleiner Hitze langsam schmelzen lassen, Mandeln untermischen. Karamell-Mandel-Masse auf einen Bogen Backpapier ausgießen und vollständig abkühlen lassen. Mandelkrokant nach dem Festwerden mit einem Messer grob zerhacken.
4. Restliche Sahne mit Sternanis langsam erhitzen und ca. 2 – 3 Minuten leicht kochen lassen. Die Sahne vom Herd nehmen, Sternanis zur Sahne geben und beiseitegestellt ca. 1 Stunde ziehen lassen. Das Eis ca. 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank zum Antauen in den Kühlschrank legen.
5. Restliche Schokolade grob zerhacken. Die Sternanissahne langsam erwärmen, Schokolade einrühren und schmelzen lassen. Eis aus den Formen lösen. Mandelkrokant in eine Schale füllen. Das Schokoladeneis mit der Schoko-Sauce und dem Mandelkrokant zum Dippen servieren.

## Kaffee-Schokoladen-Mousse[[1485]](#footnote-1486)

Zutaten (für 12 Portionen)

500 ml Kaffee

3 Zimtstangen

150 g weiße Kuvertüre

5 Blatt weiße Gelatine

4 Eier

500 ml Sahne

200 ml Schokoladensauce

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Kühlzeit

1. Kaffee mit Zimtstangen auf 200 ml einkochen lassen. Zimtstangen herausnehmen. Kuvertüre hacken und im heißen Kaffee auflösen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kaffee unter das Eigelb rühren. Mit dem Schneebesen des Mixers über dem heißen Wasserbad bis kurz vor dem Kochen cremig-dicklich schlagen. Gelatine ausdrücken, darin auflösen. Schüssel in Eiswasser stellen und die Masse so lange schlagen, bis sie kalt ist.
2. Sahne halb steif schlagen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Sahne und Eischnee vorsichtig unter die Creme heben. 4 Stunden kaltstellen. Mousse zu Nocken formen, mit Schokoladensauce servieren.

## Granita aus Zuckermelonen mit Zitrone und Minze[[1486]](#footnote-1487)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

1 kg Zuckermelone

Saft von ½ Zitrone

120 ml Apfelsaft

10 Blätter frische Minze

Zubereitung:

1. Die Melone halbieren, die Samenkerne entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. In einem Standmixer oder einer Küchenmaschine mit den restlichen Zutaten fein pürieren.
2. Kosten, ob die Mischung süß genug ist, wenn nicht, mehr Apfelsaft hinzufügen.
3. In ein flaches Gefäß gießen, mit einem Deckel zudecken und in den Gefrierschrank stellen. Nach ca. 1 Stunde mit einer Gabel durchmischen, um die Eiskristalle aufzubrechen. Wieder zurück in den Gefrierschrank stellen. In den nächsten 3 Stunden alle 30 Minuten durchrühren.
4. Danach sollte das Gefrorene die typische körnige Struktur für Granita haben und kann serviert werden.

Tipp: Man kann die Granita einige Tage im Gefrierschrank lassen, miss sie aber immer wieder mit einer Gabel verrühren, damit sie die körnige Struktur nicht verliert.

## Reiskloß mit süßer Füllung - Long Jing Tang Yuan[[1487]](#footnote-1488)

Zutaten (für 5 – 7 Portionen)

200 g Klebreismehl

15 g Drachenbrunnen-Tee

1 EL Sesamsamen

50 g Zucker

1 EL Weizenmehl

1 TL Sesampaste

5 Walnusskerne

1 TL Pflanzenöl

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Das Klebreismehl in eine Schüssel geben, etwa 175 ml Wasser dazugeben und das Mehl mit der Hand verkneten, bis ein glatter, glänzender Teig entsteht, der nicht an den Fingern kleben soll.
2. Den Tee mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen.
3. Sesamsamen in einem Wok oder einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten, bis sie würzig duften. Abkühlen lassen, dann mit Zucker, 1 EL Weizenmehl, 1 TL Sesampaste, den Walnusskernen und 1 TL Öl vermischen.
4. Teig in 28 Stücke teilen. In der Hand etwas flach drücken, mit etwas Sesammasse belegen und über der Füllung verschließen. Auf diese Weise alle Klebreisklößchen formen.
5. Die Teeblätter abgießen. Noch einmal mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und zeihen lassen.  
   In einem Topf etwa 1 ½ l Wasser zum Kochen bringen. Die Klößchen hineingeben und bei schwacher Hitze garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann noch einmal etwa 2 Minuten ziehen lassen.
6. Klößchen herausnehmen und in Schälchen verteilen. Tee abgießen und in die Schälchen gießen und gleich servieren.

Info: Vorsicht die Füllung ist heiß, also nicht verbrennen!

## Gedämpfte Birnen mit Klebreis – Bing Tang Rang Li [[1488]](#footnote-1489)

Zutaten (für 6 Portionen)

100 g Klebreis

1 EL Zucker

6 mittelgroße gelbe Birnen mit festem Fruchtfleisch

50 g Kandiszucker

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Den Klebreis waschen und etwa 5 Minuten in einer Schüssel mit heißem Wasser einweichen. Die Schüssel in einen Topf auf eine umgedrehte Tasse stellen. Etwa 4 cm hoch Wasser in den Topf gießen und den Reis zugedeckt etwa 10 Minuten dämpfen.
2. Den Reis dann abtropfen lassen und mit 1 EL Zucker verrühren. Die Birnen waschen. An der Spitze einen Deckel abschneiden. Das Kerngehäuse vorsichtig herauslösen, ohne dabei die Birnen zu verletzen. Den Klebreis in die Birnen füllen.
3. Birnen in einen Bambusdämpfer oder einen Dämpfeinsatz stellen, mit dem abgelösten Birnendeckel belegen und über dem heißen Wasserdampf bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten dämpfen.
4. Während die Birnen garen, 300 ml Wasser mit dem Kandiszucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Wasser unter Rühren erhitzen, bis der Kandiszucker geschmolzen ist, Die Birnen ordentlich auf einen Teller legen. Mit Zuckerwasser begießen und servieren.

## Frittierte Äpfel mit Zuckerfäden - Ba Si Ping Guo[[1489]](#footnote-1490)

Zutaten (für 4 Portionen):

350 g Äpfel

Etwa 70 g Maisstärke

400 g Pflanzenöl

50 g Zucker

½ EL Sesamsamen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Die Äpfel schälen, von den Kerngehäusen befreien und in etwa 4 cm lange und 2 cm breiten, rhombenförmige Stücke schneiden.
2. Die Äpfel in der Maisstärke wenden. Sie sollen ganz davon überzogen sein.
3. Das Öl in einem Wok oder großen Topf erhitzen. Kochlöffelprobe. Die Apfelstücke ins heiße Fett geben und etwa 3 Minuten frittieren, bis sie goldgelb sind. Äpfel herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Das Öl bis auf einen dünnen Film aus dem Wok gießen. Den Zucker mit 2 EL Wasser hineingeben und bei schwacher Hitze unter Rühren erhitzen, bis er schmilzt. Dabei eventuell noch etwas Wasser angießen und den Wok immer wieder vom Herd nehmen, damit die Masse nicht verbrennt. Den Zucker so lange unter Rühren garen, bis sich Blasen bilden, die so groß wie Fischaugen sind.
5. Die Apfelstücke dazugeben und kurz durchschwenken. Dann die Äpfel auf einen Teller geben und die Sesamsamen darüber streuen.
6. Beim Essen hat jeder ein Schälchen mit kaltem Wasser vor sich. Die Äpfelstücke werden hineingetaucht, bevor man sie isst. Dadurch sind sie schön knusprig und die Zuckermasse zieht Fäden.

## Deftige Pfannkuchen – Jia Chang Bing[[1490]](#footnote-1491)

Zutaten (für 5 Portionen):

500 g Mehl

50 g Pflanzenöl

1 TL Salz

2 EL Sesamsamen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. 450 g Mehl mit 200 ml lauwarmem Wasser verkneten, bis der Teig glatt und glänzend ist und nicht mehr an den Fingern klebt. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.
2. 50 g Mehl auf die Arbeitsfläche streuen. Teig noch einmal gut durchkneten, dann auf dem Mehl zu einer großen dünnen Platte ausrollen.
3. Die Platte mit etwas Öl bepinseln und mit 1 TL Salz und 2 EL Sesamsamen bestreuen. Die Teigplatte aufrollen. Die Rolle in 5 Stücke schneiden. Die Stücke in je d20 cm lange Streifen rollen.
4. Den Streifen jeweils an einem Ende gut festhalten. Vom anderen Ende her zu einer Spirale winden. Die Teigspirale vorsichtig zusammendrücken und zu runden Teigschnecken von etwa 25 mm Dicke ausrollen.
5. Eine Pfanne bei schwacher Hitze erwärmen. Die Teigkuchen darin nacheinander in dem restlichen Öl bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten backen, bis sie goldgelb sind, Dann wenden und weitere 2 Minuten backen. Die gebackenen Teigkuchen immer im Backofen bei 50 Grad warmhalten. Beim Essen nimmt man den Pfannkuchen und schüttelt ihn leicht. Dadurch werden die einzelnen Schichten voneinander gelöst und der Kuchen strömt einen feinen Duft aus.

## Topfenpalatschinken[[1491]](#footnote-1492)

Zutaten (für 8 Portionen)

200 g Mehl

3 Eier

3/8 Mineralwasser

50 g Butter

400 g Sahnequark

3 EL Zucker

50 g Rosinen

½ Vanilleschote

1 Eigelb

1 EL Rum

1/16 l saure Sahne

60 g geröstete Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit den Eiern, dem Salz und dem Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig zugedeckt 20 – 30 Minuten ruhen lassen. Die feuerfeste Form mit Butter ausstreichen.
2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Butter nach und nach in einer großen Pfanne erhitzen und aus dem Teig 4 gleich große Palatschinken raten. Die fertigen Palatschinken warm stellen.
3. Den Quark mit dem Zucker verrühren. Die Rosinen heiß waschen, trockenreiben und mit dem herausgekratzten Vanillemark, dem Eigelb und dem Rum unter den Quark mischen.
4. Die Palatschinken mit dem Quark füllen, aufrollen und in die Form legen. Die saure Sahne über den Palatschinken gießen und diese auf der mittleren Schiene im Backofen 20 Minuten überbacken; vor dem Servieren mit Mandelblättchen bestreuen.

Tipp: Palatschinken ist das österreichische Wort für Pfannkuchen😊

## Sauerkirschauflauf[[1492]](#footnote-1493)

Zutaten:

500 g Sauerkirschen

5 EL Zucker

5 EL Rosinen

500 g Magerquark

2 Eigelb

2 EL Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL Speisestärke

½ Tasse Milch

4 Eiweiß

1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Kirschen waschen und entsteinen. 1 l Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen, die Kirschen hineingeben, 5 Minuten darin kochen und abtropfen lassen. Die Rosinen in heißem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen.
2. Den Quark mit den Eigelben, dem Zucker, dem Vanillezucker verrühren. Die Speisestärke mit der Milch anrühren und unter die Quarkmasse mischen. Die Eiweiße mit dem Salz zu steifem Schnee schlagen und mit den Rosinen unter die Quarkmasse geben.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Quark mit den Kirschen in einer feuerfesten Form mischen und im Backofen 45 Minuten backen.

## Belgische Waffeln[[1493]](#footnote-1494)

Zutaten (für 16 Stück):

150 ml Milch

500 g Mehl

½ Würfel Hefe (20 g)

175 g Butter

50 g Vanillezucker

3 Eier

1 Prise Salz

100 g Hagelzucker

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 1,5 Stunden Gehzeit

1. Die Milch in einem Topf lauwarm erhitzen. Das Mehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Vertiefung formen. Die Hefe hineinkrümeln, mit der Milch übergießen und die Hefemilch einmal umrühren. Den Vorteig abgedeckt 15 Minuten gehen lassen, bis er Blasen wirft. Butter in einem kleinen topf schmelzen, dann vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.
2. Vanillezucker, Eier, Butter und Salz in eine Schüssel geben und alles mindestens 5 Minuten zu einem Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er die doppelte Größe hat.
3. Dann den Hagelzucker zum Teig geben und unterkneten. Den Waffelteig nochmals 15 Minuten gehen lassen.
4. Teig in einem entsprechenden Waffeleisen ausbacken.

## Pimm´s Melonensalat[[1494]](#footnote-1495)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen):

*Für den Sirup:*

75 g Zucker

1 Bund Minze

Saft von ½ Zitronen

*Für den Salat:*

400 – 500 g Melonenfleisch (Wasser-, Honigmelone.)

150 g Erdbeeren

1 Gurke

Pimm´s No. 1 (Alkohol!!)

Zubereitung:

1. Für den Sirup 1/8 l Wasser und den Zucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und kochen lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
2. Die Minze waschen und trocken schütteln. Eine große Handvoll Minzeblätter abzupfen, grob zerreißen und unter den Sirup rühren. Sirup 20 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb gießen und kaltstellen.
3. Inzwischen für den Salat das Melonenfleisch von den Kernen befreien und in dekorative, gleich große Stücke schneiden (oder Kugeln). Die Erdbeeren waschen, von den Stielansätzen befreien und vierteln, Die Gurke waschen, in dicke Scheiben schneiden und diese vierteln. Alles in einer großen Schüssel vermengen.
4. Weitere 15-20 Minzeblätter von den Stängeln zupfen, zum gekühlten Situp geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Zitronensaft unterrühren. Den Sirup über den Melonensalat gießen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann den Salat in kleine Portionsschälchen geben und jeweils mit 1 -2 EL Pimm´s beträufeln.

## Mi-cuit au chocolat[[1495]](#footnote-1496)

Zutaten (für 5 – 6 Portionen)

100 g Zartbitterschokolade (Mind. 65% Kakao)

100 g Butter

3 Eier

40 g Rohrzucker

2 EL Vanillezucker

1 Prise Salz

40 g Mehl

50 g cremige Erdnussbutter

Kakaopulver oder Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 9 – 12 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kleine ofenfeste Förmchen großzügig mit Butter einfetten. Schokolade hacken und in eine Schüssel geben. Die Butter schmelzen und aufschäumen lassen, über die Schokolade gießen und kurz stehen lassen, dann beides glattrühren und kurz abkühlen lassen.
2. Eier, Zucker und Vanillezucker mind. 3 Minuten verquirlen, bis die Masse cremig ist und sich im Volumen verdoppelt hat. Salz und Schokoladenbutter dazugeben und behutsam unterheben. Mehl darüber sieben und ebenfalls unterheben. Die Förmchen zur Hälfte mit teig füllen, dann je 1 TL Erdnussbutter in die Mitte geben und mit teig abschließen.
3. Mi-cuit im Ofen (Mitte) backen: Sie sind perfekt, wenn der Kern noch nicht durchgebacken ist, je nach Förmchen dauert das 9 – 12 Minuten herausnehmen, mit Kakopulver oder Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

## Crème brulée mit Passionsfrucht[[1496]](#footnote-1497)

Zutaten (für 6-8 Portionen):

4 – 5 Passionsfrüchte

1 Vanilleschote

350 g Sahne

80 – 100 g Zucker

4 Eigelb

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Eine große Auflaufform mit einem Stück Küchenpapier auslegen und die Förmchen nebeneinander hineinstellen. Passionsfrüchte halbieren, Fruchtfleisch und -saft in ein Sieb geben und durchstreichen, 50 ml abmessen.
2. Vanilleschote längs aufschlitzen und Mark herauskratzen, beides in einen Topf geben. Mit Sahne und 30 – 40 g Zucker zum Kochen bringen, Schote entfernen.
3. In einer großen Schüssel Eigelbe mit einer Gabel verrühren. Von der Vanillesahne 4 – 5 EL abnehmen und langsam unter die Eigelbe rühren, dann die restliche Vanillesahne sowie das Passionsfruchtpüree. Creme durch ein Sieb gießen und die Förmchen füllen. Auflaufform in den Ofen (Mitte, Umluft 130 Grad) stellen und so viel Wasser hineinfüllen, dass die Förmchen zu gut zwei Dritteln darinstehen.
4. Die Creme 30 – 40 Minuten garen, bis sie bei leichtem Anstupsen gefestigt erscheint, aber in der Mitte noch wackelt. Förmchen vorsichtig aus dem Wasserbad heben, Creme wenig abkühlen lassen und dann abgedeckt im Kühlschrank in 4 – 5 Stundenfest werden lassen.
5. Vorm Servieren die Creme dünn mit dem übrigen Zucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner karamellisieren.

## Ziegenkäseparfait mit Cassisfrüchten[[1497]](#footnote-1498)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen):

*Für die Früchte:*

2 Feigen

2 kleine, feste Birnen

1 kleiner Zweig Rosmarin

50 g Süß- oder Sauerkirschen aus dem Glas

1 -2 EL Vanillezucker

½ l schwarzer Johannisbeersaft

*Für das Parfait:*

4 Eigelb

2 EL Vanillezucker

2 EL Honig

60 – 75 g milder Ziegenfrischkäse

200 g Sahne

75 g Cantuccini

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 24 Stunden Durchziehen, Tiefkühlen und Einkochen

1. Für die Früchte die Feigen dünn schälen. Birnen vierteln, entkernen und schälen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Alles mit Kirschen, Vanillezucker und Johannisbeersaft in einem Topf aufkochen und bei geringer Hitze 10 Minuten sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen, dann ca. 12 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Für das Parfait Eigelbe, Vanillezucker und Honig in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen über dem heißen Wasserbad in 3 – 5 Minuten cremig aufschlagen. Dann die Schüssel in kaltes Wasser setzen und die Creme kalt schlagen. Ziegenfrischkäse unterrühren.
3. Die Sahne steif schlagen und erst ein Drittel unter die Käsemasse rühren, dann den Rest behutsam unterheben, die Masse soll so luftig wie möglich bleiben. In die Förmchen füllen und dann 12 Stunden ins Tiefkühlfach stellen.
4. An nächsten Tag Cantuccini recht fein hacken und in eine Schüssel geben. Nacheinander die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, mit einem Messer am Rand entlangfahren und die Parfaits herauslösen. Jedes Parfait möglichst zügig in den Keksbröseln wälzen, auf einen Teller geben und bis zum Servieren wieder ins Tiefkühlfach geben.
5. Sud und Früchte durch ein Sieb gießen. Den Sud auffangen, zurück in den Topf geben und bei mittlerer bis starker Hitze um zwei Drittel einkochen. Die Parfaits auf den Tellern 5 – 10 Minuten antauen lassen, dann mit den Cassisfrüchten anrichten und ein wenig von dem eingekochten Sud über die Früchte geben.

## Marillenknödel[[1498]](#footnote-1499)

Zutaten (für 6 Portionen)

*Für die Knödel:*

250 g Quark (20% Fett)

6 kleine Aprikosen

6 Stück Würfelzucker

25 g zimmerwarme Butter

½ TL fein angeriebene Zitronenschale

Feines Meersalz

75 g Weichweizengrieß

50 g Mehl

*Für die Brösel:*

60 g Butter

25 g gemahlene Haselnüsse

80 g Semmelbrösel

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 1 Stunde Abtropfen

1. Für die Knödel Quark in einem mit einem Küchenpapier ausgelegten Sieb abtropfen lassen – je länger, desto besser (mind. 1 Stunde).
2. Die Aprikosen waschen und entsteinen. Die Aprikosen jeweils mit 1 Würfelstück Zucker füllen.
3. Quark, Butter, Eigelb, Vanillezucker, Zitronenschale, 1 Prise Salz und Grieß gut verrühren, dann das Mehl nur kurz untermengen (klebt der Teig noch sehr, etwas Mehl dazu geben). Den Teig mit bemehlten Händen auf einem bemehlten Brett zur rolle formen und in 6 gleich große Stücke schneiden. Teigstücke zu fingerdicken Scheiben formen, je 1 Aprikose in die Mitte setzen und sorgfältig mit dem Teig umschließen (wenn das nicht gut klappt, löst sich der Knödel im Wasser auf), rund formen.
4. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Die Knödel vorsichtig hineingleiten lassen, die Temperatur zurückschalten. Die Knödel bei geringer Hitze in 12 – 14 Minuten sanft gar ziehen lassen (Wasser darf nicht sprudelnd kochen). Dabei von Zeit zu Zeit umrühren, damit die Knödel nicht am Boden ansetzen.
5. Inzwischen für die Brösel die Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Die Haselnüsse, die Semmelbrösel und eventuell Zucker dazugeben und alles bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren goldbraun rösten.
6. Die Marillenknödel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und in den heißen Brösel rollen. Sofort servieren.

## Germknödel[[1499]](#footnote-1500)

Zutaten (für 6 – 8 Stück):

*Für die Knödel:*

250 g Mehl

10 g frische Hefe

1/8 l Milch

25 g Butter

1 Eigelb

2 EL Zucker

1 Prise Salz

125 g Pflaumenmus

Für den Mohnzucker:

50 g gemahlener Mohn

25 g Puderzucker

*Für die Sauce:*

1 Vanilleschote

½ l Milch

60 g Zucker

1 Prise Salz

4 Eigelb

Zubereitungszeit: 2,5 Stunden

1. Für die Knödel Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und Hefe hineinkrümeln. Die Milch lauwarm erhitzen, die Hälfte über die Hefe gießen und umrühren. Den Vorteig abgedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen, bis sich erste Blasen an der Oberfläche zeigen. Butter in die übrige Milch geben und schmelzen lassen. Für den Mohnzucker den Mohn mit dem Puderzucker vermengen.
2. Dann nacheinander Milch, Eigelb, Zucker und Salz zum Mehl geben und alles mit dem Knethacken 5 Minuten kneten, bis der Teig beginnt, sich von der Schüssel zu lösen. An einem warmen Ort abgedeckt 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
3. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, Luft behutsam herausdrücken und den Teig in 6 – 8 gleich große Stücke schneiden. Teigstücke mit den Fingern zu ca. 1 cm dicken Scheiben formen. Je 1 – 2 TL Pflaumenmus mittig daraufsetzen, Teigränder darüber schließen und gut zusammendrücken.
4. Die Knödel mit der Naht nach unten auf ein bemehltes Brett legen, 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Einen weiten, großen Topf mit Dämpfeinsatz nur mit so viel Wasser füllen, dass es nicht den Einsatz berührt. Zum Kochen bringen. Die Germknödel mit ausreichend Abstand in den Dämpfeinsatz setzen und im geschlossenen Topf 12 -1 16 Minuten garen lassen.
5. Inzwischen für die Sauce Vanilleschote längs aufschlitzen und Mark herauskratzen. Beides mit Milch, Zucker und Salz in einem Topf zum Kochen bringen, vom Herd nehmen. Eigelbe in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verschlagen, nacheinander 4 – 5 EL der heißen, nicht mehr kochenden Milch unterrühren, dann die Eiermilch zur restlichen Milch geben. Topf zurück auf den Herd stellen und die Sauce bei geringer bis mittlerer Hitze unter Rühren langsam eindicken lassen, aber nicht kochen. Die Schote entfernen.
6. Vanillesauce durch ein Sieb gießen und über die fertigen Knödel geben. Noch etwas Mohnzucker darüber, dann servieren.

## Apfelküchle[[1500]](#footnote-1501)

Zutaten (für 4 Portionen):

3 EL Butter

2 Eier

200 g Mehl

2 EL Vanillezucker

Salz

300 ml Milch

4 säuerliche Äpfel

Butterschmalz zum Frittieren

Zubereitungszeit: 35 – 45 Minuten

1. Den Ausbackteig vorbereiten: Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und zum Abkühlen zur Seite stellen. Die Eier trennen. Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Vanillezucker und 1 Prise Salz vermischen. Milch, Eigelbe und die Butter dazugeben und alles mit einem Kochlöffel glatt verrühren. Teig mind. 20 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen die Äpfel schälen und die Kerngehäuse entfernen. Äpfel in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eiweiße steif schlagen, den Eischnee unter die Teigmasse heben.
3. Reichlich Butterschmalz in einem großen, weiten Topf oder in einer Fritteuse erhitzen. Nacheinander die Apfelringe durch den Teig ziehen, ein wenig abtropfen lassen und in das heiße Fett gleiten lassen. Die Apfelringe freischwimmend in 3 – 5 Minuten goldbraun backen, dabei einmal wenden. Mit einem Schaumlöffel ehrausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Salzburger Nockerl[[1501]](#footnote-1502)

Zutaten (für 2 – 3 Portionen):

6 oder 7 Eier

Salz

100 g Zucker

150 – 200 ml Milch

Mark von 1 Vanilleschote

50 g Butter

Schale von ½ Zitrone

1 EL Mehl

1 EL Speisestärke

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 8-12 Minuten backen

1. Den Backofen auf 240 Grad (Oder- und Unterhitze) vorheizen. Die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen. Sobald sie steif werden, 70 g Zucker einrieseln lassen und noch 2 – 3 Minuten auf hoher Stufe schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und der Eischnee cremig-steif ist und schön glänzt.
2. Die Milch mit Vanillemark, der Butter in Flöckchen und restlichem Zucker in eine Auflaufform geben und auf der zweiten Schiene von unten in den Ofen stellen.
3. In einer zweiten Schüssel Eigelbe mit der Zitronenschale verrühren, dann über den Eischnee gießen. Zügig das Mehl und die Stärke darübersieben und behutsam unterheben. Die Teigmasse soll so luftig bleiben.
4. Die Auflaufform aus dem Ofen holen. Mit einem Teigspatel von der Teigmasse drei oder vier große Nocken abstechen und nebeneinander in die Form setzen – die heiße milch soll komplett mit Teig bedeckt werden. Die Temperatur auf 225 Grad reduzieren. Die Nockerl 8 – 12 Minuten backen, sie sollten innen noch ein wenig cremig sein. Vorsichtig, dass das Soufflé nicht zusammenfällt.

## Zwetschgenknödel[[1502]](#footnote-1503)

Zutaten (für 10 – 12 Stück):

250 g Mehl

½ TL Würfel Hefe

1/8 l Milch

25 g Butter

1 Eigelb

3 EL Zucker

10 – 12 Zwetschgen

10 – 12 Stück Würfelzucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 45 – 60 Minuten Gehzeit plus 10-13 Minuten Garzeit

1. Mehl in eine Schüssel geben, eine Vertiefung in die Mitte drücken und die Hefe hineinkrümeln. Die Milch lauwarm erhitzen, die Hälfte über die Hefe gießen und umrühren. Den Vorteig abgedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen, bis sich erste Bläschen bilden. Butter in die übrige Milch geben und schmelzen lassen.
2. Dann nacheinander Milch, Eigelb, Zucker und Salz zum Mehl geben und alles mit dem Knethaken 5 Minuten kneten, bis sich der Teig beginnt von der Schüssel zu lösen. An einem warmen Ort abgedeckt 30 – 45 Minuten gehen lassen, der Teig sollte sein Volumen verdoppeln.
3. Die Zwetschgen waschen und and er Nahtstelle seitlich gerade so weit einschneiden, dass sich die Steine entfernen lassen. Steine aus den Zwetschgen herauslösen. Einen weiten, großen Topf, mit so viel Wasser befüllen, dass später das Dämpfgut im Dämpfkorb keinenfalls das Wasser steht und zum Kochen bringen.
4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, Luft behutsam ein wenig herausdrücken und den Teig je nach Zwetschgengröße in 10 oder 12 gleich große Stücke teilen. Mit einem Tuch abdecken. Dann nacheinander jeweils 1 Teigstück zu einem runden Fladen formen. 1 Stück Würfelzucker in 1 Zwetschge stecken, die Zwetschge schließen und mittig auf dem Teig umschließen, sonst laufen sie beim Dämpfen aus.
5. Die ersten Zwetschgenknödel in den Dämpfkorb mit der Naht nach unten setzen und im Topf bei geschlossenem Decke 10 – 13 Minuten garen. Mit geschmolzener Butter und Zimtzucker servieren.

Tipp: Mein Rekord bei Zwetschgenknödeln liegt bei 15 Stück!!! Das ist das einzige süße Gericht, das ich liebe. auch Allerdings habe ich bis heute nicht mehr das Originalrezept gefunden. Das hatte meine Oma väterlicherseits. Ursprünglich stammt das Rezept aus Böhmen, also Tschechien. Vielleicht kommt dieses Rezept dem Original ziemlich nahe. Früher dämpfte man die Knödel noch im Geschirrtuch. Dazu wurde ein Küchentuch mit Stecknadeln über einem Topf leicht durchhängend befestigt und mit Butter eingepinselt.

## Rhabarbercrumble[[1503]](#footnote-1504)

Zutaten (für 4 Portionen):

600 g Rhabarber

200 g Mehl

100 g alte Butter

100 g Zucker

1 EL Vanillezucker

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus 45 Minuten Backzeit

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form mit der Butte ausstreichen. Den Rhabarber waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und in der Form verteilen.
2. Das Mehl sieben und die Butter in Würfel schneiden. Mehl, Butter, Zucker und den Vanillezucker mischen und mit den Händen schnell zu Streuseln verreiben. Die Streusel über den Rhabarber geben und das Gericht im Ofen (Mitte, Umluft 160 Grad) in 35 – 45 Minuten goldbraun backen.

## Erdbeer-Rhabarber-Crumble[[1504]](#footnote-1505)

Zutaten (für 4 -6 Portionen):

100 g Mehl

100 g Butter

80 g Zucker

80 g gemahlene Mandeln

1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)

250 g Erdbeeren

6 Stangen Rhabarber

2 EL Zucker

2 EL Crème fraîche

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Butter, Zucker und Mandeln in einer Schüssel mit den Fingern zu einem krümeligen Teig vermengen. Ingwer schälen, sehr fein reiben und hinzufügen.
2. Erdbeeren waschen, vorsichtig abtrocknen, entkelchen und halbieren. Rhabarber schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden.
3. Beides in einer Auflaufform gleichmäßig verteilen. Zucker du Crème fraîche darübergeben. Die Teigkrümel darauf verteilen.
4. Crumble im heißen Ofen 30 Minuten lang backen, lauwarm servieren, eventuell mit etwas Crème fraîche.

## Apple Crumble[[1505]](#footnote-1506)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg Äpfel

100 g Zucker (plus 1 Prise)

1 EL Wasser

100 g Mehl

75 g Butter

50 g Haferflocken

1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Die Äpfel nicht schälen, aber waschen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen, dann die Schnitze einmal längs durchschneiden. In einem Topf mit 1 Prise Zucker und dem Wasser 5 Minuten lang dünsten.
3. In der Zwischenzeit Mehl und Butter in eine Schüssel geben, mit den Händen verkneten, bis die Mischung krümelig wird. Haferflocken und restlichen Zucker dazugeben sowie das Salz unterkneten. Man kann an dieser Stelle mal nachsehen, was sich so im Gewürzregal findet: Muskatnuss schmeckt zu Äpfeln, gemahlene Nelken passen auch, Zimt zu Äpfeln ist sowieso ein Klassiker, Vanille bietet sich an, Anis ist interessant. Aber all das ist nur Beiwerk, nicht notwendig, um mit einem Apple Crumble tiefes Glück zu erleben.
4. Die gekochten Äpfel in einer feuerfesten Form verteilen. Hafer-Butter-Mehl-Mischung gleichmäßig darauf verteilen. Den Apple Crumble 30 Minuten lang im Ofen backen.

## Zwetschgenknödel[[1506]](#footnote-1507)

Zutaten (für 4 Portionen):

8 Zwetschgen

8 Stück Würfelzucker

Salz

1 Paket Knödelteig (750 g aus dem Kühlregal)

4 EL Butter

6 EL Semmelbrösel

Zimtpulver

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 20 Minuten Garzeit

1. Die Zwetschgen waschen, entsteinen und in jede Frucht 1 Stück Würfelzucker legen. In einem, großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
2. Aus dem Knödelteig 8 Knödel formen. In die Mitte der Knödel jeweils 1 Zwetschge legen und die Knödel sorgfältig verschließen. Knödel in kochendes Wasser geben, das Wasser wieder aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Knödel 20 Minuten ziehen lassen.
3. Inzwischen die Butter schmelzen, nach Belieben leicht bräunen lassen und mit den Semmelbröseln sowie 1 Msp. Zimtpulver verrühren. Die Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit der warmen Bröselbutter servieren.

## Pfirsich-Tiramisu[[1507]](#footnote-1508)

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

900 g reife Pfirsiche

75 g Zucker

250 g Mascarpone

250 g Speisequark

2 EL Zitronensaft

½ TL geriebene Zitronenschale

150 g Löffelbiskuits

2 EL Mandelblättchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 4 Stunden Kühlzeit

1. Die Pfirsiche überbrühen, abschrecken, häuten und halbieren, dann entsteinen. 3 Pfirsichhälften beiseitelegen, übrige Pfirsiche klein schneiden und mit dem Zucker glatt pürieren. Mascarpone, Quark, Zitronensaft und -schale untermischen.
2. Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine Schüssel geben – Biskuits gegebenenfalls grob zerkleinern. Die Hälfte der Pfirsichcreme einfüllen und glattstreichen. Übrige Biskuits darauf verteilen, restliche Creme einfüllen. Zugedeckt im Kühlschrank 4 Stunden durchziehen lassen.
3. Die Mandeln in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen. Zurückbehaltene Pfirsichhälften in Spalten schneiden und die Creme damit dekoriere. Die Mandelblättchen obenauf streuen.

Tipp: man kann das auch mit Aprikosen oder Nektarinen machen.

## Zitronenquarkmousse[[1508]](#footnote-1509)

Zutaten (für 4 Portionen):

5 Blatt weiße Gelatine

1 Zitrone

2 Eigelb

110 g Zucker

500 g Magerquark

200 g Sahne

300 g rote Grütze

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 2 – 3 Stunden Kühlzeit

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitronen heiß waschen, trockenreiben und die Schale sehr fein abreiben. 3 EL Zitronensaft auspressen.
2. Die Eigelbe mit 90 g Zucker dickschaumig schlagen. Zitronensaft und 3 EL Wasser leicht erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin unter Rühren auflösen. Unter die Eigelbcreme rühren. Quark und Zitronenschale untermischen. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Mousse in eine Schüssel füllen und 2 Stunden kaltstellen. Mousse und Grütze in Schalen anrichten.

## Schokoladenmousse[[1509]](#footnote-1510)

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Bitterschokolade

4 Eigelbe

100 ml Orangensaft

200 g Sahne

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 4 Stunde Kühlzeit

1. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen.
2. Eigelbe und Orangensaft in eine Schüssel geben und ebenfalls über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen ca. 3 Minuten schaumig schlagen. Sofort mit der Schokolade verrühren und die Mischung etwas abkühlen lassen.
3. Die Sahne steif schlagen und die Schokoladenmasse mit dem Schneebesen unterheben. Die Mouse 3 – 4 Stunde kühl stellen.

## Kokos-Milchreis mit Ananas[[1510]](#footnote-1511)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Zitrone

400 ml Kokosmilch

600 ml Reismilch

Zitronenschale

Salz

250 g Milchreis

½ Ananas (ca. 600 g)

1 Vanilleschote

200 ml Orangensaft

90 g Zucker

2 TL Speisestärke

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Zitronen waschen, trocken tupfen, die Schale dünn (ohne das Weiße) möglichst in einem Stück abschneiden. 5 EL Zitronensaft auspressen. Kokos- und Reismilch, Zitronenschale und 1 Prise Salz aufkochen. Milchreis zugeben, erneut aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 35 Minuten quellen lassen, dabei öfter umrühren.
2. Ananas schälen, Strunk entfernen. Ananas in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark und -schote mit Orangensaft, 50 g Zucker und 2 EL Zitronensaft aufkochen. Stärke in etwas kaltem Wasser glattrühren, in den kochenden Saft rühren und erneut aufkochen. Ananas zugeben, aufkochen und bei milder Hitze 1 Minute leicht kochen.
3. Zitronenschale aus dem Milchreis entfernen. Milchreis mit restlichem Zucker und restlichem Zitronensaft abschmecken und mit dem Ananaskompott servieren.

## Quark brûlé[[1511]](#footnote-1512)

Zutaten (für 4 Portionen):

750 g Speisequark (40 % Fett)

1 Vanilleschote

30 g Puderzucker

1 TL fein abgeriebene Zitronenschale

4 EL Zucker

… und das entsprechende Werkzeug

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Abtropfzeit: über Nacht

1. Quark in einem Mulltuch im Sieb über Nacht abtropfen lassen
2. Quark sehr gut ausdrücken, bis er eine feste Konsistenz bekommt. Vanilleschote längs einritzen, das Mark herauskratze. Vanillemark, Puderzucker und Zitronenschale zum Quark geben und glattrühren.
3. Creme in 4 ofenfeste Formen füllen, Oberfläche mit dem Teelöffel nicht ganz glattstreichen und mit je 1 EL Zucker bestreuen. Mit dem Brenner karamellisieren. Dazu passen super verschiedene Beeren.

## Birnen-Cobbler mit Vanilleeis[[1512]](#footnote-1513)

Zutaten (für 4 Portionen):

1,5 l Wasser

2 EL Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

Abrieb von 1 Bio-Zitrone

3 Birnen

Vanilleeis

*Für den Teig:*

140 g Butter

180 g Mehl

90 g Zucker

1 Prise Salz

1,5 TL Backpulver

150 ml Milch

60 g Haselnüsse

Zubereitung:

1. Wasser, Zucker, Vanillezucker und Zitronenabrieb in einem Topf unter Rühren aufkochen. Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, und zwar möglichst so, dass die Birnenhälften intakt bleiben – falls nicht, nicht so schlimm. Birnen ins heiße Wasser legen, das Ganze zugedeckt ca. 15 Minuten lang köcheln lassen, bis die Birnen weich sind. Vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen.
2. Für den Teig Butter auf niedriger Hitze zergehen lassen. Mehl, Zucker, Salz und Backpulver mischen. Flüssige Butter und Milch dazugeben und alles gut verrühren.
3. Birnen in einer Auflaufform nebeneinander legen, mit der Schnittseite nach unten. Die Auflaufform sollte in etwa so groß sein, dass die Birnen sie ausfüllen. Teig auf dem Obst verteilen – es macht nichts, wenn die Birnen nicht vollständig bedeckt sind. Haselnüsse von ihrer dünnen, braunen Schale befreien, Nüsse grob hacken und über den Teig streuen.
4. Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze (oder bei 160 Grad Umluft) ca. 30 bis 35 Minuten lang goldbraun backen. Mit einer Kugel Eis servieren.

Kommentar: Der Birnen-Cobbler, dieser süße Obstauflauf, spielt eine Nebenrolle im „Der Gott des Gemetzels“. Es nimmt kein gutes Ende mit ihm. Aber in dem Film soll er eine Metapher sein dafür, dass die menschliche Existenz aus sinnlosen Streitereien besteht und der Firnis der Bürgerlichkeit dünn ist. Ähnlich wie der Kosakenzipfel in Loriots Sketch. Bei mir ist ein Nachtisch aber einfach nur ein Nachtisch. Dieser Birnen-Cobbler ist einfach ein liebes Gericht, das aus dem Ofen kommt. Es sind Birnen drin, weil gerade Herbst ist. Und dazu gibt es eine Kugel Eis. Das ist alles. 😊

## Birnen-Schaumpfannkuchen[[1513]](#footnote-1514)

Zutaten (für 2 Portionen):

25 g Zartbitterschokolade

20 g Butter

60 g Mehl

1 Msp. Backpulver

Salz

100 ml Milch

1 Ei

35 g Zucker

20 g Mandelsplitter

1 reife Birne

2 Kugeln Vanilleeis

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Schokolade grob hacken. 15 g Butter zerlassen. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, 1 Prise Salz zugeben. Milch unter Rühren zugießen und glattrühren. Eigelb zum Teig geben und kräftig unterrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, Zucker dabei einrieseln lassen. Eischnee unter den Teig hebe. Schokolade und Butter locker unterheben.
2. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Birne schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, Hälften in je 6 Spalten schneiden. Restliche Butter in einer kleinen ofenfesten Pfanne zerlassen, 6 Birnenspalten darin auf beiden Seiten kurz anbraten. Hälfte des Teigs zugießen, 30 Sekunden stocken lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2 -3, besser keine Umluft) 6 – 8 Minuten backen. Auf einen Teller stürzen, warmhalten. Restliche Birnen und restlichen Teig ebenso zubereiten Pfannkuchen mit je 1 Kugel Vanilleeis und mit Mandeln bestreut servieren.

## Vanille-Ricotta mit Orangen[[1514]](#footnote-1515)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Vanilleschote

2 Bio-Orangen

500 g Ricotta

150 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

8 Löffelbiskuits

160 ml stark aufgebrühter Kaffee

4 TL Pistazienkerne (gehackt)

8 TL Tannenhonig

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. 1 Orange heiß waschen und trocken tupfen. 1 TL Schale fein abreiben und mit Ricotta, Joghurt, Vanillemark und Orangenschale mit einem Schneebesen glattrühren. Beide Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden.
2. Löffelbiskuits von beiden Seiten mit Kaffee beträufeln und 5 Minuten ziehen lassen. Jeweils in 3 Stücke schneiden und auf 4 Schälchen verteilen. Vanille-Ricotta darauf verteilen, mit Orangenfilets belegen. Jeweils mit 1 TL Pistazien bestreuen und mit 2 TL Honig beträufeln.

## Quarkschmarrn mit roter Grütze[[1515]](#footnote-1516)

Zutaten (für 4 Portionen)

350 g Erdbeeren

250 g Rote Johannisbeeren

250 g Himbeeren

170 – 180 g Zucker

1 EL Speisestärke

3 Eier

250 g Magerquark

150 g Saure Sahne

50 g Hartweizengrieß

20 g Vanillepuddingpulver

Salz

50 g Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Für die Grütze Beeren waschen, putzen und verlesen. Erdbeeren klein schneiden. 250 g gemischte Beeren beiseitestellen. Die restlichen Früchte in einem Topf mit 100 g Zucker bei milder Hitze unter Rühren aufkochen. Mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke binden und 1 Minute unter Rühren kochen. Grütze in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
2. Für den Schmarren Eier trennen. Quark, Saure Sahne, Grieß, Puddingpulver und Eigelbe verrühren, 5 Minuten quellen lassen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, 50 g Zucker einrieseln lassen, 1 Minute weiterschlagen. Eischnee unter die Quarkmasse heben. 20 g Butter in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen. Den Teig einfüllen und leicht stocken lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 10 -15 Minuten backen.
3. Schmarren aus der Pfanne nehmen und mit 2 Gabeln in Stücke reißen. Restliche Butter in die Pfanne geben, Schmarren darin unter Wenden goldbraun braten, dabei mit dem restlichen Zucker bestreuen und leicht karamellisieren.
4. Restliche Beeren in die Grütze rühren, Grütze zum Schmarren servieren.

## Quark-Omelett mit Zwetschgen[[1516]](#footnote-1517)

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Bio-Orange

200 g Zwetschgen

20 g Butter

80 g Zucker

100 ml dunkler Traubensaft

2 Eier

2 EL Mehl

100 ml Milch

125 g Magerquark

Mark von ½ Vanilleschote

Salz

2 EL neutrales Öl

1 EL Puderzucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Für das Zwetschgenkompott Orangeheiß waschen, trocken tupfen und ca. 1 TL Schale fein abreiben. 100 – 120 ml Saft auspressen. Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Butter und 20 g Zucker in einem Topf erhitzen bis der Zucker karamellisiert. Mit Orangensaft ablöschen und so lange kochen lassen, bis der Zucker gelöst ist. Traubensaft und Zwetschgen zugeben, aufkochen und 3 Minuten garen. Zwetschgenkompott beiseitestellen.
2. Für das Omelett Eier trennen. Eigelbe mit Mehl, Milch, Quark, Vanillemark, Orangenschale und 40 g Zucker verrühren. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen, restliche Zucker einrieseln lassen und weitere 2 Minuten steif schlagen. 1/3 des Eischnees unter den Teig rühren, restlichen Eischnee vorsichtig unterheben.
3. Öl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen. Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze 5 – 7 Minuten auf einer Seite goldbraun backen. Omelett im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Gas 3, keine Umluft) weitere 3 – 5 Minuten backen, bis es stockt und leicht gebräunt ist.
4. Omelett halbieren (oder 2 kleine Omeletts backen), mit Puderzucker bestäuben, auf Tellern platzieren und mit Zwetschgenkompott servieren.

## Gratinierte Erdbeeren[[1517]](#footnote-1518)

Zutaten (für 4 Portionen)

60 ml Weißwein

1 EL Orangenlikör (z.B. Grand Marnier)

Pfeffer

90 g Zucker

2 Eigelb

250 g gemischte TK-Beeren

1 Nelke

1 Zimtstange

1 Sternanis

500 g Erdbeeren

Außerdem: 4 flache ofenfeste Förmchen

Zubereitung:

1. Für das Sabayon Weißwein, Orangenlikör, etwas Pfeffer, 30 g Zucker und die Eigelbe in einen Schlagkessel geben. Im heißen Wasserbad (Wasser darf aber nicht kochen) cremig-dicklich aufschlagen. Sabayon in ein kaltes Wasserbad stellen und kalt schlagen.
2. TK-Beeren kurz antauen lassen und mit dem restlichen Zucker in einem hohen Rührbecher pürieren. Püree durch ein feines Sieb in einen Topf streichen. Nelke, Zimt und Sternanis zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten einkochen lassen. Erdbeeren waschen, putzen, in ½ cm dicke Scheibe schneiden, in die Beerensauce geben und erwärmen.
3. Gewürze aus der Fruchtsauce entfernen, Erdbeeren mit Sauce auf 4 ofenfeste Formen verteilen. Sabayon darübergeben und unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad auf der obersten Schiene 1 – 2 Minuten goldbraun gratinieren.

## Zwetschgenbuchteln mit Sabayon[[1518]](#footnote-1519)

Zutaten (für 6 – 8 Portionen)

Zwetschgenmus

400 g Zwetschgen

100 g Zucker

50 ml Orangensaft

*Für die Buchteln:*

100 ml Milch

40 g Zucker

20 g Hefe

250 g Mehl

3 Eigelb

1 Ei

40 g weiche Butter

Butter für die Form

Mehl zum Bearbeiten

2 EL Schlagsahne

Puderzucker zum Bestäuben

*Für den Sabayon*

40 g Zucker

50 ml Orangensaft

70 ml Marsala

4 Eigelb

Zubereitungszeit: 1 Stunde 30 Minuten plus Geh- und Kühlzeiten

1. Für das Zwetschgenmus die Früchte waschen, entsteinen und klein schneiden. In einem Topf mit Zucker und Orangensaft langsam unter Rühren aufkochen. Dann offen bei milder Hitze ca. 30 Minuten sehr musig einkochen lassen; dabei in den letzten 15 Minuten mehrfach umrühren, damit das Mus nicht anbrennt. Zwetschgenmus abkühlen lassen.
2. Für den Hefeteig die Milch mit Zucker erwärmen und die Hefe darin auflösen. Hefemilch mit Mehl, 2 Eigelb, Ei und Butter zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt 45 Minuten gehen lassen. Eine feuerfeste Auflaufform (ca. 20 cm Durchmesser, 1 Liter Inhalt) mit wenig fetten.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zusammenkneten und zu einer Rolle formen. Aus der Rolle 14 Scheiben (à ca. 40 g) schneiden. Mit den Händen leicht flach drücken und mit je 1 TL Mus füllen. Teig über die Füllung klappen, zusammendrehen, rund formen und mit der Nahtseite nach unten dicht in die Form setzen. 20 Minuten gehen lassen.
4. Das restliche Eigelb mit der Sahne verquirlen. Die Oberfläche der Buchteln mit der Eigelbmischung verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2 – 3, Umluft 35 – 40 Minuten bei 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten backen, eventuell nach 30 Minuten mit Alufolie bedecken.
5. Inzwischen für den Sabayon Zucker mit Orangensaft, Marsala und Eigelb in einem Schlagkessel mit einem Schneebesen im heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Im kalten Wasserbad kalt schlagen.
6. Buchteln aus dem Backofen nehmen, leicht abkühlen lassen, dick mit Puderzucker bestäuben und mit dem Sabayon servieren.

*Buchteln füllen:*

Zum Füllen der Buchteln zuerst den Hefeteig zu einer Rolle formen. Die Rolle dann in Scheiben schneiden. Jede Scheibe leicht flach drücken und etwas Zwetschgenmus in die Mitte setzen. Dann den Teigrand über der Füllung zusammenschlagen und die Teigenden wie Bonbonpapier zudrehen. Die Buchteln mit der Nahtseite nach unten in die Form setzen, damit sie sich während des Backens nicht öffnen können.

## Arme-Ritter-Schmarren mit Pimentzwetschgen[[1519]](#footnote-1520)

Zutaten (für 4 Portionen)

Pimentzwetschgen

500 g Zwetschgen

120 g Zucker

150 ml Weißwein

50 ml Pflaumensaft

4 Pimentkörner (leicht angedrückt)

*Für den Ritterschmarren*

2 Milchbrötchen (à 80 g, 2 Tage alt)

½ Vanilleschote

200 ml Schlagsahne

30 g Puderzucker

2 Eier

3 EL Öl

30 g Butter

20 – 30 g Zucker

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Kühlzeit

1. Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen, größere Früchte in Spalten schneiden. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Weißwein ablöschen. Zwetschgen, Pflaumensaft und Piment zugeben. Offen bei mittlerer Hitze in 10 – 15 Minuten sämig einkochen, dann das Zwetschgenkompott abkühlen.
2. Milchbrötchen in 1,5 – 2 cm dicke Scheiben schneiden. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Vanillemark mit Sahne, Puderzucker und Eier sehr gut verquirlen.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brötchenscheiben in der Vanillesahne wenden; sie sollen die Flüssigkeit gerade aufnehmen, ohne dass sie zerfallen. Sofort in die Pfanne geben und von beiden Seiten ca. 2 Minuten hellbraun braten. Butter zugeben und darin bei stärkerer Hitze zerlassen. Alles mit Zucker bestreuen. Die Pfanne kräftig schwenken, damit der Zucker karamellisiert und sich eine leichte Kruste bildet. Den Schmarren sofort mit den Pimentzwetschgen servieren.

## Schokoladen-Aprikosen-Auflauf (Clafoutis)[[1520]](#footnote-1521)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Aprikosen

100 g Mehl

15 g Kakaopulver

1 Prise Salz

100 g Zucker

1 Pk. Vanillezucker

4 Eier

100 ml Milch

150 ml Schlagsahne

50 g Haselnussmus

2 TL Puderzucker

40 g Haselnussblättchen

1-2 TL Puderzucker

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus Garzeit 25 Minuten

1. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. In einer Schüssel mit Mehl, Kakaopulver und der Prise Salz mischen. Zucker und Vanillezucker untermischen. Eier, Milch und Schlagsahne verquirlen. Haselnussmus untermischen.
2. Eiermischung unter Rühren mit dem Schneebesen langsam unter die Mehlmischung rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Teig in eine flache, ofenfeste Form geben. Aprikosenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf den Teig setzen und mit 2 TL Puderzucker bestäuben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad mit Ober- und Unterhitze (Gas Stufe 3) auf der zweiten Schiene von untern 20-25 Minuten backen, eventuell mit Alufolie abdecken.
3. Clafoutis 5 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Haselnussblättchen in der Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dabei häufig wenden. Auf den Clafoutis streuen und mit Puderzucker bestreuen.

## Johannisbeer-Pancakes mit Cassis-Sauce[[1521]](#footnote-1522)

Zutaten (für 4 Portionen):

*Für die Cassis-Sauce*

300 g schwarze Johannisbeeren

1 Vanilleschote

70 g Zucker

150 ml schwarzer Johannisbeernektar

3 EL Cassis (schwarzer Johannisbeerlikör)

1 TL Vanillepuddingpulver

*Für die Pancakes:*

25 g Butter

2 Eier

200 ml Buttermilch

40 g Zucker

150 g Mehl

1 TL Backpulver

Salz

300 g rote Johannisbeeren

25 g Amaretti-Kekse

Je 4-5 TL Butter und Öl

2 EL Puderzucker

*Außerdem:* 4 kleine Kugeln Erdbeereis 😊

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Schwarze Johannisbeeren mit einer Gabel von den Rispen streifen. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren lassen, dabei erst rühren, wenn der Zucker an einer Stelle zu schmelzen beginnt. Mit dem Nektar ablöschen, Vanilleschote und -mark zugeben. Beeren zugeben, aufkochen und offen 5 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen lassen, durch ein feines Sieb streichen, im Topf erneut aufkochen. Cassis und Puddingpulver glattrühren, in die kochende Mischung rühren, erneut aufkochen, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
2. Butter bei mittlerer Hitze zerlassen. Eier, Buttermilch und Zucker mit dem Schneebesen verrühren. Butter einrühren. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz mischen und gut unterrühren. Teig bei Zimmertemperatur 15 Minuten quellen lassen.
3. Rote Johannisbeeren von den Rispen streifen. Amaretti in einen Gefrierbeutel geben und fein zerstoßen. Teig erneut durchrühren. Je 1 TL Butter und Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig für 4 Pancakes u die Pfanne geben. Einige Johannisbeeren und Amaretti-Brösel darauf verteilen. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 – 3 Minuten goldbraun backen. Fertige Pancakes im Backofen bei 120 Grad Ober-/Unterhitze (Gas Stufe 1) auf einem mit Backpapier belegten Backblech warmhalten. Auf diese Weise in 4 – 5 Portionen 16 – 20 Pancakes backen. Pancakes mit Puderzucker bestäuben und mit Sauce und Erdbeereis servieren.

## Crème brûlée mit Lavendel

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Vanilleschote

100 ml Milch

1 Pk. Vanillezucker

350 ml Schlagsahne

1 ½ TL Lavendelblüten

4 Eigelb

75 g Zucker

2 TL brauner Zucker

Außerdem 4 ofenfeste Förmchen

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Garzeit 1,5 Stunden plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden

1. Vanilleschote längs einritzen, das Mark herauskratzen. Milch mit Vanillemark, -schote, Vanillezucker, Sahne und ½ TL Lavendelblüten unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen und 2 -3 Stunden ziehen lassen.
2. Eigelbe und Zucker mit dem Mixer cremig-weiß aufschlagen. Sahnemischung langsam durch ein Sieb zugeben (es soll möglichst wenig Schaum entstehen). Masse kurz ruhen lassen, eventuell vorhandenen Schaum abschöpfen.
3. Backofen auf 160 Grad (keine Umluft) vorheizen. Die Masse in 4 ofenfeste Förmchen füllen. Förmchen in ein heißes Wasserbad stellen, im Backofen auf der untersten Schiene 1,5 Stunden stocken lassen.
4. Förmchen herausnehmen, vollständig abkühlen lassen und abgedeckt am besten über Nacht kaltstellen. Kurz vorm Servieren jede Creme gleichmäßig mit ½ TL braunen Zucker bestreuen und 1 - 2 Minuten ziehen lassen. Dann den Zucker mit einem Brenner hellbraun karamellisieren. Mit den restlichen Lavendelblüten bestreut sofort servieren.

## Mandelwaffeln[[1522]](#footnote-1523)

Zutaten für 6 Stück

50 g gehackte Mandeln

80 g Mandelmehl

40 g gemahlene Mandeln

50 g Zucker

1 Msp. Zimt

Salz

1 TL Backpulver

50 g sehr weiche Butter

450 g Sahnejoghurt

4 Eier

1-2 EL Öl für das Waffeleisen

4-5 EL Kokosblütensirup

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Gehackte Mandel in einer Pfanne ohne Fett hellgelb rösten, dann beiseitestellen.
2. Mandelmehl, gemahlene Mandeln, Zucker, Zimt, 1 Prise Salz und Backpulver mischen. Butter, 100 g Joghurt und Eier dazugeben und mit dem Mixer glattrühren.
3. Ein Waffeleisen vorheizen, leicht mit Öl fetten und aus dem Teig nacheinander 6 goldbraune Waffeln backen. Fertige Waffel im heißen Ofen bei 100 Grad auf einem Blech warmhalten.
4. Die fertigen Waffeln mit restlichem Joghurt, gehackten Mandeln und Kokosblütensirup servieren.

## Schokowaffeln[[1523]](#footnote-1524)

Zutaten (für 6 Stück)

80 g weiche Butter

50 g Zucker

¼ TL Zimt

Salz

4 Eier

50 g gemahlene Haselnusskerne

20 g Kakao

40 g Kokosmehl

1 TL Backpulver

100 g Speisequark

50 ml Milch

1-2 EL Öl für das Waffeleisen

250 g Erdbeeren

150 ml Schlagsahne

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Weiche Butter, Zucker, Zimt und 1 Prise Salz mit dem Mixer 5 Minuten sehr cremig rühren. Die Eier nacheinander gut unterrühren. Nüsse, Kakao, Kokosmehl und Backpulver gut vermischen, mit dem Quark und der Milch zur Butter-Ei-Masse geben und gut unterrühren.
2. Den Ofen auf 100 Grad (Umluft 80 Grad) vorheizen. Ein Waffeleisen vorheizen, leicht einölen und aus dem Teig nacheinander 6 Waffeln backen. Fertige Waffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Ofen auf der mittleren Schiene warmhalten. Inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen du je nach Größe halbieren oder vierteln. Sahne halbsteif schlagen. Waffeln mit den Erdbeeren und der Sahne servieren.

## Apfelpfannkuchen[[1524]](#footnote-1525)

Zutaten (für 2 Personen)

100 g Mehl

50 g Mandeln

½ TL Guarkernmehl

1 TL Backpulver

¼ TL Salz

200 ml Milch

3 Eier

3-4 TL Kokosblütenzucker

2 kleine Äpfel

4 TL Öl

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Mehl, Mandeln, Guarkernmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Milch und Eier nach und nach mit dem Schneebesen einrühren. Den Teig ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in ½ cm dicke Spalten schneiden.
3. Ofen auf 100 Grad (Umluft auf 80 Grad) vorheizen. 1 TL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Ca. ein Viertel des Teigs in der Pfanne verteilen und mit Apfelspalten belegen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen, dann vorsichtig wenden und 1 Minute hellbraun braten. Auf einem Backblech im heißen Ofen warmhalten. Auf diese Weise drei weitere Pfannkuchen zubereiten.

Tipp: Mit Erdbeersauce aus 150 g pürierten TK-Erdbeeren (aufgetaut) und 1 TL Kokosblütenzucker bestreuen.

## Nochmal Apfelpfannkuchen[[1525]](#footnote-1526)

Zutaten für 4-5 Portionen

400 g Mehl

½ frischer Hefewürfel

500 ml Milch

4 Eier

6 EL Zucker

100 g weiche Butter (zwei Drittel für den Teig, ein Drittel zum Braten)

2 große oder 3 kleine säuerliche Äpfel

Schmand oder Crème fraîche, wenn man will

Zubereitung:

1. Zuerst das Mehl in eine Schüssel geben, die Hefe in etwas lauwarmer Milch auflösen, dann alle Zutaten bis auf die Äpfel mit Knethaken zu einem Teig vermengen.
2. Die Äpfel ungeschält und nicht zu klein geschnippelt, auf keinen Fall geraspelt, unter den Teig heben. Den Teig zugedeckt 15 Minuten lang an einem warmen Ort gehen lassen.
3. In einer Pfanne in Butter backen.
4. Wer mag, serviert etwas Schmand oder Crème fraîche dazu.

## Mangocreme[[1526]](#footnote-1527)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

1 reife asiatische Mango (etwa 300 g), ersatzweise 200 g Mangopüree

200 g Sahne

2 TL Zucker

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus 1 Stunde Kühlzeit

1. Mango waschen und abtrocknen. Mit einem scharfen Messer schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Stücke schneiden. Diese pürieren.
2. Sahne steif schlagen. Mangopüree und Zucker dazugeben und vorsichtig unterheben.
3. In Portionsschälchen verteilen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank kalt werden lassen.

## Milchreis mit Pistazien[[1527]](#footnote-1528)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

4 EL Rosinen

1 l Milch

100 g Basmatireis2 EL Mandelstifte

5 EL Zucker

½ TL Kardamonpulver

1 EL gehackte, geschälte Pistazien, ungesalzen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Rosinen waschen und trockentupfen. Milch in einem großen Topf zum Kochen bringen. Wenn die Milch zu kochen anfängt, Reis, Rosinen und Mandeln nach und nach dazugeben.
2. Die Hitze reduzieren und die Milch-Reis-Mischung bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren etwa 15 Minuten köcheln lassen, dann bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen, bis die Mich eindickt und der Reis weich wird.
3. Zucker und Kardamonpulver unterrühren, den Topf vom Herd nehmen. Den Milchreis in Portionsschälchen verteilen, mit gehackten Pistazien garnieren und warm oder kalt servieren.

Tipp: Man dann den Milchreis auch mit etwas Rosenwasser beträufeln

## Karamellisierte Bananen[[1528]](#footnote-1529)

Zutaten:

2 EL Honig

2 EL Zucker

3 EL Wasser

2 reife Bananen

3 EL Rum

1 EL Butter

Zubereitung:

Bananen schälen und in Stücke schneiden. Honig und Zucker mit 3 EL Wasser in die Pfanne geben und langsam karamellisieren lassen. Wenn der Zucker goldbraun ist, die Bananen hinzugeben und glasieren. Die Butter in Flöckchen hinzugeben und schmelzen lassen. Mit Rum ablöschen, kurz einköcheln lassen und warm servieren.

## Schokoladen-Erdnussmousse[[1529]](#footnote-1530)

Zutaten:

40 g gesalzene und geröstete Erdnüsse

50 g Zucker

2 EL Wasser

75 g Zartbitter-Kuvertüre

50 g Vollmilch-Kuvertüre

1 Ei

1 Eigelb

3 EL Irish Cream

300 g Sahne

Zubereitung:

1. Die Erdnüsse im vorgeheizten Backofen bei 150°C etwa 10 Minuten erhitzen. Zucker in einer Pfanne mit etwas Wasser karamellisieren. Die Erdnüsse hinzugeben und stetig wenden, bis der Zucker die Nüsse vollständig umschließt. Auf Backpapier gießen, erstarren lassen und grob hacken.
2. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Eigelb und Ei mit Irish Cream im Wasserbad schaumig schlagen.
3. Die geschmolzene Kuvertüre mit der Ei-Masse mischen, die karamellisierten Erdnüsse einrühren, die Sahne cremig steif schlagen und ein Drittel davon unterrühren. Die restlichen 2/3 mit dem Gummispatel vorsichtig unterheben, in Gläser füllen und mindestens 2 Stunden kaltstellen.

## Pancake[[1530]](#footnote-1531)

Zutaten:

3 Eier

250 ml Milch

150 g Mehl

1 Prise Salz

50 g Vanillezucker

10 g Zucker

25 g Butter

Puderzucker

Zubereitung:

1. Eier trennen. Eigelb mit Milch, Salz und Vanillezucker vermengen. Mehl einrühren. Eiweiß mit 10 g Zucker steif schlagen und unter die Masse geben.
2. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Teig hineingeben. Den Pancake mit wenig Hitze 3-4 Minuten anbacken. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 5 Minuten goldgelb backen.
3. Mit Puderzucker bestreuen und unter dem Grill karamellisieren.

## Mango-Vanilleschaum mit Chili[[1531]](#footnote-1532)

Zutaten:

1 reife Mango oder 250 g Mangopüree

1 Vanilleschote

Saft von ½ Limette

15 ml Kokoslikör

2 Blatt Gelatine

150 ml Sahne

½ TL Chilipulver

Zubereitung:

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Mit einem Mixer pürieren. Mit Vanillemark und Limettensaft abschmecken.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kokoslikör erhitzen und Gelatine darin auflösen. In das Püree einrühren.
3. Sahne cremig-steif schlagen und vorsichtig unterheben.
4. In Dessertgläschen füllen und mit einem Hauch gemahlenem Chilipulver bestreuen.

## Badischer Kirschplotzer[[1532]](#footnote-1533)

Zutaten (für 4 Personen):

150 g Butter (Zimmertemperatur)

180 g Zucker

6 große Eier

1/16 l trockener Weißwein

3 EL Kirschwasser

½ TL Zimt

180 g geröstetes Schwarzbrot oder Zwieback

180 g Mandeln, gemahlen

1 Prise Salz

2 Pfund schwarze Süßkirschen

2 EL Puderzucker

Vorbereitungszeit: 25 Minuten, Backzeit: 50 Minuten

1. Butter und Zucker mit einem Rührgerät etwa 4 Minuten schaumig schlagen.
2. Die Eier trennen und das Eigelb nach und nach hinzugeben, sodass die Masse schön glatt bleibt. Weißwein, Kirschwasser und Zimt hinzugeben und durchrühren.
3. Das im Backofen geröstete Schwarzbrot oder den Zwieback grob reiben und zusammen mit den Mandeln unter die Masse geben.
4. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unterheben. Die gewaschenen Kirschen einrühren.
5. Eine Springform mit Butter einpinseln und die Masse hineinfüllen. Den Backofen auf 180°c Umluft vorheizen und den Kuchen etwa 50 Minuten backen. Nach dem Backen auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

VORSICHT: Kirschen sind nicht entsteint, daher äußerste Vorsicht beim Zubeißen. Der Kuchen bekommt mehr Aroma durch die Steine.

## Quarkmousse mit Tonkabohne und gebrannten Mandeln[[1533]](#footnote-1534)

Zutaten (für 4 Personen):

*Für das Mousse:*

300 g Rahmquark

½ Tonkabohne, fein gerieben

½ Orangenschale, fein abgerieben

½ Zitronenschale, fein abgerieben

35 g Puderzucker

2 Blatt Gelatine oder 5 g Agar-Agar

25 ml Rum (ersatzweise Orangensaft)

180 ml Sahne

Frische Früchte

*Für die gebrannten Mandeln:*

50 g Mandeln, geschält

50 g Zucker

20 ml Wasser

1 TL Öl

1 Prise Fleur de Sel

Vorbereitungszeit: 25 Minuten, Ruhezeit: 60-80 Minuten

*Quarkmousse*

1. Den Quark mit der fein gemahlenen Tonkabohne, der Orangen- und Zitronenschale sowie dem Puderzucker glattrühren.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im erwärmten Rum auflösen (Agar-Agar im Rum bzw. Orangensaft). Die Rummischung mit dem Schneebesen kräftig in die Quarkmasse einrühren.
3. Sahne mit dem Rührgerät cremig steif schlagen und 1/3 davon mit dem Schneebesen untermischen, den Rest vorsichtig mit einem Teigschaber unterheben. Mithilfe eines Spritzbeutels in Gläser abfüllen und mindestens für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
4. Mit frischen Früchten garnieren.

Gebrannte Mandeln

1. Mandeln 8-10 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 200°C geben.
2. Zucker mit Wasser auf dem Herd aufkochen. Wenn das Wasser verdunstet ist und der Zucker sich goldbraun färbt, Mandeln und Öl hinzugeben und rühren, bis der geschmolzenen Zucker die Mandeln umschließt. Mit Fleur de Sel abschmecken.
3. Mandeln auf ein Backpapier geben und abkühlen

## Vanillecreme mit marinierten Beeren[[1534]](#footnote-1535)

Zutaten (für 4 Personen):

*Für die Vanillecreme:*

150 ml Milch

20 g Speisestärke

200 ml Sahne

1 Eigelb

90 g Zucker

1 Prise Salz

½ Vanilleschote

*Für die marinierte Beeren:*

250 g Beeren

3 TL Vanillezucker

Frische Minze

2 EL Grand Manier oder Orangensaft

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Ruhezeit: 30 Minuten

*Vanillecreme*

1. Etwa 50 ml von der Milch nehmen und mit der Speisestärke anrühren
2. Die restliche Milch mit 150 ml Sahne mischen. Das Eigelb, die Hälfte des Zuckers, das Salz und das Mark der Vanilleschote hinzugeben. Alles zusammen in einem Topf langsam unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen, bis die Flüssigkeit sämig wird.
3. Die Masse nun im Kühlschrank abkühlen lassen. Vor dem Servieren die restliche Sahne mit dem restlichen Zucker steif schlagen und mit dem Schneebesen unter die Masse heben.

Marinierte Beeren

1. Beeren putzen, würfeln und in einer Schüssel mit dem Vanillezucker mischen.
2. Minzeblätter fein schneiden und dazugeben. Grand Manier, alternativ Orangensaft hinzugeben und nochmals mischen.

## Schokoladen-Feigen[[1535]](#footnote-1536)

Zutaten:

6 reife Feigen

100 g dunkle Schokolade

Meersalzflocken

Zubereitung:

1. Die Feigen waschen und trocken tupfen. Die Schokolade in einem kleinen Topf auf niedriger Flamme langsam zergehen lassen. Die Feigen in die Schokolade dippen, sodass sie großzügig bedeckt sind und nur noch der Zipfel herausguckt.
2. Feigen auf einen Teller setzen und mit ein paar Meersalzflocken bestreuen. Erkalten lassen, am besten stellt man den Teller in den Kühlschrank.

Kommentar: Äußerst simple, aber effektvoll 😊

## Schokoladenküchle mit flüssigem Kern und Safran-Honigbirne[[1536]](#footnote-1537)

Zutaten (für 4 Personen)

*Für die Schokoladenküchle:*

100 g Zartbitter-Kuvertüre 70%

100 g Butter

2 Eier

2 Eigelb

60 g Zucker

50 g Mehl

4 Schokoladentrüffel (kann man, muss man aber nicht)

20 g Butter für die Förmchen

Puderzucker zum Bestäuben

*Für die Safran-Honigbirnen:*

4 mittelgroße Birnen

100 ml Weißwein

300 ml Wasser

50 g Honig

50 g Zucker

1 Zimtstange

1 g Safran

Vorbereitungszeit: 30 Minuten, Backzeit: 23 Minuten

*Schokoladenküchle:*

1. Kuvertüre klein hacken und mit Butter in einer Schüssel auf siedendem Wasserbad schmelzen.
2. Eier, Eigelb und Zucker mit dem Rührgerät schaumig schlagen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Die geschmolzene Kuvertüre-Mischung unter ständigem Rühren unter die Eimasse gießen.
3. Das Mehl fein sieben und vorsichtig mit einem Gummischaber unterheben.
4. Den Backofen auf 190°C Umluft vorheizen. Ofenfeste Porzellanförmchen mit Butter auspinseln und mit der Masse bis knapp unter den Rand befüllen. Jeweils einen Schokoladentrüffel in die Mitte stecken, sodass dieser bedeckt ist.
5. Die Förmchen auf einem Backblech 13 Minuten backen. Danach mit einem Messer den Rand lösen, auf einen Teller stürzen und mit Puderzucker bestäuben.

*Safran-Honigbirnen*

1. Die Birnen schälen und mit einem Apfelausstecher von unten aushöhlen.
2. Weißwein mit Wasser, Honig und Zucker einmal aufkochen. Die Zimtstange und den Safran dazugeben und die Birnen hineinsetzen. Mit einem Deckel abdecken und 10 Minuten sanft köcheln lassen.
3. Die Birnen herausnehmen und beiseitestellen, die Zimtstange entfernen und den Sud sämig einköcheln lassen. Die Birnen auf einem Teller anrichten und mit dem Sud begießen.

## Süße Ziegenkäsecreme mit Erdbeeren[[1537]](#footnote-1538)

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Ziegenkäsecreme

140 g frischer, ganz junger Ziegenkäse (Zimmertemperatur)

50 g Zucker

120 ml Milch

2 (große) Eigelb

1 Prise Vanilleextrakt

*Für die Rotwein-Erdbeeren*

120 ml Rotwein

50 g Zucker

100 g Erdbeeren

Zubereitung:

1. Ofen auf 175°C vorheizen. Vier ofenfeste Schälchen in eine Auflaufform (oder ein tiefes Backblech) setzen. Ziegenkäse, Zucker. Milch, Eigelb und Vanille mit dem Rührgerät zu einer dünnflüssigen, glatten Masse vermengen. Die Mischung in die Schälchen gießen, sodass sie ungefähr halb voll sind. Warmes Leitungswasser in die Auflaufform geben, das Wasser sollte ungefähr bis zur Hälfte der Schälchen reichen.
2. Die Form (oder das Blech) mit Alufolie bedecken und alles für 15 Minuten im Ofen garen. Vor dem Servieren abkühlen lassen.
3. Um den Rotweinsud für die Erdbeeren zuzubereiten, in einer beschichteten Pfanne Wein und Zucker aufkochen. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fester wird und um die Hälfte weniger Volumen hat. Abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und mit dem Sirup vermengen, einige Minuten ziehen lassen. Zu der Ziegencreme servieren.

Vorsicht: Immer frische Lebensmittel verwenden und besser nicht probieren. Salmonellengefahr wegen des rohen Eis (beachte den Genitiv, Paula😊!)

## Schoko-Haselnuss-Omelette[[1538]](#footnote-1539)

Zutaten (für 4 Personen):

3 EL feingehackte Haselnüsse

60 g dunkle Schokolade, grob zerkleinert

4 Eigelb

3 EL Zucker

5 Eiweiß

Salz

30 g Butter

1 EL Kakaopulver

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Kochzeit 15 Minuten

1. Die Haselnüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Beiseitestellen.
2. Schokolade im Wasserbad unter Rühren schmelzen und etwas abkühlen lassen.
3. Mit dem Handrührgerät Eigelb und Zucker etwa 1 Minute schlagen. Die geschmolzene Schokolade zufügen und gründlich mischen.
4. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Jeweils ein Drittel auf einmal unter die Schokoladenmasse heben. Haselnüsse unterziehen und anschließend den Grill vorheizen.
5. Butter in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Wenn die Butter schäumt, die Schokoladenmischung in die Pfanne gießen. Pfanne kippen, damit die Masse sich gleichmäßig verteilt. Bei schwacher Hitze 1-2 Minuten backen bis das Omelette halb gestockt ist und sich Blasen an der Oberfläche bilden. Unter dem Grill goldbraun werden lassen. Dann vierteln und auf Dessertteller verteilen. Mit gesiebten Kakao bestreuen. Mit Vanilleeis und frische Beeren servieren.

## Doppelter Schokoladenpudding[[1539]](#footnote-1540)

Zutaten (für 6 Personen):

180 g Mehl

3 TL Backpulver

30 g Kakaopulver

180 g Zucker

90 g Butter, zerlassen

180 ml Milch

2 Eier, leicht verquirlt

*Für die Sauce:*

375 ml Milch

250 ml Wasser

180 - 190 g dunkle Schokolade, zerkleinert

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Auflaufform von 2,5 l Fassungsvermögen mit Öl oder zerlassener Butter bepinseln.
2. Mehl und Kakaopulver in eine Schüssel sieben. Zucker zufügen und eine Vertiefung in die Mitte drücken. Milch und Eier mischen und mit der Butter in die Schüssel geben. Mit dem Holzlöffel rasch zu einem Teig verrühren; nicht zu lange bearbeiten. In die vorbereitete Form gießen.
3. Für die Sauce Milch, Wasser und Schokolade in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze verrühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Vorsichtig über den Puddingteig gießen. 45-50 Minuten backen, bis sich die Oberfläche fest anfühlt. Mit Sahne oder Eiscreme servieren.

Tipp: Wenn ihr Schokolade für die Zubereitung eines Gerichts braucht, immer gute Qualität wählen. Auf keine Fall Kuvertüre oder Schokoladenfettglasur nehmen, wenn das Rezept Schokolade verlangt! Kuvertüre und Glasur sind für Überzüge und Dekorationen gedacht und haben einen wesentlich höheren Fettanteil. Daher werden sie viel schneller fest als Schokolade.

## Passionsfruitsoufflé[[1540]](#footnote-1541)

Zutaten für 4 Personen

2 Eigelb

125 g Passionfruitfruchtfleisch, püriert (etwa 6 Früchte)

2 EL Zitronensaft

90 g Puderzucker

6 Eiweiß

Puderzucker zum Dekorieren

Zubereitung:

1. Backofen auf 210°C vorheizen. 4 kleine Souffléförmchen mit einer Manschette aus Backpapier umlegen, die 3 cm über den Rand ragt. Mit einer Schnur festbinden. Böden und Rand der Förmchen sowie das Backpapier leicht fetten und mit Zucker bestreuen. Überschüssigen Zucker herausschütteln.
2. Eigelb, Fruchtfleisch, Zitronensaft und die Hälfte des Puderzuckers in einer großen Schüssel gründlich verrühren. Mit dem Handrührgerät Eiweiß steif schlagen. Nach und nach den restlichen Puderzucker zufügen; zwischendurch gut unterrühren.
3. Mit einem großen Metalllöffel Eiweiß portionsweise unter die Passionsfruchtmischung heben und in die Formen füllen. Mit einem Messer mit breiter klinge 2 cm vom Rand entfernt kreisförmig durch die Mischung fahren. Förmchen auf ein Backblech stellen; 20-25 Minuten backen, bis das Soufflé aufgegangen ist. Manschetten abnehmen und das Soufflé mit Puderzucker bestäuben. Sofort servieren.

## Dattelpudding[[1541]](#footnote-1542)

Zutaten (für 6-8 Personen)

200 g Datteln, entsteint und gehackt

250 ml Wasser

1 TL Natron

100 g Butter

160 g Zucker

2 Eier, leicht verquirlt

Vanille (frisch oder Paste)

180 g Mehl

3 TL Backpulver

*Für die Sauce:*

180 g feiner brauner Zucker

125 ml Sahne

100 g Butter

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Kochzeit 55 Minuten

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine quadratische Kuchenform (20x20 cm) mit Öl oder zerlassener Butter bepinseln. Boden mit Backpapier auslegen. Datteln und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Dann vom Herd nehmen. Natron einrühren und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
2. Mit dem Handrührgerät Butter und Zucker schaumig rühren. Eier nach und nach hineingeben; zwischendurch die Mischung immer wieder glattrühren. Nun die Vanille zufügen. Die Mischung in eine große Schüssel geben.
3. Mit einem Metalllöffel Mehl und Datteln mit Flüssigkeit unterheben; nur kurz mischen. In die vorbereitete Form füllen und 50 Minuten backen. Mit einem Holzspieß oder einer Stricknadel testen, ob der Teig fertig ist. Die Nadel oder der Spieß sollte sauber aus der Mitte des Puddings kommen. In der Form 10 Minuten abkühlen lassen; dann stürzen.
4. Für die Sauce Zucker, Sahne und Butter in einem Topf erwärmen, bis die Butter zerläuft und sich der Zucker auflöst. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 2 Minuten kochen. Den Pudding in Stücke schneiden und auf Dessertteller legen. Mit heißer Sauce begießen. Sofort servieren.

## Schokoladen-Minz-Mousse[[1542]](#footnote-1543)

Zutaten:

100 g Vollmilch-Schokolade

100 g Zartbitter-Schokolade

4 Eier

100 g Minzezucker

500 ml Sahne

50 ml Minzelikör

Schokoblüten: einige Pfefferminzblüten

Ca. 50 g Zartbitter-Kuvertüre

Zubereitung:

1. Für das Mousse beide Schokoladen grob zerkleinern und auf einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen. Eigelb mit dem MInzezucker schaumig rühren. Eiweiß zu Eischnee schlagen. Sahne steif schlagen. Geschmolzene Schokolade unter die Eigelbmasse rühren. Den Likör ebenfalls unterrühren. Nacheinander Eischnee und Sahne unter die abgekühlte Masse heben. Am besten über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
2. Für die Schokoblüten die grob zerkleinerte Kuvertüre auf einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Blütenähren kurz in die Kuvertüre eintauchen und auf Pergamentpapier fest werden lassen.
3. Für den Minzezucker 100g Zucker mit 1 EL getrockneter Minze im Mixer fein mahlen.

## Schnelles Kirschdessert[[1543]](#footnote-1544)

Zutaten:

100 g zerbröckelte Amarettini

300 g Süßkirschen

100 g Marzipan

150 g Speisequark (40%)

200 ml Sahne

Zubereitung:

1. Die Amarettini zerbröckeln und in 4 Schälchen verteilen. Die Kirschen waschen und abtropfen lassen, einige Kirschen zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Kirschen entstielen und entsteinen, dabei den Saft auffangen. Amarettini mit dem Saft beträufeln, Kirschen darauf verteilen.
2. Marzipan und Quark in ein Gefäß geben und fein pürieren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. In die Schälchen füllen und mit Kirschen garnieren.

## Quarkauflauf mit Sauerkirschen[[1544]](#footnote-1545)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Brötchen vom Vortag

½ l Milch

600 g Sauerkirschen (oder ein Glas abgetropfter Sauerkirschen)

4 Eier

70 g Butter

125 g Zucker

250 g Quark

1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitungszeit: 50 Minuten, Garzeit: 1 Stunde und 10 Minuten

1. Den Römertopf wässern. Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Die Milch erhitzen und über die eingeweichten Brötchen gießen. Brötchen 30 Minuten einweichen. Inzwischen die Kirschen waschen und entsteinen (oder eben das Glas Kirschen nehmen)
2. Die Eier trennen. 60 g Butter mit den Eigelben und Zucker in einer großen Schüssel schaumig rühren. Die Brötchen ausdrücken und mit dem Quark und den Kirschen unter die Eiermasse rühren.
3. Die Eiweiße mit dem Vanillezucker steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.
4. Den Römertopf mit der restlichen Butter ausfetten, den Quark einfüllen und die Form schließen. Den Römertopf in den kalten Backofen stellen und den Quarkauflauf bei 200°C (Umluft 180°C) 1 Stunde und 10 Minuten backen. Dazu passt gut Vanillesauce. Den Auflauf kann man auch kalt essen.

## Crêpes mit Passionfruits-Mango-Sirup[[1545]](#footnote-1546)

Zutaten:

*Für den Sirup*

Fruchtfleisch von 6 Passionfruits

4 EL Ahornsirup (oder klarer Honig)

1 Stück frischer Ingwer (etwa 1 cm), geschält und gerieben

Mark von 1 Vanilleschote

1-2 reife Mangos, geschält, das Fruchtfleisch vom Kern gelöst und in Segmente geschnitten

*Für den Teig:*

225 g Mehl

3 große Eier

450 ml Milch

1 EL geschmolzenes Kokosfett plus etwas Fett zum Braten

1 Prise Meersalz

*Zum Anrichten (wenn man will)*

100 g Mascarpone (oder griechischer Joghurt)

Zubereitung:

1. Für den Sirup das Fruchtfleisch der Passionfruits in einen Topf geben. Ahornsirup, 90 ml Wasser, Ingwer und Vanillemark hinzufügen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Sirup eingedickt ist. Dabei gelegentlich umrühren. Ist der Sirup zu dünnflüssig, ein paar weitere Minuten auf dem Herd einkochen lassen. Die Mango dazu fügen und den Sirup beiseitestellen.
2. Für den Crêpes-Teig alle Zutaten mit 250 ml Wasser in einer Schüssel glatt pürieren. Durch ein Sieb passieren, um alle Klümpchen zu entfernen. Oder das Mehl in eine Schüssel geben, Eier und die Hälfte der Milch hinzufügen und alles glattrühren. Dann nach und nach restliche Milch und 250 ml Wasser einrühren.
3. Zuletzt das flüssige Kokosfett und das Salz unterrühren und den Teig mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen (falls möglich für 1 Stunde).
4. Nochmals umrühren, damit sich das Mehl nicht unten am Schüsselboden absetzt.
5. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Ein kleines Stück Kokosfett darin schmelzen. Die Pfanne schwenken, um das Fett in einer dünnen Schicht zu verteilen. Überschüssiges Fett entfernen. 4-5 EL Teig in die Pfanne geben. Die Pfanne leicht schwenken, damit sich der Teig am Pfannenboden verteilt. Etwa 45 Sekunden backen, dann wenden und kurz von der anderen Seite backen. Auf ein Backblech gleiten lassen und warm stellen, während die anderen Crêpes ebenso gebacken werden.
6. Die Crêpes zu Viertelkreisen schlagen. In der Pfanne nach Belieben mit etwas Sirup erwärmen. Mit einem Löffel Sirup und wenn man will, einem Klecks Mascarpone oder Joghurt servieren.

## Flamusse (Apfelauflauf)[[1546]](#footnote-1547)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 feste würzige Äpfel (z.B. Renetten)

90 g Butter

4 EL Mehl

4 Eier

6 EL Puderzucker

¼ l Milch

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden.
2. In einer Kasserolle 75 g Butter zerlassen. Die Apfelstücke darin etwa 10 Minuten bei milder Hitze hellgoldgelb braten. Immer wieder umrühren.
3. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Eier nacheinander aufschlagen und dazugeben. Mit dem Mehl vermengen. 4 EL Puderzucker dazu sieben. Die Milch in Portionen angießen. Alles zu einer homogenen Masse verarbeiten. Zum Schluss die Äpfel dazugeben.
4. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine feuerfeste Form mit der restlichen Butter ausstreichen. Die Mischung hineingeben. Den Auflauf im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2) in etwa 30 Minuten goldgelb backen.
5. Die Form aus dem Ofen nehmen. Den restlichen Puderzucker darüber sieben. Das Dessert heiß oder lauwarm servieren.

## Crêpes Grundrezept[[1547]](#footnote-1548)

Zutaten (für 18 hauchdünne Crêpes):

250 g Buchweizenmehl

2 Eier

Salz

200 ml Milch

1 frische Speckschwarte oder 1 TL Butter

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten (plus 2 Stunden Ruhezeit)

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Eier aufschlagen und dazugeben. Salzen und so viel Wasser dazugießen (etwa 200 ml), dass ein recht flüssiger Teig entsteht. Die Milch dazu geben. Alles verrühren. Den Teig etwa 2 Stunden kühl stellen.
2. Zum Ausbacken eignet sich am besten eine heizbare runde Eisenplatte (Galetière), aber auch eine gusseiserne schwere Pfanne. Die Platte oder Pfanne hoch erhitzen. Mit Speckschwarte einreiben oder wenig Butter darauf zerlassen.
3. Etwa 1 EL Teig auf die Platte geben und sofort und sehr schnell mit einem Teigschaber oder einem langen Messer mit breiter klinge auf der Platte verteilen. Oder in der Pfanne durch Schwenken verteilen.
4. Sobald der Teig fest ist, mit einem Pfannenwender umdrehen und kurz auf der anderen Seite braten. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.
5. Die fertigen Crêpes auf einem Teller übereinanderschichten. Den Teller mit einem Topf über siedendem Wasser warmhalten.

Tipp: Das Grundrezept kann auch abgewandelt werden. Statt Buchweizenmehl einfach Weizenmehl nehmen oder beides je zur Hälfte gemischt verwenden. Etwas zerlassene Butter in den Teig geben, das macht ihn noch knuspriger. Den Teig mit Puderzucker süßen oder eben Nutella…. Für salzige Crêpes Bouillon statt Milch in den Teig geben.

## Ravioli dolci[[1548]](#footnote-1549)

Zutaten (für 6-8 Portionen)

1 unbehandelte Orange (Schale)

150 g kandierte Früchte

200 g Ricotta (ersatzweise abgetropfter Speisequark)

300 g fertiger Blätterteig (eventuell tiefgekühlt und aufgetaut)

Mehl zum Ausrollen

Öl zum Ausbacken

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. 200 g Ricotta oder Quark gut abtropfen lassen. 1 Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Schale fein abreiben. 150 g kandierte Früchte in sehr feine Würfel schneiden, mit Ricotta und abgeriebener Orangenschale mischen.
2. 300 g Blätterteig auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen (aufgetaute Platten dazu übereinanderlegen). Auf der Hälfte des Teiges im Abstand von 5 cm mit einem Teelöffel die Ricottafüllung verteilen. Zweite Teighälfte locker darüberklappen. Mit einem Glas um die Füllungen herum runde Teigtäschchen ausstechen, die Ränder festdrücken.
3. Zum Frittieren reichlich Öl in einem Topf sehr heiß werden lassen (Temperaturprobe: An einem hingehaltenen Holzstiel steigen kleine Bläschen auf). Ravioli portionsweise hineingeben, goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, dünn mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Tipp: Dem Original noch etwas näher kommt ein knuspriger Mürbeteig: 200 g Mehl, 125 g Butter und 1 Eigelb mit 1 Prise Salz rasch zu einem glatten teig kneten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, dünn ausrollen und wie oben beschrieben weiterverarbeiten.

## Backpflaumen in Rotweinsirup[[1549]](#footnote-1550)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Backpflaumen ohne Stein

½ l Bordeaux-Rotwein

8 EL Puderzucker

1 Vanilleschote

1 Prise gemahlener Zimt

Zubereitungszeit: etwa 1 ¼ Stunde (plus 3 Stunden Quellzeit)

1. Die Backpflaumen etwa 3 Stunden in Wasser einweichen. Dann abtropfen lassen und mit dem Wein und dem Puderzucker in einen Topf geben. Die Vanilleschote längs spalten und zusammen mit dem Zimt dazu geben.
2. Die Pflaumen im offenen Topf bei sehr milder Hitze etwa 45 Minuten kochen. Der Sud soll eine sirupartige Konsistenz erhalten.
3. Die Pflaumen mit dem Sud in eine Schüssel gießen. Die Vanilleschote entfernen. Die Pflaumen lauwarm servieren.

Tipp: Die Pflaumen schmecken gut zu Milchreis oder zu trockenem Kuchen.

## Erdbeerbecher mit Pfeffer[[1550]](#footnote-1551)

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Erdbeeren

120 g Zucker

200 g Crème fraîche

4 cl Erdbeerbranntwein

1,5 cl Himbeerlikör

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten (plus 4 Stunden Marinierzeit)

1. Die Erdbeeren von Blüten und Stielen befreien, waschen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Den Zucker, die Crème fraîche, den Branntwein und den Likör dazugeben. Alles etwa 4 Stunden durchziehen lassen.
2. Die Erdbeeren auf Portionsschälchen verteilen. Mit etwas Pfeffer übermahlen. Sofort servieren.

## Birnenauflauf mit Makronen[[1551]](#footnote-1552)

Zutaten (für 4 Portionen):

4 reife Birnen

180 g Makronen

80 g Butter

75 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

3 EL Birnengeist oder ein anderer Obstbranntwein

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Die Birnen schälen und vierteln. Die Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Makronen im Mörser zerstampfen.
2. Eine Auflaufform dick ausbuttern. Die Birnenwürfel hineingeben. Mit dem Zucker und dem Vanillezucker bestreuen. Die Makronen obenauf verteilen. Die restlichen Bitter zerlassen und darauf träufeln. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
3. Das Dessert im vorgeheizten Backofen (Mitte, Gas Stufe 2) etwa 20 Minuten backen. Zum Schluss den Branntwein in einer Schöpfkelle leicht anwärmen, anzünden und darüber gießen. Lauwarm servieren.

## Mousse au Chocolat[[1552]](#footnote-1553)

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Zartbitter-Kuvertüre

4 Eiweiß

1 TL Puderzucker

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1. Die Kuvertüre mit dem Messer zerkleinern oder grob raspeln. Bei sehr schwacher Hitze, im Wasserbad oder auf einem Stövchen, zum Schmelzen bringen.
2. Das Eiweiß mit dem Puderzucker steif schlagen. Die Schokoladenmasse vorsichtig unter den Eischnee ziehen. Auf keinen Fall schlagen oder rühren.
3. Die Mousse auf Portionsschälchen verteilen und servieren.

Tipp: Die Eier für den Eischnee müssen sehr frisch sein. Nach Geschmack die Mousse mit Schokoladenraspeln, gehackten Pistazienkernen oder etwas Schlagsahne verzieren. Eventuell auch geschlagene Sahne unter die Schokoladenmasse ziehen.

## Charlotte mit Himbeeren[[1553]](#footnote-1554)

Zutaten (für 6 Portionen):

Etwa 1 kg Himbeeren in Sirup (Dose oder Glas)

5 cl Himbeerwasser

200 g Löffelbiskuits

*Für die Vanillecreme*

½ l Milch

2 EL Zucker

5 Eigelb

2TL Vanillezucker

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde (plus 14 Stunden Kühlen)

1. Die Himbeeren in ein Sieb geben, den Sirup in einer Schüssel auffangen. Den Sirup mit dem Himbeerwasser mischen.
2. Die Löffelbiskuits nacheinander in den Sirup tauchen. Die Biskuits in einer Charlottenform anordnen. Zuerst den Boden bedecken, die übrigen Biskuits am Rand aufstellen, die runde Seite nach außen.
3. Die Charlotte füllen: jeweils eine Schicht Himbeeren und eine Schicht Biskuits abwechselnd hineingeben, bis die Form gefüllt ist. Mit eine Schicht Biskuits abschließen.
4. Die Charlotte mit einem Teller zudecken, diesem mit einem Gewicht beschweren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
5. Am nächsten Tag für die Vanillecreme die Milch mit dem Zucker aufkochen. In einem Krug mit den Eigelben verquirlen. Die Mischung in einen sauberen Topf gießen und unter Umrühren erhitzen, bis die Creme dickflüssig wird. Den Topf vom Herd nehmen und den Vanillezucker einrühren. Abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen.
6. Vor dem Servieren die Charlotte stürzen. Die Vanillecreme oben aufstreichen oder mit der Spritztüte auftragen.

## Karamellcreme[[1554]](#footnote-1555)

Zutaten (für 4 Portionen)

20 g Butter

6 EL Zucker

4 Eier

1 Päckchen Vanillezucker

400 ml Milch

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten (plus 1 Stunde Kühlzeit)

1. Die Butter in einer Stielkasserolle zerlassen. 5 EL Zucker und 3 EL Wasser dazugeben. Den Zucker unter ständigem Umrühren mit einem Holzlöffel bei schwacher Hitze hellbraun karamellisieren lassen. Die Karamellmasse in die Mitte einer feuerfesten Form gießen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Eier mit dem restlichen Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Die Milch einmal aufkochen lassen, nach und nach unter ständigem Umrühren zu den Eiern geben. Die Mischung durch ein Sieb in die Form geben.
3. Einen flachen Topf mit kaltem Wasser füllen. Die Form mit der Eiercreme hineinstellen und im Wasserbad im Backofen (Mitte, gas Stufe 2) 25-30 Minuten stocken lassen. Die Creme ist gar, wenn sie dem Druck des Fingers standhält.
4. Die Creme abkühlen lassen, die Ränder mit einem Messer von der Form lösen. Die Creme stürzen. Die am Boden haftende Karamellmasse mit etwas Wasser loskochen und über die Creme gießen.

Tipp: Wenn man die Creme in Portionsförmchen füllt, lässt sie sich leichter stürzen.

## Windbeutelchen mit Schlagsahne[[1555]](#footnote-1556)

Zutaten (für etwa 10 Stück):

100g Butter (und Butter für das Backblech)

1 Prise Salz

1 EL Zucker

125 g Mehl

5 Eier

2 EL gehackte Mandeln

1/8 l Sahne

1 TL Vanillezucker

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. In einer Kasserolle ¼ l Wasser mit der Butter, Zucker und Salz zum Kochen bringen. Das Mehl sieben, auf einmal dazu geben. Mit einem Holzlöffel so lange rühren, bis der Teig sich vom Topfboden löst.
2. Den Topf vom Herd nehmen. Den Teig etwas abkühlen lassen. 4 Eier nacheinander darunter rühren. Der Teig sollte eine mittelfeste Konsistenz haben. Eventuell je nach Größe noch 1 Ei dazugeben.
3. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech ausfetten. Den Brandteig mit einer Tülle in Halbkugeln von etwa 3 cm Durchmesser auf das Blech spritzen. Das restliche Ei in einer Tasse verquirlen. Die Teigstücke damit bestreichen. Mit gehackten Mandeln bestreuen.
4. Die Windbeutel im Backofen (Mitte, Gas Stufe 4) in etwa 12 Minuten knusprig backen. Abkühlen lassen.
5. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Die Windbeutel vom Blech heben. Mit einem spitzen Messer von unten ein kleines Loch machen. Mit der Schlagsahne füllen. Die Oberseite mit Puderseite bestäuben.

Tipp: Die Windbeutel mit Vanille- oder Schokoladencreme füllen

## Tiramisu[[1556]](#footnote-1557)

Zutaten (für 8 Portionen)

1 unbehandelte Zitrone

500 g Mascarpone

4 Eigelb

4 EL Zucker

2 Tässchen kalter Espresso

4 cl Weinbrand

150 g Löffelbiskuits

Ungesüßtes Kakaopulver

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten (plus 5 Stunden Kühlen)

1. 4 Eigelb mit 4 EL Zucker in eine Schüssel geben, mit dem Rührgerät auf höchster Stufe schaumig schlagen.
2. Löffelweise 500 g Mascarpone unterziehen. Mit fein abgeriebener Schale von 1 Zitrone würzen.
3. Eine flache Form bereitstellen. 2 Tässchen kalten Espresso mit 4 cl Weinbrand mischen. Die Hälfte der Löffelbiskuits nacheinander kurz eintauchen. Boden der Form damit auslegen.
4. Die Hälfte der Mascarponecreme aufhäufen, glattstreichen. Übrige Biskuits ebenfalls kurz in den Espresso eintauchen, einschichten, restliche Creme einfüllen.
5. Zugedeckt 5 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vorm Servieren mit ungesüßtem Kakopulver bestäuben.

Tipp: Unbedingt am selben Tag verbrauchen und dabei immer kühl stellen, sonst droht eine Salmonellenvergiftung.

## Panna cotta[[1557]](#footnote-1558)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

500 g Sahne

1 Vanilleschote

50 g Zucker

2 Blatt weiße Gelantine

Karamellsirup (oder frische Früchte) zum Garnieren

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus 3-4 Stunden Gelieren)

1. 2 Blatt weiße Gelantine in kaltem Wasser einweichen. 500 g Sahne in einen Topf geben. 1 Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und zusammen mit der ganzen Schote und 50 g Zucker zur Sahne geben. Langsam erhitzen, etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.
2. Den Topf vom Herd nehmen, Vanilleschote herausnehmen. Eingeweichte Gelantineblätter tropfnass in den Topf geben, unter rühren vollständig auflösen. Sahne in 4-6 kleine, kalt ausgespülte Förmchen füllen, im Kühlschrank 3-4 Stunden fest werden lassen.
3. Sahnecreme gut gekühlt auf Dessertteller stürzen, mit Karamellsirup beträufeln oder mit Früchten garnieren.

## Oeufs au lait[[1558]](#footnote-1559)

Zutaten (für 6 Portionen)

1 l Milch

150 g feiner Zucker

1 Vanilleschote

6 Eier

4 EL Kristallzucker

Zubereitungszeit: etwa 1,5 Stunden

1. Die Milch in eine Kasserolle gießen. Den Zucker darin auflösen. Die Vanilleschote der Länge nach spalten und in die gezuckerte Milch geben. Die Milch zum Kochen bringen. Die Kasserolle sofort von der Kochstelle nehmen. Die Vanilleschote herausnehmen.
2. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit der Gabel wie für ein Omelette schlagen. Die heiße Milch langsam dazu gießen, dabei ständig rühren.
3. Etwas Wasser zum Kochen bringen. In einer Charlottenform den Kristallzucker mit 3 EL kalten Wasser auflösen. Die Mischung in der Form erhitzen, bis der Zucker karamellisiert. Wenn die Masse mittelbraun ist, 2 EL kochendes Wasser hinzufügen. Mit einem Topflappen die Charlottenform so schwenken, dass sich die Karamellmasse an allen Wänden verteilt. Die Eimasse durch ein feines Sieb in die Form gießen. Den Backofen auf 220°C vorheizen.
4. Die Eierspeise im Backofen (Mitte, Gas Stufe 4) in etwa 25 Minuten stocken lassen. Die Speise abkühlen lassen und stürzen.

## Vanille-Pfirsiche mit Pistazien-Crumble[[1559]](#footnote-1560)

Zutaten (für 5 Portionen):

5 reife Pfirsiche

4 EL trockener Vermouth

4 EL klarer Honig

1 Vanilleschote

60 g geschälte Pistazienkerne, fein gehackt

Vanilleeis, Joghurt oder Mascarpone

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C (Gas Stufe 6) vorheizen.
2. Die Pfirsiche halbieren und die Kerne entfernen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech setzen.
3. Den Vermouth und den Honig in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Vanilleschote in der Mitte aufschneiden, das Mark herauskratzen, ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut verquirlen. Die Pistazienkerne hinzugeben und unterrühren.
4. Je 1 TL Honig-Pistazien auf die Pfirsichhälften verteilen. Mit der restlichen Vermouth-Mischung großzügig beträufeln. Ca. 20 Minuten backen, bis die Pfirsiche ganz weich und leicht gebräunt sind.
5. Mit Vanilleeis, Joghurt oder Mascarpone servieren.

## Karamellisierte Apfelpfannkuchen[[1560]](#footnote-1561)

Zutaten (für 4 Portionen):

150 g Mehl

¼ l Milch

4 Eier

2 TL abgeriebene Orangenschale

4 EL Puderzucker

4 mittelgroße Äpfel (z.B. Boskop oder Braeburn)

2 EL Zitronensaft

3 EL Butter zum Braten

500 ml Vanille-/oder Walnusseis

1 Prise Salz

Minzeblättchen zum Garnieren

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Das Mehl mit Salz, Milch, Eiern, Orangenschale und 2 EL Puderzucker zu einem glatten Teig rühren. 30 Minuten quellen lassen.
2. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Sofort in Zitronensaft wenden.
3. Pro Pfannkuchen knapp ½ EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Spalten von einem Apfel kreisförmig hineinlegen. Ein Viertel des Teiges gleichmäßig darüber verteilen. Bei mittlerer Hitze backen, bis der Boden goldbraun ist.
4. Den Pfannkuchen wenden und die zweite Seite goldbraun backen. Pfannkuchen mit restlichem Puderzucker bestäuben und 2 Minuten unter dem heißen Backofengrill karamellisieren. Mit Eis anrichten und mit Minze garnieren.

## Heidelbeer Pancakes[[1561]](#footnote-1562)

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g TK-Heidelbeeren

2 EL Butter

250 g Mehl

1 EL Backpulver

2 EL Zucker

2 Eier

400 ml Buttermilch

Salz

3 EL Butterschmalz zum Ausbacken

4 EL Ahornsirup zum Beträufeln

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Die Heidelbeeren in einem Sieb abtauen lassen. Die Butter zerlassen. Das Mehl in einer Schüssel mit Backpulver, Zucker und 1 Prise Salz mischen. Die Eier mit der Buttermilch und der zerlassenen Butter verquirlen, unter die Mehlmischung rühren. Backofen auf 80°C einstellen.
2. Etwas Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils 3-4 Teigküchlein hineingeben und backen. Sobald sich auf der Oberfläche Blasen bilden, die Küchlein mit Heidelbeeren bestreuen und kurz weiterbacken. Dann wenden und fertig backen.
3. Fertige Pancakes im Backofen warm stellen. Zum Servieren mit Ahornsirup beträufeln.

## Wiener Kaiserschmarren[[1562]](#footnote-1563)

Zutaten (für 4 Portionen):

5 Eier

80 g Puderzucker

¼ l Milch

125 g Sahne

200 g Mehl

60 g Butter

80 g Rosinen (Kann man auch weglassen)

80 g Mandelblättchen (Kann man auch weglassen)

Salz

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit 60 g Puderzucker dickschaumig schlagen. Milch, Sahne, 1 Prise Salz und Mehr unterrühren. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben.
2. Die Butter in 2 großen Pfannen erhitzen. Jeweils die Hälfte des Teiges hineingeben, mit Rosinen bestreuen und bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist.
3. Die Pfannkuchen wenden und goldgelb fertig backen. Den Teig mit 2 Gabeln in große Stücke reißen. Mandeln darüber streuen und den Schmarren unter Wenden goldbraun backen. Den Kaiserschmarren sofort mit übrigem Puderzucker bestreuen und servieren.

## Pflaumencrumble mit Nüssen und Zimt[[1563]](#footnote-1564)

Zutaten (für 4 Personen):

800 g Pflaumen

Butter für die Form

1 unbehandelte Zitrone

4 cl Pflaumenlikör (muss nicht)

2 EL Honig

50 g gemahlene Mandeln

50 g gemahlene Haselnüsse

100 g brauner Zucker

100 g Mehl

50 g Haferflocken

125 g kalte Butter

½ TL Zimt

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1. Den Backofen auf 220° C Umluft vorheizen. Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und die Pflaumen hineinlegen. Die Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Hälfte der Schale abreiben.
2. Den Saft von ½ Zitrone auspressen und mit der Zitronenschale, dem Likör sowie dem Honig verrühren. Über die Pflaumen träufeln.
3. Die gemahlenen Mandeln und Haselnüsse mit dem Zucker, dem Mehl, den Haferflocken, der Butter und dem Zimt zwischen den Händen zügig zu Bröseln zerreiben und über die Pflaumen streuen. Den Crumble im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten goldbraun backen.
4. Den Pflaumencrumble aus dem Ofen nehmen, auf Dessertteller verteilen und nach Belieben mit Vanilleeis servieren.

Tipp: Bei den Früchten hat man freie Wahl, denn auch Äpfel, Birnen oder Pfirsiche machen sich ausgezeichnet im Crumble. Praktisch sind auch gemischte Beeren aus dem Tiefkühlfach.

## Frische Erdbeeren mit Limetten-Quark-Creme[[1564]](#footnote-1565)

Zutaten (für 4 Personen):

1 unbehandelte Limette

600 g Erdbeeren

250 g Speisequark

200 g Naturjoghurt

1 TL abgeriebene Limettenschale

2-3 EL Erdbeersirup (muss nicht)

1-2 EL Zucker

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1. Die Limette heiß waschen und trockenreiben. Die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen.
2. Die Erdbeeren putzen, waschen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und vierteln. Drei Viertel der Erdbeerstücke auf hohe Dessertgläser verteilen.
3. Die restlichen Erdbeerstücke mit dem Quark, dem Joghurt, drei Viertel der Limettenzesten und dem Erdbeersirup im Küchenmixer fein pürieren. Mit Zucker abschmecken.
4. Die Quarkcreme auf die Erdbeeren in den Gläsern verteilen und mit den restlichen Limettenzesten garniert servieren.

## Bananensplit mit Schokoladensauce[[1565]](#footnote-1566)

Zutaten (für 4 Personen):

*Für die Schokoladensauce:*

100 g Zartbitterschokolade

3 EL Zucker

150 g Sahne

*Für das Bananensplit:*

4 Bananen

2 EL Zitronensaft

8 Kugeln Vanilleeis

2 EL gehackte Walnüsse (oder Mandeln oder Macademiakerne)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1. Für die Schokoladensauce die Schokolade fein hacken. Den Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit der Sahne ablöschen und vorsichtig aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Schokolade hinzufügen und unter Rühren schmelzen lassen. Beiseitestellen.
2. Für das Bananensplit die Bananen schälen, längs halbieren und mit dem Zitronensaft beträufeln.
3. Jeweils 2 Bananenhälften auf einen Dessertteller legen, je 2 Kugeln Vanilleeis daraufsetzen und mit der Schokoladensauce beträufeln. Mit den Nüssen bestreuen.

## Apfel-Pfannkuchen[[1566]](#footnote-1567)

Zutaten (für 4 Portionen):

200 g Mehl

¼ l Milch

4 Eier (2 davon getrennt)

Salz

2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop; etwa 200 g)

2 EL Zitronensaft

1 TL getrockneter Thymian

Weißer Pfeffer

Frisch geriebene Muskatnuss

2 EL Butterschmalz

4 EL Wild-Preiselbeeren (aus dem Glas)

Zubereitungszeit: etwa 1 Std.

1. Das Mehl mit der Milch, 2 ganzen Eiern, 2 Eigelb und etwa ½ TL Salz zu einem glatten Teig rühren. Etwa 30 Min. ruhen lassen.
2. Die Äpfel vierteln, schälen und die Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in schmale Spalten scheiden, mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Thymian, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Die 2 Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, unter den Teig ziehen. In einer Pfanne 1 TL Butterschmalz erhitzen.
4. Nacheinander vier Pfannkuchen backen: Etwa ein Viertel vom Teig gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Die Unterseite goldbraun backen, den Pfannkuchen vorsichtig wenden und die andere Seite backen. Warmhalten. Erneut Butterschmalz erhitzen, den nächsten Pfannkuchen zubereiten. Die fertigen Pfannkuchen mit Preiselbeeren anrichten und servieren.

## Tiramisu noch ein Rezept[[1567]](#footnote-1568)

Zutaten (für 4 Personen):

Kaffee (am besten koffeinfrei)

120 g Zucker

3 Eigelb

500 g Mascarpone

1 große Packung Löffelbiskuits (geeignet sind besonders die von Pavesini oder Savoiardi)

Ungesüßtes Kakaopulver

Zubereitung

1. Zunächst wird der Kaffee gekocht und in eine Schüssel gegeben. In einer anderen Schüssel werden die Eigelbe und d er Zucker schaumig geschlagen, dann kommt der Mascarpone dazu. Es wird weitergerührt, sodass alle Klümpchen sich auflösen.
2. In eine rechteckige große Form wird etwas von der Mascarponemischung gegeben. Die Biskuits werden nacheinander in den Kaffee getunkt, bleiben dort aber nicht lange, sonst werden sie matschig. So werden sie vorsichtig nebeneinander auf den Mascarpone gelegt. Auf die Kekse gibt man wiederum eine Schicht Mascarponemischung und so geht das weiter, bis das Tiramisu am Ende mindestens aus drei Lagen Biskuits besteht.
3. Den Abschluss bildet wieder eine Schicht Mascarpone, die mit Kakopulver bestäubt wird. Dazu verwendet man am besten ein kleines Sieb.
4. Vier Stunden sollte das Tiramisu im Kühlschrank verbracht haben, bevor es gegessen wird. Perfekt ist es, wenn es den ganzen Tag lang gekühlt wurde.

Wichtig: Wegen Salmonellengefahr nicht aufheben, sondern gleich essen.

## Crème au Caramel[[1568]](#footnote-1569)

Zutaten (für 6 Portionen):

8 EL Zucker

½ l Milch

1 Prise Salz

1 Vanilleschote

4 Eier

Zubereitungszeit: etwa 1 Std. plus 4-12 Std. Kühlzeit

1. Für den Karamellsirup 4 EL Zucker mit etwa 2 EL Wasser in ein Töpfchen geben und bei milder Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Zart bräunen lassen und vom Herd nehmen.
2. Den Karamellsirup auf sechs kleine, feuerfeste Förmchen verteilen. Die Förmchen so schwenken, dass der Sirup den Boden gleichmäßig bedeckt. Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Fettpfanne des Backofens oder ein tiefes Backblech mit Wasser füllen und auf der untersten Schiene in den Ofen schieben.
3. Die Milch mit 1 Prise Salz und dem restlichen Zucker in einen Topf geben und langsam erhitzen. Die Vanilleschote aufschlitzen, das Mark herauskratzen und mit der Schote in die Milch geben. Die Milch kurz aufkochen, sofort vom Herd nehmen und ziehen lassen.
4. Inzwischen die Eier in einer Schüssel verquirlen. Die Vanilleschote aus der Milch nehmen, einige Esslöffel der heißen Vanillemilch unter die Eier rühren. Nach und nach die übrige Milch einfließen lassen und mit dem Schneebesen kräftig unterschlagen.
5. Die Eiermischung in die vorbereiteten Förmchen gießen. Die Förmchen ins Wasserbad stellen, die Creme im Backofen (Gas Stufe 4) etwa 40 Min. garen, bis sie fest geworden ist. Die Förmchen herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Danach im Kühlschrank mindestens 4 Std. sehr gut durchkühlen nassen (besser über Nacht).
6. Zum Servieren die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, die Creme am Rand mit einem Messer lösen und auf Dessertteller stürzen.

## Simons Panna Cotta[[1569]](#footnote-1570)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

500 g Sahne

50 g Zucker

1 Vanilleschote

2 Blatt weiße Gelantine

400 g Sauerkirschen

2 cl Marsala oder Amaretto oder Kirschsaft aus dem Glas

Zubereitungszeit: etwa 20 Min. plus 4 Std. Kühlzeit

1. Die Sahne mit dem Zucker in einen Topf geben und langsam erhitzen. Die Vanilleschote aufschlitzen, das Mark herauskratzen und mit der Schote zur Sahne geben. Etwa 10 Min. sanft köcheln lassen. Die Gelantineblätter in kaltem Wasser einweichen.
2. Den Topf vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Die Vanilleschote herausnehmen, die Gelantineblätter tropfnass in die Sahne geben und unter Rühren auflösen.
3. Die Mischung in kleine, kalt ausgespülte Förmchen verteilen. Im Kühlschrank etwa 4 Std. gut durchkühlen und fest werden lassen.
4. Kurz vor dem Servieren die Sauerkirschen entweder mit dem Likörwein oder etwas Kirschsaft aus dem Glas pürieren. Die Sahnecreme auf Dessertteller stürzen, mit der Kirschsauce umgießen. Eventuell zusätzlich mit ganzen Kirschen garnieren.

Kommentar: Dieses Pana cotta ist Simons Spezialität und an Weihnachten immer der obligatorische Nachtisch.

## Panna cotta aus Holunderbeeren[[1570]](#footnote-1571)

Zutaten (für 4 Portionen):

*Für die Creme:*

12-16 Dolden Holunderbeeren (ca. 200 g)

50 g (Vanille)Zucker

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

350 g Sahne

2 Blatt weiße Gelatine

*Für den Sirup:*

10-14 Dolden Holunderbeeren (ca. 175 g)

25 g Vanillezucker

25 g Zucker

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 4 Stunden Kühlzeit

1. Für die Creme die Holunderbeeren mit einer Gabel von den Dolden abstreifen, verlesen; immer nur die vollreifen, schwarzen Beeren nehmen. Die Stielansätze entfernen. Die Beeren (es sollten 150 g sein) im Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
2. Holunderbeeren, Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben, erhitzen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen und aufplatzen lassen – ab und zu umrühren, damit nichts anbrennt. Mit Sahne aufgießen, einmal kurz aufwallen lassen, dann vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Gelatine in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen und 10 Minuten einweichen.
3. Beerensahne durch ein feines Metallsieb gießen, die Beerenreste mit einem Löffelrücken sorgfältig ausdrücken. Beerenreste entsorgen. Gelatineblätter ausdrücken und nacheinander in die noch heiße Beerensahne einrühren, bis sie sich aufgelöst haben. Sahne in Portionsgläschen gießen und zugedeckt im Kühlschrank fest werden lassen. Dauert mindestens 4 Stunden. Am besten über Nacht.
4. Für den Sirup die Holunderbeeren ebenfalls mit einer Gabel von den Dolden abstreifen, verlesen und von den Stielansätzen befreien. Die Beeren (ca. 125 g) im Sieb abbrausen und in einen Topf geben. Vanillezucker, Zucker, Zitronensaft und 100 ml Wasser dazugeben, erhitzen und ca. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Holundermischung durch das Metallsieb gießen, Beeren wieder gut ausdrücken und entsorgen. Saft zurück in den topf geben und bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten einkochen lassen. Sirup abgedeckt im Kühlschrank stehen lassen.
5. Zum Servieren jeweils etwas gekühlten Holundersirup auf die Panna cotta in den Gläschen geben. Restliche Sirup im Kühlschrank aufbewahren.

Info: Vorsicht beim Verarbeiten von Holunder – er hinterlässt hartnäckige Flecken. Und außerdem Holunderbeeren immer nur gekocht genießen, sonst wird einem schlecht.

## Rote Grütze mit Vanillesauce[[1571]](#footnote-1572)

Zutaten (für 8 Portionen):

*Für die Grütze:*

500 g rote Johannisbeeren

125 g Sauerkirschen

125 g Himbeeren

250 g Erdbeeren

200 ml Johannisbeer- oder Sauerkirschnektar

2-4 EL Zucker

1 Zimtstange

30 g Speisestärke

1/8 l milder, trockener Rotwein oder eben nochmal Fruchtsaft

*Für die Vanillesauce:*

2 Vanilleschoten

¾ l Milch

2 EL Zucker

20 g Speisestärke

2 Eigelb

100 g Sahne

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 3-4 Stunden Kühlzeit

1. Die Johannisbeeren waschen, mit einer Gabel von den Rispen streifen. Die Kirschen waschen und entsteinen. Die Himbeeren verlesen, die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.
2. Den Fruchtnektar, 2 EL Zucker und die Zimtstange in einem großen Topf aufkochen. Die Johannisbeeren und die Kirschen hineingeben, 2-3 Minuten mitköcheln.
3. Die Speisestärke mit dem Rotwein oder Saft anrühren. In den Topf gießen und unter Rühren kochen lassen, bis die Stärke bindet. Erst dann die Himbeeren und die Erdbeeren untermischen. Mit Zucker abschmecken, kaltstellen.
4. Für die Sauce die Vanilleschoten längs aufschlitzen. Das Mark, die Schoten, die Milch und den Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Die Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren, zur Milch gießen und kurz durchkochen, dann vom Herd ziehen.
5. Die 2 Eigelb mit der Sahne verquirlen, zur Vanillesauce gießen. Nicht mehr kochen lassen. Die Sauce kalt stellen.
6. Die Zimtstange und die Vanilleschoten entfernen. Die Grütze und die Sauce gut gekühlt servieren.

Info: Rote Grütze ist überall in Norddeutschland und in Dänemark beliebt, entsprechend viele „echte“ Rezepte gibt es. Statt Vanillesauce wird oft Sahne serviert, ebenso gut schmeckt Vanilleeis.

## Joghurt-Flan mit Erdbeeren[[1572]](#footnote-1573)

Zutaten für 4 Portionen

6 Blatt weiße Gelatine

½ unbehandelte Orange

4-6 frische Minzeblättchen

450 g Vollmilch-Joghurt (3,5%)

4 EL Sahne (oder Milch)

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL Zucker

500 g kleine Erdbeeren

1 EL Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 3-4 Stunden Gelierzeit

1. Die Gelatine 5-10 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen. Die halbe Orange heiß abwaschen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Minzeblättchen in feine Streifen schneiden.
2. Die Orangenschale, den Orangensaft, die Minze, den Joghurt und die Sahne kräftig verquirlen, mit dem Vanillezucker und dem Zucker süßen. Die Gelatine bei milder Hitze auflösen und mit dem Joghurt verrühren.
3. Die Erdbeeren waschen und putzen, einige kleine Früchte längs halbieren. Mit den Schnittflächen nach außen an den Tand von 4 Förmchen oder Tassen stellen. Den Joghurt vorsichtig in die Förmchen löffeln, kaltstellen.
4. Zum Servieren die Förmchen kurz in warmes Wasser stellen, den Joghurt auf Teller stürzen. Ganz leicht mit Puderzucker bestäuben. Die übrigen Erdbeeren in Scheiben schneiden und dazu anrichten.

## Orangen-Crêpes[[1573]](#footnote-1574)

Zutaten (für 4 Portionen):

50 g Butter

2 Eier

150 ml Milch

1 Prise Salz

1 EL Zucker

100 g Mehl

3 Orangen (1 unbehandelt)

1 EL Vanillezucker

Eventuell 2 cl Orangenlikör z.B. Grand Manier

50 g Butterschmalz

1 EL Pinienkerne

Puderzucker

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1. Für den Teig knapp 50 g Butter (1 TL zurückbehalten) in einem Töpfchen schmelzen und danach etwas abkühlen, aber nicht wieder fest werden lassen. Die Eier mit er Milch verquirlen, mit 1 Prise Salz und 1 EL Zucker würzen. Ds Mehl löffelweise untermischen, alles zu einem glatten Teig rühren.
2. ½ Orange auspressen, den Saft unter die abgekühlte, aber noch flüssige Butter rühren. Unter en teig mischen, alles schön glattrühren. Den Teig im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.
3. Inzwischen die restliche Orangenhälfte auspressen. Die unbehandelte Orange heiß waschen, die Schale in feinen Streifen ablösen. Diese und die dritte Orange dick abschälen und dabei auch die weiße Haut entfernen. Die einzelnen Filets mit einem Messer zwischen den Trennwänden auslösen, den abtropfenden Saft auffangen und mit dem anderen Saft mischen. In einem Töpfchen 1 TL Butter schmelzen. Den Vanillezucker einrühren, bei milder Hitze leicht anbräunen. Mit dem Orangensaft und dem Orangenlikör ablöschen, bei milder Hitze sirupartig einköcheln lassen.
4. Den Backofen auf niedrigster Stufe vorheizen. Den Crêpe-Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Zwei Pfannen bereitstellen, sanft erhitzen und mit Butterschmalz ausstreichen. Eine davon wieder vom Herd nehmen und abkühlen lassen, in die Mitte der zweiten einen kleinen Schöpflöffel voll teig geben. Mit einer kreisförmigen Drehung gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilen, etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze backen. Zum Wenden den Teigrand vorsichtig und sehr rasch mit den Fingerspitzen lüften und die Crêpe schwungvoll umdrehen. Wer sich diese Blitzaktion nicht gleich zutraut, kann auch einen flachen Spachtel zu Hilfe nehmen. Die Crêpe in 1-2 Minuten fertigbacken. Auf eine feuerfeste Platte geben und im Backofen warmhalten.
5. Abwechselnd mit den beiden Pfannen arbeiten und nacheinander in frischem Butterschmalz etwa 8 hauchdünne Crêpes backen. Die nicht benötigte Pfanne immer wieder leicht abkühlen lassen. Die Crêpes im Ofen warm halten, bis sie alle fertig sind. Zum Schluss in einer der Pfannen die Pinienkerne rösten.
6. Die Sirupsauce nochmals erhitzen, die Orangenfilets hineinlegen und leicht erwärmen. Je 2 fertige Crêpes gefaltet auf einen Teller legen, mit den Orangenfilets garnieren und den Sirup aufträufeln. Dünn mit Puderzucker bestäuben, die feinen Streifen der Orangenschale und die Pinienkerne darüber streuen und unverzüglich servieren.

Info: Beim Originalrezept Crêpes Suzette werden die gebackenen Pfannkuchen in die Orangensauce eingelegt, etwas erwärmt, dann mit Cognac übergossen und in der Pfanne flambiert.

## Espressoschaum mit Zimt-Zwetschgen[[1574]](#footnote-1575)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Zwetschgen

4 EL Zucker

¼ TL Zimtpulver

Eventuell 2-4 cl Zwetschgengeist oder Rum

1 Baiser

2 Eigelb

2 kleine Tässchen Espresso (80 ml)

4 Kugeln Zitronensorbet

Unbehandelte Zitronenschale zum Dekorieren

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Die Zwetschgen waschen und gut abtropfen lassen. Die Früchte längs aufschneiden und entsteinen. Das Fruchtfleisch in Viertel schneiden. 2 EL Zucker mit dem Zimtpulver mischen, über die Früchte streuen. Nach Belieben mit Alkohol beträufeln und alles gründlich vermengen. Abgedeckt kühlstellen und durchziehen lassen.
2. Den Baiser in eine Tüte geben und mit der Hand zu feinen Bröseln zerkrümeln.
3. In einem ausreichend großen Topf etwa handbreit Wasser zum Kochen bringen. Eine Wasserbadschüssel bereitstellen. Die 2 Eigelb mit den restlichen 2 EL Zucker in der Schüssel weißschaumig rühren, danach ins heiße Wasserbad stellen und die Hitze etwas reduzieren.
4. Nach und nach den kalten Espresso einfließen lassen und dabei ständig mit dem Rührbesen rühren, bis eine luftige, schaumige Sauce entsteht.
5. Die marinierten Zwetschgen mit dem Zitronensorbet auf vier Teller verteilen. Den Espressoschaum danebengießen und mit den Baiserbröseln bestreuen. Nach Belieben mit feinen Streifen von Zitronenschale dekorieren. Sofort servieren.

## Mousse au Chocolat[[1575]](#footnote-1576)

Zutaten (für 8 Portionen):

Je 150 g Edelbitter-Schokolade und Vollmilch-Schokolade

1 Tässchen starker Espresso

5 Eier

2 EL Vanillezucker

125 g Sahne (gut durchgekühlt)

50 g Zucker

Kakopulver, Puderzucker und weiße Schokoladenraspel zum Garnieren

Zubereitungszeit: etwa 30 Min. plus 3-12 Std. Kühlzeit

1. Die beiden Schokoladensorten in kleine Riegel brechen, grob hacken oder mahlen. Mit dem Espresso in eine Wasserbadschüssel geben. Einen entsprechend großen Topf zu etwa einem Drittel mit Wasser füllen und erhitzen. Die Wasserbadschüssel hineinsetzen, die Schokolade unter häufigem Rühren schmelzen und im Espresso auflösen. Danach vom Herd nehmen.
2. Die Eier trennen, die 5 Eigelb mit dem Vanillezucker schaumig schlagen, bis sich die Zuckerkristalle aufgelöst haben.
3. Die gut gekühlte Sahne steif schlagen. Die 5 Eiweiß mit dem Zucker zu steifem Schnee schlagen.
4. Die schaumige eigelbcreme zur leicht abgekühlten Schokolade gießen und mit dem Schneebesen unterrühren.
5. Die geschlagene Sahne auf die Schokomasse setzen, mit dem Schneebesen schnell unterziehen, bevor die Masse anzieht.
6. Den Eischnee vorsichtig unterziehen und nicht zu stark rühren, um die luftige Konsistenz optimal zu erhalten. Die Schüssel mit Folie dicht verschließen und im Kühlschrank mindestens 3 Std. abkühlen lassen (am besten über Nacht).
7. Zum Servieren schöne Dessertteller hauchdünn mit Kakopulver und Puderzucker bestäuben. Große Nocken aus der Mousse abstechen, auf den Tellern dekorativ anrichten, mit weißen Schokoladenraspeln garnieren.

## Kaffee-Pudding[[1576]](#footnote-1577)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

1 Päckchen Vanille-Puddingpulver zum Kochen

½ l Milch

2 EL Zucker

2-3 EL lösliches Kaffeepulver

Eventuell 1-2 EL Kaffeelikör

100 g Mascarpone

Schokoladen-Minze-Täfelchen oder Mokkabohnen

Zubereitungszeit: etwa 30 Min. plus 2 Std. Kühlzeit

1. Den Pudding nach der Packungsbeschreibung mit Milch und Zucker kochen.
2. Die Puddingmasse halbieren. Eine Hälfte mit dem löslichen Kaffeepulver und mit dem Kaffeelikör aromatisieren, der Kaffee soll sich dabei völlig auflösen. Die andere Hälfte mit Mascarpone mischen.
3. Beide Puddingmassen abwechselnd in Gläser schichten, zwischendurch immer wieder kaltstellen, damit die einzelnen Schichten wirklich getrennt bleiben.
4. Den Pudding mit Schokolade-Minze-Blättchen oder mit Schokolade-Mokkabohnen garnieren.

## Mascarpone-Schmarrn mit Mangopüree[[1577]](#footnote-1578)

Zutaten (für 6 Portionen):

1 reife Mango (etwa 500 g)

Etwa 50 g Zucker

½ unbehandelte Zitrone

4 Eier

1 Prise Salz

3-4 EL Milch

100 g Mehl

250 g Mascarpone

2-3 EL Butter

Muskatnuss, frisch gerieben

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: etwa 40 Min.

1. Für das Püree die Mango schälen und das Fruchtfleisch seitlich am Stein entlang in Spalten abschneiden. Das restliche, am Stein festsitzende Fruchtfleisch so gut wie möglich ablösen und abschaben. Das Mangofleisch im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren, mit 1 EL Zucker und 2-3 EL Zitronensaft würzen. Vorher die Schale der Zitrone abreiben und für den Teig beiseitestellen. Das Mangopüree in den Kühlschrank stellen.
2. Für den Teig 2 ganze Eier mit 2 Eigelb verquirlen. 1 Prise Salz, den restlichen Zucker und die abgeriebene Zitronenschale untermischen, nach und nach Milch, Mehl und Mascarpone unterrühren. Die 2 Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und nur ganz locker unter die Masse ziehen. Den Backofen auf niedrigster Stufe vorheizen.
3. In einer großen Pfanne die Butter zerlassen. Den Teig einfüllen und glattstreichen. Bei mittlerer Hitze die untere Seite zart anbacken, danach den Teig mit Hilfe von zwei gabeln kreuz und quer in kleine Stücke zerreißen. Mit einem Pfannenwender die Teigstückchen immer wieder in der Pfanne wenden, bis sie rundum knusprig gebacken sind. Mit einem Hauch Muskat würzen, den Schmarrn kurz in den Backofen stellen (Gas Stufe 1) und ausdampfen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und das kühle Mangopüree dazu servieren.

## Gratiniertes Walnusseis[[1578]](#footnote-1579)

Zutaten (für 8 Portionen):

50 g Walnusskerne

125 g Puderzucker

2 Eiweiß

125 g Kokosraspel

100 g Löffelbiskuits

4 EL Kokoslikör oder frisch ausgepresster Orangensaft

500 ml Walnusseis

Zubereitungszeit: etwa 30 Min.

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Die Hälfte der Walnusskerne grob hacken, den Rest durch die Mandelmühle drehen.
2. Den Puderzucker durchsieben. Die 2 Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, dabei den Puderzucker einrieseln lassen. Die Kokosraspel und die gemahlenen Walnusskerne mischen und zum Schluss unter die Eiweißmasse ziehen.
3. Die Löffelbiskuits nebeneinander in eine Gratinform legen, mit dem Kokoslikör oder Orangensaft beträufeln. Das Walnusseis in Scheiben schneiden und auf die Löffelbiskuits legen.
4. Die Baisermasse in einen großen Spritzbeutel mit großer Sterntülle umfüllen, dekorativ über das Eis spritzen. Die gehackten Walnüsse aufstreuen.
5. Im Backofen (Gas Stufe 5) auf oberer Schiene in knapp 5 Min. goldbraun gratinieren.

## Joghurteis mit Campari-Orangen-Sauce[[1579]](#footnote-1580)

Zutaten (für 4 Portionen):

3 Orangen, davon 1 unbehandelt

1-2 EL Zucker

1 Anisstern

1 Zimtstange

3-4 EL Campari

500 ml Joghurteis mit Blutorange oder Vanilleeis

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Die unbehandelte Orange heiß waschen und abtrocknen. Etwas Schale mit einem Fadenschneider abziehen.
2. Die Orangen halbieren, das Fruchtfleisch wie beim Auslöffeln einer Grapefruit zwischen den Trennhäutchen herauslösen. Den Saft gründlich auspressen.
3. Das ausgelöste Orangenfruchtfleisch mit dem Saft und 1 EL Zucker in einem kleinen Topf vorsichtig verrühren. Den Anisstern und die Zimtstange hineingeben und die Mischung bei milder Hitze erwärmen. Die Orangensauce soll heiß werden, jedoch nicht aufkochen.
4. Den Campari unter die Sauce rühren, eventuell noch mit etwas Zucker abschmecken, Den Anisstern und die Zimtstange herausnehmen.
5. Vom Joghurteis kleine Kugeln formen, auf Teller geben. Die Orangensauce darüber gießen, die Orangenschalenstreifen aufstreuen.

## Quarkschmarrn mit roter Grütze (2. 153)

Zutaten (für 4 Portionen):

350 g Erdbeeren

250 g rote Johannisbeeren

250 g Himbeeren

170 – 180 g Zucker

1 EL Speisestärke

3 Eier

250 g Magerquark

150 g Saure Sahne

50 g Hartweizengrieß

20 g Vanillepuddingpulver

Salz

50 g Butter

Zubereitungszeit: 40 Min.

1. Für die Grütze Beeren waschen, putzen und verlesen. Erdbeeren klein schneiden. 250 g gemischte Beere beiseitestellen. Die restlichen Früchte in einem Topf mit 100 g Zucker bei milder Hitze unter Rühren aufkochen. Mit der in wenig kaltem Wasser angerührten stärke binden und 1 Min. unter Rühren kochen. Grütze in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
2. Für den Schmarrn Eier trennen. Quark, saure Sahne, Grieß, Puddingpulver und Eigelbe verrühren. 5 Min. quellen lassen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, 50 g Zucker einrieseln lassen, 1 Min. weiterschlagen. Eischnee unter die Quarkmasse heben. 20 g Butter in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen. Den Teig einfüllen und leicht stocken lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° (Gas 3, Umluft 180°) auf der untersten Schiene 10-15 Min. backen.
3. Schmarrn aus der Pfanne nehmen und mit 2 gabeln in Stücke reißen. Restliche Butter in die Pfanne geben, Schmarrn darin unter Wenden goldbraun braten, dabei mit dem restlichen Zucker bestreuen und leicht karamellisieren.
4. Restliche Beeren in die Grütze rühren, Grütze zum Schmarrn servieren.

## Fruchtschlangen[[1580]](#footnote-1581)

Zutaten (für 20 Schlangen):

*Rote Himbeer-Schlangen*

300 g frische Himbeeren (aufgetaut wenn TK-Himbeeren)

1 Banane, geschält

1 EL Apfelmus

Orangensaft

*Gelbe Mango-Schlangen*

1 große Mango, geschält und entkernt

2 Orangen, geschält

10 getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen

Zubereitung:

1. Die Himbeerschlangen zubereiten, indem man die Früchte püriert. Kosten, ob das Püree süß genug isst, wenn nicht, mehr Apfelmus oder Banane dazugeben. Die Konsistenz überprüfen: man sollte das Püree noch gießen können, aber es darf nicht zerfließen. Orangensaft hinzufügen, wenn es zu fest ist, und mehr Obst, wenn es zu dünnflüssig ist. Den Backofen auf niedrigster Stufe vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
2. Das Püree auf ein Blech gießen – 500 ml Fruchtpüree sollten genügen. Mit einem Teigschaber gleichmäßig (5 mm dick) verteilen. Das ist wichtig, sonst werden die Fruchtschlangen an einer Stelle zu trocken, an anderer zu feucht.
3. Danach die Mangoschlangen auf dieselbe Weise zubereiten. Die Ofentür einmal pro Stunde öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann, und die Position der Bleche tauschen. Das Püree ist fertig gebacken, wenn es nicht mehr klebt und sich leicht vom Backpapier löst. Je nach Ofen dauert das 5-6 Stunden. Vorsichtig vom Backpapier lösen.
4. Mit einer Schere in 2,5 x 15 cm große Streifen schneiden und einrollen. In einem luftdicht verschlossenen Gefäß kann man die Schlangen an einem kühlen Ort bis zu einem Monat aufbewahren. Aber wahrscheinlich werden sie gleich gegessen.

## Kalter Reispudding mit Zitrussirup[[1581]](#footnote-1582)

Zutaten (für 6 Portionen):

*Für den Pudding:*

150 g brauner oder weißer Rundkornreis

800 ml (Mandel-) Milch (Pflanzenmilch eben)

1 Prise Salz

125 g blanchierte Mandeln, gehobelt

*Für den Sirup:*

Saft (250 ml) und Schale von 2 großen Bioorangen

½ TL Kardamomsamen

1 EL klarer Honig

Zubereitung:

1. 250 ml Wasser und Reis in einen Topf mit schwerem Boden füllen und unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen, dann die Milch hinzufügen und das Ganze kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und den Reis 25 Minuten köcheln lassen. Häufig umrühren, damit er nicht anbrennt. Falls nötig, mehr Milch dazugießen, damit der Reis eine sehr cremige Konsistenz bekommt. Mit Salz abschmecken. Vollständig abkühlen lassen, dann erst die gehackten Mandeln einrühren.
2. Inzwischen alle Zutaten für den Sirup in einen kleinen topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze sofort reduzieren und den Sirup sanft köcheln lassen, bis er auf die Hälfte eingedickt ist (dauert ca. 20 Minuten). Abschmecken und eventuell noch mehr Honig zugeben. Durch ein Sieb gießen, um die Kardamomsamen zu entfernen.
3. Den abgekühlten Reis in Gläser füllen und jeweils einen Löffel Sirup obenauf geben.

## Zimtorangen[[1582]](#footnote-1583)

Zutaten für 4 Portionen

5 Orangen

1 Zimtstange

1 Vanillestange

1 TL ganze Gewürznelken

2 TL Zimt

Zubereitung:

1. 1 Orange halbieren und den Saft auspressen. Den Saft mit 60 ml Wasser und den Gewürzen in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und 15 Minuten ziehen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die übrigen Orangen schälen, am besten die Schalen mit einem Messer abschneiden, um auch die weiße Haut zu entfernen. Die Orangen in 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf einem großen Teller verteilen. Den gewürzten Orangensaft darübergießen und das Dessert mit Zimt bestreuen.

## Crêpes mit Passionsfrucht-Mango-Sirup[[1583]](#footnote-1584)

Zutaten für 15 Stück

*Für den Sirup*

Fruchtfleisch von 6 Passionsfrüchte

4 EL Ahornsirup (oder klarer Honig)

1 Stück frischer Ingwer (1 cm), geschält und gerieben

Mark von 1 Vanilleschote

1-2 reife Mangos, geschält, das Fruchtfleisch vom Kern gelst und in Segmente geschnitten

*Für den Teig:*

225 g Mehl

3 große Eier

450 ml Milch

1 EL geschmolzenes Kokosfett

1 Prise Salz

100 g Mascarpone

Zubereitung:

1. Für den Sirup das Fruchtfleisch der Passionsfrüchte in einen Topf geben. Ahornsirup, 90 ml Wasser, Ingwer und Vanillemark hinzufügen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Sirup eingedickt ist, Dabei gelegentlich umrühren. Ist der Sirup zu dünnflüssig, ein paar weitere Minuten auf dem Herd einkochen lassen. Die Mango hinzufügen und den Sirup beiseitestellen.
2. Für den Crêpe-Teig alle Zutaten mit 250 ml Wasser in einer Schüssel glatt pürieren. Durch ein Sieb passieren, um alle Klümpchen zu entfernen. Oder das Mehl in eine Schüssel geben, eier und die Hälfte der Milch hinzufügen und alles glatt rühren. Dann nach und nach die restliche Milch und 250 ml Wasser einrühren.
3. Zuletzt das Kokosfett und das Salz unterrühren und den Teig mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen (falls möglich für 1 Stunde). Nochmals umrühren, damit sich das Mehl nicht unten am Schüsselboden absetzt.
4. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Ein kleines Stück Kokosfett darin schmelzen. Die Pfanne schwenken, um das Fett in einer dünnen Schicht zu verteilen. Überschüssiges Fett entfernen. 4-5 EL Teig in die Pfanne geben. Die Pfanne leicht schwenken, damit sich der teig am Pfannenboden verteilt. Etwa 45 Sekunden backen, bis der Crêpe auf der Unterseite golden und oben gestockt isst, dann wenden und kurz auf der anderen Seite backen. Auf ein Backblech gleiten lassen und warm stellen, während die anderen Crêpes ebenso gebacken werden.
5. Die Crêpes zu Viertelkreisen einschlagen. In der Pfanne nach Belieben mit etwas Sirup erwärmen. Mit einem Löffel Sirup und einem Klecks Mascarpone oder Joghurt servieren.

## Limettenmousse mit Granatapfelkernen[[1584]](#footnote-1585)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 reife Avocados, halbiert und vom Kern befreit

Abgeriebene Schale und Saft von 2 Bio-Limetten

6 frische weiche Datteln, entsteint

Kerne von 1 Granatapfel

Zubereitung:

1. Das Fruchtfleisch der Avocados mit einem Löffel aus den Schalen lösen. Das Fruchtfleisch mit den Limettenschalen, dem Limettensaft und den Datteln glatt pürieren. Abschmecken und eventuell noch etwas mehr Limettensaft, -schale oder Datteln hinzufügen.
2. Die Mousse auf vier kleine Gläser verteilen und im Kühlschrank in ein paar Stunden fest etwas fest werden lassen. Mit einer großzügigen Portion Granatapfelkernen obenauf gekühlt servieren.

## Rhabarber mit Orange[[1585]](#footnote-1586)

Zutaten (für 4 -6 Portionen):

750 g Rhabarber

4 Blutorangen

1 EL Zucker

1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Rhabarber abspülen, Blätter entfernen. Die Stängel in kurze Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form geben.
3. 2 Orangen schälen, die weiße Haut vollständig entfernen, Früchte in dicke Scheiben schneiden und zum Rhabarber gebe. Den Saft der anderen beiden Orangen auspressen und über das Obst in der Form geben. Alles mit Zucker bestreuen.
4. Die Vanilleschote längs aufschneiden, in die Form legen. Mit Alufolie abdecken und im Ofen backen, bis der Rhabarber weich ist. Das dauert wahrscheinlich 20 Minuten. Abkühlen lassen und in Gläser füllen, die man vor dem Essen eine Stunde im Kühlschrank kalt stellt.

## Erdbeeren mit Haselnussbaiser[[1586]](#footnote-1587)

Zutaten (für 3 – 4 Portionen):

2 Eiweiß

70 g Puderzucker plus weitere 20 g für die Schlagsahne

70 g Haselnüsse

400 g Erdbeeren

250 ml Schlagsahne

Zubereitung:

1. Man röstet die Nüsse ohne Fett in der Pfanne an, schält sie und hackt sie grob. Sie werden unter das mit 70 g Puderzucker steif geschlagenen Eiweiß gehoben. Je 2 -3 EL große Portionen von dem Eischaum, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Bei 150 Grad eine Stunde lang im Ofen backen und dann auskühlen lassen. Erdbeeren schneiden. Sahne schlagen. Nicht vergessen, den restlichen Puderzucker unterzurühren.
2. Erdbeeren in eine Schüssel geben, die Sahne kommt darauf, schließlich das Baiser zerbröseln und darüber verteilen. Kräftig umrühren.

Kommentar: Diese Erdbeer-Süßspeise heißt nach dem Eton College in der Grafschaft Berkshire Eton Mess, also Eton Sauerei. Sie wird in dem Internat zum jährlichen Kricketturnier gegen ein anderes teures Internat gegessen. Die Erdbeerpampe sieht nicht besonders fein aus, aber die Engländer finden, dass das unstrukturierte Tellergericht völlig zu Unrecht einen schlechten Ruf hat.

## Eton Mess[[1587]](#footnote-1588)

Zutaten für 4-6 Portionen

1 Eiweiß

1 Prise Salz

65 g Zucker

½ TL Zitronensaft

3-4 violette Pflaumen

4-6 Aprikosen

2-3 EL Vanillezucker

400 g Sahne

200 g Crème fraîche

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 2 Stunden Backen und auskühlen

1. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Eiweiß und das Salz in eine große, fettefreie Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Beginnt das Eiweiß fest zu werden, Zucker langsam einrieseln lassen, dann den Zitronensaft dazugeben. Weiterschlagen, bis sich richtig steife Spitzen bilden (mindestens 5 Minuten).
2. Den Baiser in den Spritzbeutel füllen und mit ein wenig Abstand kleine Tupfen auf das Blech spritzen. Im Ofen (Mitte, Umluft 80 Grad) ca. 1,5 Stunden backen, dann den Ofen ausschalten und die Meringue darin auskühlen lassen. So sind sie vollständig durchgetrocknet und lassen sich leicht vom Papier ablösen. Meringue bis zur Verwendung in einem luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren.
3. Dann Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Pflaumen und Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Achtel schneiden. Jede Fruchtsorte in eine separate Auflaufform geben, jeweils mit ca. 1 EL Vanillezucker bestreuen. Im Ofen (Mitte) in 20 – 30 Minuten weich garen. Je nach Vorliebe einzeln pürieren oder stückig lassen und kalt stellen.
4. Sahne und Crème fraîche in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts zuerst verrühren, dann nicht ganz steif schlagen. Abwechselnd Früchte, Sahne., grob zerbröselte Meringue, Sahne, Früchte…. In dekorative Gläser einschichten und mit einem besonders schönen Meringuetupfen abschließen.

## Apfelmus [[1588]](#footnote-1589)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg Äpfel z.B. Boskop, Elstar

1 Zitrone

1 Vanilleschote, ausgekratzt

2 Zimtstangen

2 Kardamomkapseln

2 Stück Sternanis

500 ml Wasser

Zubereitungszeit: 20 Minuten Vorbereitungszeit, 20 Minuten Kochzeit, 40 Minuten Einmachzeit

1. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, waschen und in Würfel schneiden. Zitrone dünn schälen, den Saft auspressen.
2. Die Äpfel, die Gewürze sowie die Zitronenschale in ein großes Sieb aus Metall geben.
3. Wasser in einem Topf aufkochen. Das Sieb in den Topf hängen, einen Deckel darauf setzen und die Äpfel etwa 20 Minuten unter Dampf garen. Nach dem Garen die Gewürze und die Zitronenschale entfernen und die Äpfel fein pürieren.
4. Das Apfelmus in Einmachgläser füllen und im Backofen auf einem Backblech mit Wasser bei 100 Grad 40 Minuten einkochen und so haltbar machen.

## Semifreddo mit Kaffee[[1589]](#footnote-1590)

Zutaten für 4 Portionen

2 Eier

1 Prise Salz

200 ml Sahne

50 g Zucker

1-2 EL in Wasser aufgelöster Instantkaffee

Frische Beeren

Zubereitung:

1. Eier trennen, dann die Eiweiße mit einer Prise Salz zu Eischnee aufschlagen. In einer anderen Schüssel die Sahne steif schlagen. In einer dritten Schüssel die Eigelbe mit dem Zucker vermengen.
2. In 1 bis 2 EL Wasser etwas Instantkaffee auflösen. Mit der Zucker-ei-Mischung verrühren. Es soll eine homogene, schaumige Masse entstehen. Die aufgeschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Dann den Eischnee – nicht zu sehr rühren, sonst fällt er in sich zusammen.
3. In eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform von ca. 20 cm länge gießen. Ungefähr 3 bis 4 Stunden im Eisfach gefrieren lassen. Das Semifreddo mithilfe der Folie aus der Form heben. Semifreddo in Scheiben schneiden und mit frischen Beeren servieren (es schmilzt schnell….)

Kommentar: Es ist in Berlin Mitte verboten, Capuccino mit Schlagsahne zu bestellen. Cappuccino gibt es hier nur mit Milch, im Gegensatz zu in so manchen Dörfern. So sind die Regeln. Erlaubt hingegen ist Affogato: Espresso mit einer Kugel Vanilleeis. Wobei in Vanilleeis normalerweise Sahne ist. Also ist ein Affogato streng genommen auch nur ein Capuccino mit Sahne. Gut. Egal. Hier ein Semifreddo – das ist ein Eis, für dessen Zubereitung man keine Eismaschine braucht. Die Konsistenz ist nicht so gleichmäßig cremig wie die von Eis, aber genau das schmeckt wunderbar. Dieses Semifreddo hier enthält Instantkaffee, den es in Berlin zu kaufen gibt, aber nur außerhalb des S-Bahn-Rings 😊

# Kuchen, Torten, Muffins und Gebäck

## Schokoladenkuchen mit Himbeeren[[1590]](#footnote-1591)

Zutaten (für eine Springform mit 22 cm Durchmesser)

300 g dunkle Schokolade (70 % Kakaoanteil)

4 Eier

1 Prise Salz

130 g Puderzucker

200 g Crème fraîche

25 g Mehl

Etwas Butter zum Einfetten der Form

Ca. 150 g Himbeeren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Für den Teig zunächst die Schokolade schmelzen. Das geht am besten im Wasserbad. Während die Schokolade schmilzt, ab und zu vorsichtig umrühren.
3. Die Eier trennen. Die Eiweiße und 1 Prise Salz zu Schnee schlagen. Eigelbe mit geschmolzener Schokolade, Puderzucker, Crème fraîche und Mehl verrühren. Den Eischnee unterheben.
4. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen, den Rand mit Butter einfetten. Teig in die Form gießen. Himbeeren auf dem Teig verteilen und mit einem Löffel vorsichtig in den Teig drücken., sodass sie bedeckt sind.
5. Den Kuchen im heißen Backofen ungefähr 25 Minuten lang backen. Am besten isst man den Kuchen erst, wenn er kalt ist (eine Frage der Selbstbeherrschung), eventuell noch zusätzlich frische Himbeeren dazu reichen.

Kommentar: Dies ist ein eleganter Schokoladenkuchen, auch „fondant au chocolar et aux framboises“ genannt. Er enthält praktisch kein Mehl uns ist nicht zu süß.

## Joghurtkuchen mit Himbeeren[[1591]](#footnote-1592)

Zutaten (für 1 Tarteform mit 26 cm Durchmesser)

150 g Mehl

1 guter TL Backpulver

120 g Butter plus ein wenig für das Einfetten der Form

140 g Zucker

3 Eier

Mark von ½ Vanilleschote

200 g griechischer Joghurt (10% Fett)

200 g Himbeeren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. In einer Schüssel Mehl und Backpulver gut verrühren. Butter bei mittlerer Hitze langsam zerlassen und mit 100 g Zucker und Eiern in einer anderen Schüssel vermengen, Vanillemark dazugeben. Die Mehlmischung hineinstreuen und mit den Rührbesen des Handrührgeräts alles verrühren.
3. Die Form buttern und den Teig hineingeben. Joghurt mit restlichem Zucker (40 g) vermengen und auf den Teig in der Form gießen (Nicht mit dem Teig verrühren). Die Himbeeren gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen und vorsichtig eindrücken. Kuchen in den Ofen schieben und 30 – 40 Minuten lang backen.

Kommentar: Dieser Gâteau au yaourt ist ein Kuchen, den in Frankreich schon die Kinder in der Grundschule zu backen lernen. Dort haben sie nämlich oft schon Koch- und Backunterricht. Man glaubt offenbar, das gehöre einfach zur Allgemeinbildung hinzu.

## Grießkuchen mit Olivenöl und Sirup[[1592]](#footnote-1593)

Zutaten (für eine Springform mit 26 cm Durchmesser):

*Für den Teig:*

4 Eier

170 g Zucker

200 g gemahlene Mandeln (ohne Schale)

90 g Grieß

2 g Backpulver

1 TL Natron

125 g griechischer Joghurt

170 g Olivenöl

Etwas Butter für die Form

*Für den Sirup:*

120 ml Wasser

1 Zweig Salbei

1 Zweig Minze

1 Zweig Oregano

120 g Zucker

Zeste und Saft von 2 Biozitronen

Nach Belieben Schmand zum Servieren

Zubereitung:

1. Mit dem Handrührgerät Eier und Zucker 5 Minuten lang schaumig schlagen. In einer anderen Schüssel Mandeln, Grieß, Backpulver und Natron vermengen. Joghurt in die Eier-Zucker-Mischung geben, ebenso die Grießmischung und das Olivenöl. Weitermixen, bis ein Teig entsteht.
2. Springform buttern, Teig einfüllen. 45 Minuten lang bei 140 Grad Ober-/Unterhitze backen.
3. Währenddessen den Sirup zubereiten. In einem kleinen topf Wasser aufkochen und die Kräuter hineinlegen, ungefähr 10 Minuten ziehen lassen. Kräuter herausnehmen. Zucker in das Kräuterteewasser geben, noch mal aufkochen und 1 Minute kochen lassen, dabei weiterrühren. Vom Herd nehmen, Zeste hinzufügen, ungefähr 1 Minute lang zeihen lassen. Saft hinzugießen- Alles durch ein Sieb abseihen. De Sirup gleichmäßig und langsam über den noch warmen Kuchen verteilen. Kuchen mit einem großzügige Löffel Schmand servieren.

## Hefezopf ohne Butter[[1593]](#footnote-1594)

Zutaten (für einen Zopf):

375 g Dinkelvollkornmehl

375 g Weizenmehl

1 Würfel frische Hefe

90 g Zucker

375 g Hafermilch (oder normale Milch)

2 mittelgroße Eier

Zubereitung:

1. Die beiden Mehlsorten mischen und in eine Schüssel geben. Darin mit der Faust eine Kuhle formen. Hefe und etwas Zucker in ein paar Esslöffeln lauwarmer Milch auflösen. Dies in die Kuhle gießen, mit etwas Mehl vermischen. Schüssel mit einem Tuch zugedeckt 15 Minuten an einen warmen, nicht zugigen Ort stellen.
2. Danach alle restlichen Zutaten an den Rand der Schüssel geben, nicht in die Mitte. Alles mit einem Knethaken gut vermengen. Wieder mit dem Tuch abdecken und noch mal 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Nötigenfalls noch etwas Mehl zugeben, kurz kneten, bis der teig eine gut formbare Konsistenz hat.
3. In drei Stränge teilen, daraus einen Zopf formen, er muss nicht perfekt sein (ansonsten: youTube). Bei 190 Grad Ober-/Unterhitze 30 Minuten lang backen. Bei Aufschneiden darauf achten, dass er auch am Boden gut durch ist.

Kommentar: Dieser Zopf ist schön groß, so soll er auch sein. Er hält, wie ein Brot, fünf oder sechs Tage.

## Aprikosentörtchen[[1594]](#footnote-1595)

Zutaten (für 6 Portionen):

3 Aprikosen

80 g Amaretti

1 EL Aprikosenmarmelade

1 EL Amaretto

120 g Butter

120 g Zucker

4 Eigelb

1 Ei

5 g Vanillezucker

200 g Mehl

50 g Speisestärke

20 g Backpulver

Schale von 1 Biozitrone

*Für die Karamell-Aprikosen:*

6 Aprikosen

200 g Zucker

400 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

20 g Speisestärke

50 g Butter

Saft von 1 Zitrone

2 EL Zitronenlikör

Zubereitung:

1. Aprikosen häuten und in Stücke schneiden. Die Amaretti zerbröckelt man. Beides wird mit Konfitüre und Likör vermengt. Butter und Zucker schlägt man cremig, der Mischung fügt man Eigelbe, Ei, Vanillezucker, gesiebtes Mehl sowie Stärke, Backpulver und geriebene Zitronenschale hinzu. Mit der Butter-Zucker-mischung zu einem Rührteig verarbeiten. Es sollten sich keine Klümpchen bilden. Schließlich werden die Aprikosenstücke hinzugefügt.
2. Den teig gibt man in 6 Förmchen, in die man zuvor eine dünne Schicht Mehl gestreut hat. Die Törtchen werden bei 160 Grad 30 Minuten lang gebacken.
3. Jetzt bereitet man die Karamell-Aprikosen zu. Dafür wäscht man die Früchte und schneidet sie in Spalten. In einer Pfanne werden Zucker, Mineralwasser, Stärke und Butter aufgekocht. Sobald der Zucker sich verfärbt, nimmt man die Pfanne vom Herd und gießt Zitronensaft und Zitronenlikör hinein. Zurück auf dem Herd, gibt man die Aprikosenspalten dazu und lässt sie 2-3 Minuten karamellisieren. Zum Anrichten auf das Törtchen geben und mit Puderzucker bestreuen.

## Kardamom-Apfel-Schnecken[[1595]](#footnote-1596)

Zutaten für ca. 15 Stück

1 EL Trockenhefe

½ EL Kardamomkapseln, frisch gemahlen

1 Prise Salz

50 g Butter

250 g Milch

5 EL klarer Honig oder Ahornsirup

250 g helles Dinkelmehl

150 g Vollkorn-Dinkelmehl

1 Ei, verquirlt zum Glasieren

*Füllung:*

50 g Butter (Zimmertemperatur)

120 ml Apfelmus

1 Apfel, gerieben, überschüssigen Saft ausgepresst

2 EL getrocknete Kokosraspeln

½ EL Kardamomkapseln, frisch gemahlen

Zubereitung:

1. Die Hefe, den Kardamom und das Salz in einer großen Schüssel verrühren und beiseitestellen. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Milch und den Honig hinzugeben und auf ca. 40 Grad erhitzen. Über die Hefemischung gießen und rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
2. Die Mehlsorten sieben und ca. zwei Drittel davon mit der Hefe-Milch-Mischung zu einem Teig vermengen. Nach und nach das restliche Mehl unterkneten, bis der Teig noch weich ist, aber nicht klebt. Nicht zu lange kneten. Zudecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde zu doppelter Größe aufgehen lassen.
3. Auf einer bemehlten Fläche den Teig ausrollen und zu einem ca. 50 x 45 cm großen und 5 mm dicken Quadrat ziehen.
4. Die Butter und das Apfelmus gleichmäßig auf dem ganzen Teig verteilen und mit dem geriebenen Apfel, den Kokosraspeln und dem Kardamom bestreuen. Vorsichtig das untere Drittel des Teiges angeben und zwei Drittel nach oben falten, danach das obere Drittel nach unten falten. Das ergibt ein Rechteck von ca. 50 x 15 cm. Mit einem scharfen Messer den Teig in ca. 3 cm breite Streifen schneiden.
5. Jeden Streifen vorsichtig ziehen (sodass die Füllung nicht herausquillt), drei Mal um sich selbst drehen und die Enden in der Mitte des schneckenähnlichen Küchleins feststecken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Küchentuch zudecken und 30 Minuten gehen lassen.
6. Den Backofen auf 220 Grad (Gas Stufe 7) vorheizen. Die Schnecken mit dem verquirlten Ei bestreichen und 10-12 Minuten goldbraun backen.

Kommentar: Die Schnecken schmecken super, aber diese Falterei und Herumdreherei überfordert mich jedes Mal.

## Apfeltarte mit Karamellsauce und Fleur de Sel[[1596]](#footnote-1597)

Zutaten:

*Für die Tarte:*

1 Rolle Blätterteig

2 EL geröstete und gemahlene Mandeln

2 Äpfel

100 ml Sahne

100 ml Milch

60 g Zucker

1 Vanilleschote

2 Eier

Puderzucker

*Für die Karamellsauce:*

150 g Zucker

50 ml Wasser

125 g Sahne

1 Prise Fleur de Sel

Vorbereitungszeit: 20 Minuten, Backzeit: 40 Minuten

*Tarte:*

1. Den Blätterteig mit einem Nudelholz ausrollen. Eine Tarte-Form oder ein Backblech mit Butter auspinseln, den Teig darauflegen und mit einer Gabel kleine Löcher einstupfen. Dann die Mandeln darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220°C etwa 25 Minuten backen.
2. Die Äpfel schälen, in Scheiben schneiden und über dem Blätterteigboden verteilen.
3. Die Sahne mit der Milch in einen Mixbecher geben und den Zucker sowie das Mark der ausgekratzten Vanilleschote und die Eier dazugeben. Mit dem Stabmixer alles verquirlen. Die Masse über die Äpfel gießen und den Backofen auf 120°C herunterstellen. Die Tarte etwa 15-20 Minuten fertig backen, bis die Masse fest ist.
4. Die Tarte aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen, mit Puderzucker bestäuben.

*Karamellsauce*

1. Zucker zusammen mit Wasser in einem Topf erhitzen und langsam goldbraun karamellisieren lassen.
2. Mit Sahne ablöschen und 5 Minuten einkochen lassen, bis die Sauce leicht angedickt ist. Die Sauce vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Mit einer Prise Fleur de Sel verfeinern. Die Tarte aufschneiden und zusammen mit der Karamellsauce servieren.

## Nochmal eine Apfeltarte mit Karamell -Tarte Tatin[[1597]](#footnote-1598)

Zutaten (für 1 Tarte):

250 g Blätterteig

600 g Äpfel

100 g Zucker

4 EL Wasser

40 g Butter

*Für die Sauce:*

100 g Zucker

4 EL Wasser

125 ml Sahne

40 g Butter

½ TL Meersalz

Zubereitung:

1. Blätterteig auftauen lassen, dünn ausrollen. Einen Kreis schneiden, der etwas größer ist als die Pfanne, die man benutzt. Äpfel schälen, in dünne Scheiben schneiden. IN der Pfanne (Mit ofenfestem Griff) werden Wasser und Zucker ein paar Minuten lang erhitzt, sodass Karamell entsteht. Vom Herd nehmen, Butter dazugeben, verrühren. Äpfel ringförmig in die Pfanne schichten, Teig darauflegen, den Rand andrücken. 30 Minuten lang bei 170 Grad backen, dann stürzen.
2. Für die Sauce wieder Zucker und Wasser in einer Pfanne erhitzen, bis die Mischung karamellisiert. Vom Herd nehmen, die Sahne langsam dazugießen. Bei mittlerer Hitze ungefähr 2 Minuten lang weiterköcheln lassen, dabei umrühren, bis die Sauce glatt ist. Vom Herd nehmen, Butter und Salz dazugeben. In einen feuerfesten Behälter geben, abkühlen lassen. Die Tarte mit etwas Crème fraîche und der Karamellsauce servieren.

Kommentar: Die Tarte schmeckt auch ohne Sauce, so wie auch die Sauce ohne Tarte schmeckt 😊

## Birnentarte[[1598]](#footnote-1599)

Zutaten (für 1 Springform mit 26 cm Durchmesser):

*Für den Mürbeteig*

100 g weiche Butter

80 g Zucker

1 Ei

200 g Mehl

1 Prise Salz

*Für den Belag:*

75 g weiche Butter

75 g Zucker

1 Ei

75 g gemahlenen Mandeln

10 g Mehl

3 reife große Birnen

2 EL Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Die weiche Butter mit der Hand in den Zucker kneten. Ei unterrühren. Die Mischung soll in Konsistenz und Farbe an Rührei erinnern. Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen, in der Mitte eine Mulde formen. Zucker-Butter-Masse hineingeben und in das Mehl kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Teig auf einem Stück Backpapier zu einem Kreis ausrollen, der einen Durchmesser von ungefähr 30 cm hat. Ein weiteres Stück Backpapier auf den Teig legen, das Ganze in den Kühlschrank geben, 1 Stunde dort lassen.
2. Für den Belag Butter und Zucker verkneten. Ei, Mandeln und Mehl unterrühren. Die Springform vorbereiten: den Boden mit Backpapier bedecken, indem man es zwischen Rand und Boden klemmt, Ränder und Boden mit wenig Butter einfetten. Teig in die Form drücken, der Rand sollte etwa 3 cm hoch sein. Mandelcreme auf den Teig streichen (sie verdreifacht ihr Volumen beim Backen). Birnen schälen, der Länge nach halbieren, Kerngehäuse entfernen. Birnenhälften quer in dünne Scheibchen schneiden, die Scheibchen nicht auseinanderfallen lassen. Birnen mit der Schnittfläche nach unten auf den Teig setzen – kreisförmig angeordnete oder nach einem Muster eurer Wahl. Man muss die Birnen nicht in Scheiben schneiden, aber so lässt sich der Kuchen besser essen und sieht aus, als stamme er aus einer Patisserie. Mandelblättchen auf den Kuchen streuen. Bei 180°C Ober-/Unterhitze 30 bis 35 Minuten lang backen. Nach 15 Minuten ein Stück Backpapier auf die Form legen, damit der Kuchen nicht zu braun wird.

## Pfirsichtarte mit Olivenöl und Pistazien[[1599]](#footnote-1600)

Zutaten (für eine Tarteform mit 28 cm Durchmesser)

*Für den Teig:*

250 g Mehl

75 g Zucker

1 Ei

100 ml Olivenöl

Abrieb von 1 Bio-Zitrone

Salz

*Für den Belag:*

1 kg Pfirsiche

75 g gemahlene Mandeln

4 EL Honig

3 EL Olivenöl

25 g gehackte Pistazien

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl und Zucker vermischen, dann Ei, Olivenöl, Zitronenabrieb und 1 Prise Salz hinzufügen. Alles zu einem Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Die Pfirsiche einige Minuten in kochendes Wasser legen, dann lassen sie sich leichter schälen. In Schnitze zerteilen.
3. Eine Tarteform mit Backpapier auslegen, die Ränder mit etwas Olivenöl einfetten. Den Teig mit den Findern in die Form drücken und dabei auch einen Rand formen. Den Teigboden mit der Gabel ein paarmal einstechen. Mandelmehl darauf verteilen. Dann die Pfirsichschnitze. Honig und Olivenöl darüberträufeln, schließlich die Pistazien darauf verteilen.
4. Bei 200 Grad Umluft 30 Minuten lang im Ofen backen.

Kommentar: Für diese Tarte werden die Pfirsiche gehäutet, und während dieser etwas glitschigen Tätigkeit kam ich mir ein bisschen vor wie in der Küche eines Sternerestaurants, wo man selbst Trauben von der Haut befreit. Da sie den zarten Geschmack der Essenden stören könnten. Oer wie eine normale Millennial-Mom, die winzige Zwiebelstückchen aus dem Risotto pflückt, weil das Kind behauptet, keine Zwiebeln zu mögen. Oder wie meine Großtante, die meinem Großonkel (also dem Bruder der Mutter meiner Mutter) jede einzelne Weintraube entkernte, damit er sie genussvoll essen konnte. Flauschige Pfirsichhaut, die will man gern haben, nicht jedoch essen. Wobei ich vermute, dass die Tarte mit Pfirsichhaut ebenso gut essbar ist wie ein Risotto mit Zwiebeln.

## Tarte Noire[[1600]](#footnote-1601)

Zutaten für 1 Tarte

*Für den Teig:*

180 g Mehl

60 g Puderzucker

¼ TL Salz

9 El Butter (kalt)

1 großes Eigelb

*Für die Füllung:*

250 ml Sahne

225 g dunkle Schokolade

4 EL Butter

Zubereitung:

1. Für den Teig, eine pâte sablée, werden Mehl, Puderzucker und Salz vermengt. Die Butter in Stückchen dazugeben, rühren, bis der Teig grob krümelig ist. Eigelb dazu. Rühren, bis ein bröseliger Teig entsteht. Die Klumpen verschwinden, wenn man den Teig von Hand weiterknetet. In eine Tarteform mit herausnehmbarem Boden drücken (nicht zu fest). 30 Minuten in den Tiefkühler geben.
2. Ein gebuttertes stück Alufolie auf den Teig legen sowie eine Handvoll Trockenerbsen oder Ähnliches, damit er nicht aufgeht. 25 Minuten lang bei 190 Grad im Ofen backen, dann die Folie und Erbsen entfernen, eventuell weitere Minuten, je nach Geschmack, weiterbacken. Der Teig sollte golden, nicht braun sein. Auskühlen lassen.
3. Für die Schokoladenfüllung, Ganache genannt, wird die Sahne zum Kochen gebracht, die Hälfte über die fein gehackte Schokolade gegeben. 30 Sekunden warten, langsam umrühren. Die restliche Sahne dazu, weiterrühren. Butter in Stückchen hinzufügen, nicht mehr als nötig rühren. Auf den gebackenen Teig geben. Die Tarte 30 Minuten kühl stellen, damit die Ganache fest wird.

## Ricottakuchen mit Himbeeren[[1601]](#footnote-1602)

Zutaten (für eine Springform mit 22 cm Durchmesser (oder so):

1 TL Sonnenblumenöl

190 g Mehl (Typ 550)

180 g Zucker

2 TL Backpulver

¾ TL Salz

3 Eier

375 g Ricotta

Mark von 1 Vanilleschote

120 g Butter

150 g frische Himbeeren

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen. Eine Springform mit Backpapier auslegen. Backpapier und Ränder mit Sonnenblumenöl einfetten.
2. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz verrühren. Eier, Ricotta und Vanillemark in einer anderen Schüssel zu einer Masse vermengen. Die Mehl-Zucker-Mischung unterrühren. Butter bei schwacher Hitze zerlassen, zum Teig gießen und so lange rühren, bis sich eine homogene Masse ergibt.
3. Dann drei Viertel der Himbeeren unterheben, Beeren dabei nicht zerdrücken.
4. Den Teig in die Form geben, die restlichen Himbeeren darauf verteilen. 50 bis 60 Minuten lang backen, bis der Kuchen goldbraun ist. Kuchen vor dem Anschneiden 20 Minuten lang auskühlen lassen.

## Badischer Zwiebelkuchen[[1602]](#footnote-1603)

Zutaten (für 4 Portionen):

*Für den Teig:*

½ Hefewürfel

6 – 8 EL kalte Mich

250 g Mehl und etwas fürs Blech

100 g Butter

1 Ei

*Für den Belag:*

5 große Zwiebeln

2 EL Öl

4 Eier

300 g Crème fraîche

1 TL Kümmel

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Für den Teig die Hefe in die Milch bröseln und in einer Schüssel verrühren. Hefemilch über das Mehl gießen. Butter zerkleinern und mit dem Ei zur Mehlmischung geben und gut durchkneten. Den Teig auf einem bemehlten Backblech gleichmäßig ausrollen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Für den Belag die Zwiebel schälen, würfeln und in Öl anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann Eier, Crème fraîche und Kümmel mit den Zwiebeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebelmasse auf dem Teig verteilen und en Kuchen ca. 40 Minuten backen.

Kommentar: Neuen Wein aufmachen und zum Zwiebelkuchen trinken

## Zwiebelkuchen[[1603]](#footnote-1604)

Zutaten (für 1 Blech):

*Für den Hefeteig:*

500 g Mehl

300 ml lauwarme Milch

2 EL lauwarme Milch zum Auflösen der Hefe

1/2 Würfel frische Hefe (21 g)

60 g Butter

½ EL Salz

*Für den Belag:*

1,2 rote oder weiße Zwiebeln

300 g geräucherter Speck

300 g saure Sahne

4 Eier

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Es fängt harmlos an, man kippt Mehl in eine Schüssel, in die Mitte macht man eine Mulde. Dort hinein schüttet man die lauwarme Milch, in der man die Hefe aufgelöst hat. Die Schüssel stellt man abgedeckt an einen warmen Ort, damit der Vorteig gehen kann, und gibt da gibt es schon das erste Problem: viel Spaß beim Suchen nach einem warmen Ort in der schön gleichmäßig temperierten Wohnung.
2. Nach 30 Minuten wird die Butter in der restlichen Milch geschmolzen und lauwarm mit Salz in die Schüssel gegeben. Mit den Knethaken des Handrührers zum Teig verkneten. Dieser geht wieder an einem warmen Ort, diesmal eine Stunde lang.
3. Wenn ihr die 1,2 Kilo Zwiebeln abwiegt, stellt ihr wahrscheinlich fest, dass das sehr viel ist. Alle Zwiebeln dennoch in feine Streifen schneiden. Jetzt riecht wahrscheinlich alles an euch nach Zwiebel und ihr fragt euch, ob ihr diesen Geruch jemals wieder loswerdet, ob euch je wieder jemand küssen will 😊. Die Tränen laufen euch die Wangen hinunter – ein Mittel dagegen ist - wie anschaulich schon in einem meiner Lieblingsfilme „Diva“ gezeigt – eine Taucherbrille mit Schnorchel aufzusetzen. Also mit verquollenen Augen den Speck würfeln und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze braten. Zwiebeln dazugeben, glasig dünsten. Dann saure Sahne und Eier in einer Schüssel salzen, pfeffern, und mit Muskat würzen. Die Sahne-Eier-Mischung zu den abgekühlten Zwiebeln geben. Den Hefeteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen, den Belag verteilen. Während der Zwiebelkuchen im Ofen 20 bis 25 Minuten lang bei 180°C backen.

Tipp: Dazu passt am besten neuer Süsser (so heißt es in Schwaben) oder Federweißer (das gleiche nur auf Badisch). Aber vorsichtig. Darmmäßig ist das alles eine Herausforderung und so ein neuer Wein schmeckt super, hat es aber in sich 😊

## Clafoutis mit Kirschen[[1604]](#footnote-1605)

Zutaten (für eine Spring- oder Auflaufform mit 22 bis 24 cm Durchmesser)

500 g Kirschen

120 g Zucker

3 Eier

100 g Mehl

Etwas Salz

Mark von ½ Vanilleschote

60 g Butter zerlassen

300 ml Milch

Zubereitung:

1. Kirschen entsteinen. Wenn kein Entsteiner da ist, kann man folgendes machen. Stiel entfernen, Kirsche mit Stielausgang nach oben auf einen Flaschenhals setzen, mit einem Schaschlikspieß durch die Frucht stechen, sodass der Kern in die Flasche fällt.
2. Entsteine Kirschen mit der Hälfte des Zuckers vermengen und 30 Minuten ziehen lassen. Eier und restlichen Zucker mit dem Schneebesen verrühren.
3. Mehl, Salz und Vanillemark unterrühren, bis der Teig glatt wird. Zerlassene Butter (wenn sie abgekühlt ist) und Milch in den Teig gießen. Boden und Rand der Form buttern, mit Mehl bestäuben.
4. Kirschen gleichmäßig verteilen, Teig darüber gießen. Bei 180°C Umluft 40 Minuten lang backen.

Info: Der Kuchen kommt aus dem Limousin. Dort allerdings werden die Kirschen nicht entsteint. Also Obacht, falls ihr in Mal in Frankreich esst 😊.

## Clafoutis mit Pflaumen[[1605]](#footnote-1606)

Zutaten (für 6-8 Portionen):

3 Eier

80 g Zucker

1 Prise Salz

100 g Mehl

50 g gemahlene Mandeln

Knapp 200 ml Milch

250 g Pflaumen

1 Päckchen Vanillezucker

2 EL Kirschwasser oder Orangensaft

500 g vollreife Kirschen

1 EL weiche Butter

1 EL Puderzucker

½ TL Zimtpulver

Zubereitungszeit: 1.5 Stunden

1. Für den Teig die Eier mit dem Zucker schaumig rühren, mit 1 Prise Salz würzen. Nach und nach Mehl, Mandeln und Milch untermischen und gründlich verrühren. Etwa 30 Minuten kaltstellen
2. Inzwischen die Pflaumen waschen, entsteinen und vierteln. Mit Vanillezucker bestreuen, mit Kirschwasser oder Orangensaft beträufeln und durchziehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Die Kirschen waschen, gut abtropfen lassen. Eventuell entsteinen (im traditionellen französischen Rezept gehören die Kirschsteine dazu!) Die Kirschen unter die Pflaumen mischen.
4. Eine flache Auflaufform mit der Butter ausstreichen. Den Teig einfüllen und glattstreichen. Das Obst darauf verteilen. Im Backofen auf mittlere Schiene etwa 40 Minuten backen. Puderzucker mit Zimtpulver mischen und fein darüber sieben.

Kommentar: Man könnte dazu noch ein Vanilleeis essen 😊

## Rhabarbertarte mit Baiser[[1606]](#footnote-1607)

Zutaten:

*Für den Mürbeteig:*

250 g Mehl

125 kalte Butter, gewürfelt

70 g Puderzucker

½ Vanilleschote, Mark ausgekratzt

1 Prise Salz

1 Ei

Butter und Mehl für die Form

*Für die Füllung:*

5 Stangen Rhabarber (etwa 400g)

3 Eier

250 ml Schlagsahne

50 ml Apfelsüße (oder 30 g Zucker)

1 Prise Zimt

Vanilleschote, Mark ausgekratzt

1 kleines Stück Ingwer

*Für das Baiser:*

90 g Puderzucker

90 g Zucker

1 Prise Salz

1 EL Stärke

3 Eiweiß

1 Limette, Schale

Vorbereitungszeit: 15 Minuten, Ruhezeit: 60 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

Mürbeteig:

1. Für den Mürbeteig alle Zutaten in einer Schüssel mit den Händen schnell verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Eine Tarte-Form mit Butter auspinseln und mit Mehl bestäuben. Den Teig ausrollen, in die Form legen und den Rand gut andrücken. Die Tarte bei 150°C etwa 15 Minuten vorbacken.

Füllung

1. Rhabarber schälen und in Würfel schneiden. Die Eier sauber trennen. Das Eiweiß kühl stellen. Rhabarber mit Vanillezucker marinieren und 30 Minuten auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Mit einem Schneebesen die Sahne mit Apfelsüße (oder Zucker), Zimt, Vanillemark und fein geriebenen Ingwer gut verrühren.
3. Rhabarber auf die vorgebackene Tarte geben, mit der Flüssigkeit aufgießen und bei 180°C etwa 30 Minuten backen.

Baiser

1. Für das Baiser Puderzucker, Zucker, Salz und Stärke in eine Schüssel sieben und gut mischen.
2. Das Eiweiß in eine große Schüssel geben und mit dem Handrührgerät schlagen. Dabei die zucker-Stärke-Mischung nach und nach dazugeben und schlagen, bis es einen seidig glänzenden Eischnee gibt.
3. Zuletzt die fein abgerieben Limettenschale hinzugeben und nochmals kurz durchmischen.
4. Das Baiser auf den Kuchen geben und mit dem Bunsenbrenner oder dem Backofengrill ca. 5 Minuten gratinieren.

## Schokoladenkuchen[[1607]](#footnote-1608)

Zutaten:

2 Eier

2 Eigelb

60 g Zucker

100 g Butter

100 g Schokolade (70% Kakaoanteil)

100 g Mehl

Puderzucker

Zubereitung:

1. Eigelb, Eier und Zucker zusammen schaumig schlagen, bis die Masse schön stabil ist und die Struktur des Besens behält. Butter und Schokolade schmelzen und verrühren, bis beides komplett aufgelöst ist. Die Butter-Schokoladenemulsion der Ei-Masse beigeben und mischen. Zuletzt das Mehl vorsichtig unterheben.
2. Förmchen (Kaffeetassengröße) ausbuttern und mit Zucker auskleiden. Bei 195°C im vorgeheizten Backofen ca. 11 Minuten backen.

*Dazu passt die Kaffir-Limettensauce:*

40 g Zucker

4 Eigelb

8 Kaffir-Limettenblätter

250 g Sahne

Zubereitung:

1. Sahne mit Limettenblätter aufkochen. Zucker mit Eigelb schaumig schlagen. Heiße Sahne mit der Ei-Zucker-Masse in einer Schüssel gut verrühren.
2. Sauce in der Schüssel im Wasserbad etwa 5 Minuten aufschlagen, bis sie schön sämig wird.
3. Durch ein Sieb passieren, abkühlen lassen und zu dem noch warmen Schokoladenkuchen servieren.

## Windbeutel mit Heidelbeerkompott[[1608]](#footnote-1609)

Zutaten (für 14 Stück):

*Für die Windbeutel:*

Salz

60 g Butter

110 g Mehl

3 Eier

*Für das Heidelbeerkompott:*

125 g Heidelbeerkonfitüre

300 g TK-Heidelbeeren

125 ml roter Portwein

1 Sternanis

1 Zimtstange

30 g Speisestärke

2 EL Zitronensaft

250 g frische Heidelbeeren

*Für die Stracciatella-Sahne:*

50 g dunkle Kuvertüre

330 ml Konditorahne (35 % Fett)

Außerdem: 2 EL Puderzucker

Zubereitungszeit: 1 Stunde 20 Minuten plus Backzeit 50 Minuten plus Kühlzeit mindestens 1 Stunde

1. 200 ml Wasser, 1 Prise Salz und Butter in kleinen Stücken aufkochen. Mehl dazugeben und mit einem Kochlöffel bei ausgeschaltetem Herd (Induktionsherd bei kleiner Hitze) rühren, bis ein Kloß bildet und der Topfboden einen weißen Belag bekommt. Masse in eine Schüssel füllen. Eier mit dem Knethaken einzeln unterkneten (jedes Ei muss vollständig untergearbeitet sein, bevor das nächste zugegeben wird)
2. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen, mit großem Abstand auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche 14 Tupfen von ca. 5 cm Durchmesser spritzen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas Stufe 3-4, Umluft 200 Grad) auf der zweiten Schiene von untern 25 Minuten backen dabei eine Schüssel mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Auf dem Blech auf einem Rost abkühlen lassen.
3. Konfitüre, TK-Heidelbeeren, Portwein, Sternanis und Zimt aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten leicht kochen lassen und durch ein feines Sieb streichen. Zurück in den Topf geben, erneut aufkochen. Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren, in die kochende Mischung rühren und erneut aufkochen. In eine Schüssel füllen, Zitronensaft unterrühren, abkühlen lassen.
4. Für die Stracciatella-Sahne Kuvertüre fein hacken, über einem heißen Wasserbad zerlassen. Kuvertüre auf 1 Backpapierbogen (30x30 cm) gießen, mit einem zweiten Bogen bedecken und mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Beide Papierlagen mit der Kuvertüre so eng wie möglich aufrollen und mindestens 1 Stunde einfrieren.
5. Frische Heidelbeeren unter die abgekühlte Heidelbeermasse rühren. Sahen steif schlagen. Backpapier mit der Kuvertüre entrollen, Schokosplitter in die Sahne rühren. Von den Windbeuteln die Deckel abschneiden Unterteile mit dem Kompott und der Sahne füllen, Deckel daraufsetzen. Windbeutel mit Puderzucker bestäubt servieren.

## Kirschendatschi mit Weißbier-Sabayon[[1609]](#footnote-1610)

Zutaten (für 20 Stücke):

*Für den Teig:*

300 g weiche Butter

180 g Zucker

Salz

3 Eigelb

375 g Mehl

60 g Speisestärke

½ TL Zimt

50 g gemahlener Mohn

*Für die Streusel:*

1 TL Anissaat

225 g Butter

250 g Mehl

75 g Speisestärke

180 g Rohrzucker (hell)

2 EL Puderzucker

*Für den Belag:*

2 kg Sauerkirschen (ersatzweise TK-Kirschen, aufgetaut und abgetropft)

*Für den Sabayon:*

1 Vanilleschote

4 Eigelb

125 ml klares Weißbier

50 ml Apfelsaft

50 g heller Rohrzucker

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Backzeit 45 Minuten plus Kühlzeit mindestens 1 Stunde

1. Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Mixers glatt verkneten. Eigelbe kurz unterrühren. Mehl, Stärke, Zimt und Mohn dazugeben und kurz unterkneten. Die Masse auf ein gefettetes Backblech (40x30 cm) geben, mit bemehlten Händen auseinanderdrücken und gleichmäßig ausrollen. Teig mehrfach einstechen und 1 Stunde kaltstellen.
2. Inzwischen für die Streusel den Anis im Mörser fein zerstoßen. Die Butter bei milder Hitze zerlassen und abkühlen lassen. Mehl, Stärke, Anis, Rohrzucker und zerlassene Butter zuerst mit dem Knethaken dann mit den Händen zu Streuseln verkneten. Kaltstellen.
3. Für den Belag die Kirschen putzen, entsteinen und auf den Teig geben. Streusel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas Stufe 2-3, Umluft 170 Grad) auf der untersten Schiene 40 Minuten backen. Auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.
4. Für das Sabayon die Vanilleschote einritzen und das Mark herauskratzen. Eigelbe, Vanillemark, Weißbier, Apfelsaft und Zucker in einem Schlagkessel verrühren. Über dem heißen, fast kochenden Wasserbad mit einem Schneebesen heiß und dickcremig bis kurz vor dem Kochen aufschlagen. Schüssel in Eiswasser stellen und die Mischung kalt schlagen. Kuchen mit Puderzucker bestäubt und dem Sabayon servieren.

## Quark-Himbeer-Törtchen[[1610]](#footnote-1611)

Zutaten (für 4 Portionen)

60 g Butter

25 Stücke Zitronenthymian

30 g gemahlene Mandeln

50 g Löffelbiskuit

3 Blatt weiße Gelatine

½ Vanilleschote

80 ml Orangensaft

500 g Speisequark (20 % Fett)

Salz

10 TL Akazienhonig

200 g Himbeeren

Außerdem: 4 Metallringe (à 6-7 cm Durchmesser, 5 cm Höhe)

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 20 Minuten Ziehzeit plus 5-6 Stunden Kühlzeit

1. Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, 20 Stiele Zitronenthymian zugeben und beiseitegestellt 20 Minuten ziehen lassen. Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Löffelbiskuit mit einem Küchenmesser grob schneiden, Mandeln und Löffelbiskuit in eine Schüssel geben, Zitronenthymianbutter darübergießen. Zitronenthymian entfernen und die Masse mit den Händen gut verkneten. 4 Metallringe auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen. Brösel in die Ringe verteilen und gut festdrücken. Ringe 30 Minuten kaltstellen.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen. Orangensaft mit Vanillemark in einem kleinen Topf lauwarm erwärmen. Gelatine gut ausdrücken, in Orangensaft auflösen. Quark mit Orangensaft, 1 Prise Salz und 6 TL Honig im Mixer 3-4 Minuten auf höchster Stufe mixen (oder eben Pürierstab nehmen), damit die Masse schön luftig wird. Quarkmasse in die Ringe gießen und je 4 – 5 Himbeeren halb tief in die Quarkmasse hineindrücken, restliche Himbeeren beiseitestellen. Quarktörtchen 5 – 6 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest ist.
3. Törtchen mit einem kleinen scharfen Messer von den Ringen lösen und vorsichtig herausgleiten lassen. Törtchen auf Teller anrichten, mit restlichen Himbeeren und abgezupften Zitronenthymianblättern garnieren und mit je 1 TL Honig beträufeln.

Tipp: Wenn man keine Metallringe hat, dann einfach selber basteln. Dazu ein Stück Alufolie (mind. 30 cm lang) längs auf eine breite von 5 cm falten, um ein Glas wickeln und mit Büroklammern fixieren.

## Apfel-Blaubeer-Kuchen[[1611]](#footnote-1612)

Zutaten (für 12 Stücke):

*Für den Hefeteig:*

20 g frische Hefe

125 ml lauwarme Milch

250 g Mehl und Mehl zum Bearbeiten

40 g Zucker

Salz

1 Ei

30 g weiche Butter

Öl für das Blech

*Für die Marzipancreme:*

200 g Marzipanrohmasse

500 ml Milch

1 Pk. Mandel-Puddingpulver

2 EL Zucker

3 Eigelb

*Für den Belag:*

1,5 kg Äpfel

4 EL Zitronensaft

3 EL Mandelblättchen

4 EL Aprikosenkonfitüre

250 g Blaubeeren

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 40 Minuten Ruhezeit

1. Für den Hefeteig die Hefe in der Mich auflösen. Dann mit Mehl, Zucker, 1 Prise Salz, ei und Butter mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen.
2. Inzwischen für die Marzipancreme die Marzipanrohmasse auf der groben Seite der Küchenreibe raspeln. 100 ml Milch mit dem Puddingpulver, Zucker und Eigelb verrühren. Die restliche Milch aufkochen, das angerührte Puddingpulver zugießen und unter ständigem Rühren kochen. Von der Kochstelle nehmen. Marzipanmasse zugeben und rühren, bis sie sich aufgelöst hat und eine glatte Creme entstanden ist. Etwas abkühlen lassen.
3. Inzwischen für den Belag die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und die Viertel nochmals in 2 – 3 Stücke schneiden. In eine Schale geben und mit Zitronensaft beträufeln. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
4. Ein Backblech dünn mit Öl einpinseln und mit Mehl bestäuben. Den Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf Backblechgröße ausrollen. Teig auf das Backblech legen, dabei die Ränder hochdrücken. Die lauwarme Marzipancreme mit einem Esslöffel auf dem Teig verteilen und vorsichtig glattstreichen. Äpfel auf der Marzipancreme verteilen und dabei leicht in die Creme drücken. Teig nochmals 10 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 – 25 Minuten backen.
5. Die Aprikosenkonfitüre erhitzen und mit einem Pinsel auf die heißen Äpfel streichen. Blaubeeren verlesen, auf dem Kuchen verteilen und mit Mandeln bestreuen. Kuchen auf einem Gitter abkühlen lassen und dann mit Schlagsahne futtern 😊

## Käsekuchen mit Birnen[[1612]](#footnote-1613)

Zutaten (für 12 Stück):

*Für den Quark-Öl-Teig:*

250 g Magerquark

100 ml Milch

100 ml Öl

80 g Zucker

400 g Mehl und Mehl zum Bearbeiten

3 TL Backpulver

50 g Amaretti

*Für die Birnen:*

4 Birnen (à 150 g)

2 EL Zitronensaft

80 g Zucker

250 ml Weißwein

*Für die Quarkmasse:*

400 g Magerquark

100 g getrocknete Aprikosen

140 g Zucker

50 g Mehl

1 TL Vanillezucker

50 ml Milch

3 Eigelb

2 TL fein abgeriebene Zitronenschale

150 ml Schlagsahne

2 Eiweiß

100 g Aprikosenkonfitüre

Zubereitungszeit: 1 Stunde 40 Minuten plus 30 Minuten Ruhezeit plus Kühlzeit

1. Quark, Milch, Öl, Zucker, 1 Prise Salz, Mehl und Backpulver zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen Birnen schälen, vierteln, entkernen und in einer Schüssel mit den Zitronensaft mischen. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Weißwein und 200 ml Wasser zugießen und bei milder Hitze kochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Birnen zugeben und bei milder Hitze in 4 – 5 Minuten weichkochen, ohne dass sie zerfallen. Topf von der Kochstelle nehmen und die Birnen im Sud abkühlen lassen.
3. Amaretti fein zerbröseln. Eine Saftpfanne mit Backpapier auslegen. Dem Quark-Öl-Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn auf Backblechgröße ausrollen und die Saftpfanne damit auslegen; dabei den Teig am Blechrand gut andrücken. Amarettibrösel auf dem Teig verteilen.
4. Quark in einem Sieb abtropfen lassen. Aprikosen fein schneiden. 100 g Zucker mit Mehl, Vanillezucker und Milch mit einem Schneebesen glattrühren. Eigelbe, Quark und Zitronenschale unterrühren. Sahne steif schlagen. Eiweiß steif schlagen, dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis ein cremig-fester Eischnee entsteht. Erst die Sahne, dann den Eischnee und die Aprikosen unter die Quarkmasse heben. Gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Birnen gut abtropfen lassen und in die Quarkmasse drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas Stufe 2 – 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 40 Minuten backen; eventuell nach 30 Minuten mit Alufolie bedecken.
5. Käsekuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Aprikosenkonfitüre erwärmen und die Birnen damit bestreichen. Den Kuchen in Stücke schneiden und a besten lauwarm servieren.

## Hafertörtchen mit gemischten Beeren[[1613]](#footnote-1614)

Zutaten (für 6 Stück):

50 g Haselnusskerne mit Haut

25 g kernige Haferflocken

50 g Butter

50 brauner Zucker

Salz

70 g Mehl

3 EL Orangensaft

250 g Erdbeeren

40 g Zucker

Je 125 g rote Johannis, Him- und Heidelbeeren

150 ml Schlagsahne

2 TL Vanillezucker

Zimtpulver

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Haselnüsse hacken und mit den Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Butter, brauner Zucker und 1 Prise Salz zugeben und rühren, bis die Butter geschmolzen ist. Mehl und Orangensaft zugeben und verrühren.
2. Aus Backpapier 6 Quadrate (10 x 10 cm) zuschneiden und auf ein Backblech legen. Hafer-Nuss-Masse mittig auf die Papiere verteilen und zu kleinen Törtchen drücken. Törtchen im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2 -3, Umluft 160 Grad) 12 – 15 Minuten goldbraun backen.
3. Inzwischen Erdbeeren putzen, mit dem Zucker in den Rührbecher geben und fein pürieren. Johannisbeeren von den Rispen streifen. Him- und Heidelbeeren verlesen. Beeren mit dem Erdbeerpüree mischen. Törtchen aus dem Backofen nehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.
4. Hafertörtchen auf Teller setzen. Sahne steif schlagen, Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Beerensalat auf die Törtchen geben und mit etwas Schlagsahne toppen. Törtchen mit wenig Zimt bestäuben und sofort servieren.

## Aprikosen-Käse-Kuchen[[1614]](#footnote-1615)

Zutaten (für 14 Stücke):

800 g Aprikosen

275 g Butter (weich)

250 g Mehl

250 g Zucker

1 TL fein abgeriebene Orangenschale

Salz

1 Pk. Vanillezucker

2 Eier

500 g Magerquark

1 Pk. Vanillepuddingpulver

2 EL Orangensaft

1 EL Puderzucker

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Aprikosen halbieren und entsteinen. 125 g Butter in einem Topf zerlassen. Mehl, 125 g Zucker, Orangenschale und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Zerlassene Butter zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu Streusel verarbeiten.
2. Eine Springform fetten, 2/3 der Streusel hineingeben und am Boden festdrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2 – 3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 10 Minuten vorbacken.
3. Restliche Butter, restlichen Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz sehr cremig verquirlen. Eier einzeln je 30 Sekunden (ganz genau stoppen 😊) gut unterrühren. Quark, Puddingpulver und Orangensaft unterrühren.
4. Masse auf den vorgebackenen Boden streichen. Mit Aprikosen belegen und mit den restlichen Streuseln bestreuen. Eine weiter Stunde wie oben auf der 2. Schiene von unten backen. In der Form abkühlen lassen, aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

## Apfelstrudel mit Filoteig[[1615]](#footnote-1616)

Zutaten (für 1 Strudel):

1 kg säuerliche Äpfel (z.B. Boskop – meine Lieblingsäpfel)

50 g Rosinen

50 g gehackte Mandeln

4 EL Zucker

4 cl Rum nach Belieben

½ TL Zimtpulver

2 EL Butter

4 Blätter Filoteig (vom türkischen Laden)

4 EL gemahlene Haselnüsse

1 Eigelb

Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 45 Minuten backen

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen, das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Äpfel schälen und das Kernhaus entfernen. Äpfel in kleine Stücke schneiden, diese mit Rosinen, Mandeln, Zucker, Rum und Zimt mischen.
2. Die Butter schmelzen. Filoteigblätter auf einem Küchenhandtuch ausbreiten, dabei die Teigränder überlappen lassen. Den Teig mit der flüssigen Butter einpinseln und mit den Haselnüssen bestreuen.
3. Die Äpfel auf dem Teig verteilen, dabei einen Rand unbelegt lassen. Eine Seite vom Küchenhandtuch anheben, den Strudel einrollen und aufs Backblech legen. Die enden nach unten einklappen. Das Eigelb verquirlen und den Strudel damit bestreichen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) in 35 – 45 Minuten goldgelb backen. Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.

## Apfelstrudel[[1616]](#footnote-1617)

Zutaten (für 2 Stück):

*Für den Teig:*

250 g Mehl

1 ½ Öl

½ TL Apfelessig

1 Prise Salz

*Für die Füllung:*

40 g Butter

80 g Semmelbrösel

1 -1,2 kg säuerliche Äpfel

Frisch gepresster Saft ½ Zitrone

80 g Zimtzucker

100 g Rosinen, wenn man will

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 1 Stunde Ruhen und 30 – 40 Minuten backen

1. Für den Strudelteig Mehl in eine Schüssel geben und eine Vertiefung in die Mitte drücken. Öl, Essig, Salz und ca. 150 ml lauwarmes Wasser hineingeben und mit einer Gabel verrühren. Dann alles von Hand zu einem geschmeidigen Teig verkneten (wenn er zu sehr klebt, Mehl unterarbeiten, wenn er zu trocken ist, etwas Wasser dazugeben). Teig zur Kugel formen, mit etwas Öl bepinseln und in Klarsichtfolie gewickelt 1 Stunde ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, darin die Semmelbrösel unter Rühren goldbraun anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in nicht zu dünne Scheiben hobeln, dann mit Zitronensaft beträufeln. Die Butter zum Bestreichen schmelzen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Teig halbieren. Erste Hälfte mit Mehl bestäuben, auf einem großen bemehlten Küchentuch quadratisch ausrollen und hauchdünn ausziehen, dicke Teigränder abschneiden. Mit 2 EL zerlassener Butter bestreichen, die Hälfte der Brösel darauf verteilen (rundherum 5 cm Rand lassen). Dann jeweils die Hälfte der Äpfel, des Zimtzuckers und eventuell Rosinen auf der einem zugewandten teighälfte verteilen. Die freigelassenen Ränder rechts und links zur Mitte hin über die Füllung schlagen und den Strudel durch langsames Hochziehen des Tuchs aufrollen. Mit der Naht nach unten aufs Blech setzen. Mit den übrigen Zutaten den zweiten Strudel ebenso zubereiten und mit etwas Abstand neben den Ersten aufs Blech setzen.
4. Strudel mit etwas Butter bestreichen und im Ofen (zweite Schiene von unten, Umluft 180 Grad) in 30 – 40 Minuten goldbraun backen, dabei alle 10 Minuten mit etwas Butter bestreichen. Aus dem Ofen nehmen, ein wenig abkühlen lassen, dann am besten mit Puderzucker bestäuben und mit Schlagsahne, Vanilleeis oder -sauce oder eben nur pur servieren.

Tipp: Auch diesen Apfelstrudel hat meine Oma väterlicherseits immer super gezaubert. Strudelteig wurde immer am Wochenende gemacht und lag dann auf Küchentüchern auf dem Küchentisch und Micki und ich saßen auf der Eckbank und haben alles genau beobachtet. Wichtig war immer, dass man fast durch den Strudelteig gucken konnte, also der Teig superdünn ist. Also eine wichtige Kompetenz ist das Strudelziehen. Und wenn der Strudel gebacken wurde, dann duftete es himmlisch!

## Apfel-Cranberry-Pie[[1617]](#footnote-1618)

Zutaten (für 4 Portionen):

150 g Butter, kalt

150 g Mehl

1 TL Orangenschale

2 Eier

400 g säuerliche Äpfel

150 g TK-Cranberries

1 TL gemahlener Zimt

1 Msp. gemahlene Nelken

70 g Zucker

50 ml roter Portwein (oder Sherry)

50 ml Apfelsaft

½ EL Speisestärke

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Kühl- und Backzeiten

1. Die Butter in Würfel schneiden. Butterwürfel mit dem Mehl mischen und mit einem Messer hacken oder mit einem Stabmixer kurz verrühren. 1 Prise Salz, Orangenschale, 1 EI und 2 EL eiskaltes Wasser dazugeben, kurz weiterhacken oder -mixen. Dann alles mit den Händen zu eine, glatten Teig verkneten und zu einem flachen Rechteck formen. In Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde kaltstellen.
2. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Mit Cranberries, Zimt, Nelken, 50 g Zucker, Portwein und Apfelsaft in einem Topf mischen und offen ca. 10 Minuten leise kochen lassen. Stärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren, einrühren und alles kurz aufkochen lassen, bis die Masse etwas dicklich ist. Apfelmischung auf 4 feuerfeste Schälchen verteilen und abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen. 4 Kreise ausstechen, die ca. 1 cm größer als der Schalenrand sin. Aus jedem Kreis in der Mitte einen kleinen Stern (oder Kreis) ausstechen. Restliches Ei verquirlen. Die Schalenränder leicht mit Ei einpinseln. Teig auf die Schalen legen. Die Enden andrücken und die Oberfläche mit Ei bepinseln. Restlichen Zucker darüberstreuen. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten knusprig goldbraun backen.

Kommentar: Dazu passt Vanille-, Schokoladen- oder Walnusseis oder auch Vanillesauce oder schlicht Schlagsahne.

## Walnusspralinen[[1618]](#footnote-1619)

Zutaten (für 30 Stück):

100 g Walnussstücke

60 g Puderzucker

2 TL Eiweiß

200 g Bitterschokolade

30 Walnusshälften

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Kühlzeit plus 2-3 Minuten Kochzeit

1. Walnussstücke zerkleinern. Puderzucker sieben; mit den Nüssen und dem Eiweiß zu einer feuchten Paste verarbeiten. Abgedeckt 20 Minuten kaltstellen.
2. Die Paste teelöffelweise zu Kugeln rollen und diese etwas flach drücken. Die Schokolade in eine feuerfeste Form geben. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und von Herd nehmen. Die Schüssel daraufsetzen, ohne dass sie das Wasser berührt. Gelegentlich umrühren, bis die Schokolade geschmolzen ist.
3. Die Walnusspralinen in die Schokolade tauchen und auf Butterbrotpapier/Backpapier legen. Auf jede Praline vorsichtig eine Walnusshälfte drücken. Fest werden lassen.

## Süß-salziger Cheesecake mit Kirschen[[1619]](#footnote-1620)

Zutaten (für 6 – 8 Portionen)

100 g Feta

300 g Concakäse (Doppelrahmstufe)

40 g Zucker

1 kleine Bio-Zitrone, 1 TL Schale abgerieben

130 g Sahne

2 EL Olivenöl, zum Servieren

*Für den Crumble:*

100 g blanchierte Haselnusskerne, grob gehackt

30 g kalte Butter, i 2 cm große Würfel geschnitten

80 g gemahlene Mandeln

25 g Zucker

1 EL schwarzer Sesam (oder weißer)

1 kräftige Prise Salz

*Für das Kirschkompott:*

600 g entsteinte TK-Kirschen, aufgetaut

90 g Zucker

4 Sternanis

1 Bio-Orange, 4 Streifen Schale, dünn abgeschält

Zubereitung:

1. Den Feta in einer großen Schüssel zerdrücken und so glatt wie möglich rühren. Frischkäse, Zucker und Zitronenschale zugeben und alles mit dem Schneebesen gründlich vermengen Die Sahne dazugießen und die Mischung aufschlagen, bis sie dick und formbeständig ist. Bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
3. Für den Crumble Haselnüsse, Butter, gemahlene Mandeln und Zucker in eine Schüssel geben und die Butter mit den Fingerspitzen in die anderen Zutaten reiben, bis eine krümelige Masse entstanden ist. Sesam und Salz untermischen. Die Krümel auf einem Backblech verteilen und etwa 12 Minuten im Ofen goldbraun backen.
4. Für das Kompott Kirschen, Zucker, Sternanis und Orangenschale in einem Topf vermengen, bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen und 10 – 15 Minuten garen, bis die Mischung dicklich ist (beim Abkühlen dickt sie noch weiter ein). Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, Sternanis und Orangenschale wegwerfen.
5. Zum Servieren je einen großen Löffel Käsecreme in Dessertschalen schöpfen und die Hälfte der Streusel darauf verteilen. Das Kompott darüberlöffeln und den restlichen Crumble daraufstreuen. Das Dessert mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und servieren.

## Linzer Torte

Zutaten:

200 g Butter

150 g Puderzucker

2 Eier

4 Eigelb

250 g Mehl

70 g geriebene und geröstete Haselnüsse

70 g geriebene Mandeln

70 g geriebene Schokolade

Rote Johannisbeermarmelade

Rohmarzipan

1 TL Backpulver

1 Prise Zimt

Nelkenpulver

Kardamon

Vanillezucker

Rum

Zubereitung:

1. Butter mit Puderzucker, 2 Eiern und 4 Eigelb schaumig rühren. Dann Mehl, Haselnüsse, Mandeln, Schokolade, Backpulver, etwas Zitronensaft, 1 Prise Zimt, Nelkenpulver, Kardamon, Vanillezucker und einen Schuss Rum vermischen. Die Masse in einen Spritzsack mit großer runder Tülle füllen und eine Schicht in die Tortenform spritzen. Auf diese erste Teigschicht eine Lage Marmelade (3 – 4 mm) geben, mit einer zweiten Schicht abschließen und im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.
2. Für das Tortengitter Rohmarzipan mit Zuckerwasser und Kirschwasser spritzfähig machen. Gitter auf die Torte spritzen. Die Zwischenräume mit Marmelade ausstreichen und 5 Minuten bei starker Oberhitze im Ofen abflämmen. Mandelsplitter darauf streuen.

Info: Ich nehme immer ein anderes Rezept für die Linzer Torte. Aus dem orangenen Buch 😊

## Eierlikörtorte

Zutaten:

1 Tafel Zartbitterschokolade

5 Eier

80 g Zucker

1 EL Rum

8 EL Eierlikör

2 Becher Schlagsahne

1 Päckchen Vanillezucker

1 Päckchen Sahnesteif

75 g Raspelschokolade

Zubereitung:

1. Schokolade hacken, Eier trennen. Eigelb und Butter und Zucker cremig schlagen. Rum, 2 EL Eierlikör, Mandeln und gehackte Schokolade zufügen und untermengen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. In eine Form füllen und ca. 25 – 30 Minuten bei 200 Grad backen.
2. Sahne und Vanillin und Sahnesteif steif schlagen. ¼ der Sahne in einen Spritzbeutel mit Eierlikör füllen. Die Torte mit der restlichen Sahne bestreichen und mit Sahnetupfen und Raspelschokolade verzieren. Den restlichen Eierlikör in die Mitte der Torte gießen und kaltstellen.

## Bretonischer Kuchen (Gâteau breton)[[1620]](#footnote-1621)

Zutaten (für eine Springform):

400 g Mehl

200 – 250 g Zucker

300 g Salzbutter (plus etwas zum Ausbuttern der Form)

4 Eigelb plus 1 weiteres zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Mehl und Zucker vermengen, Butter in Würfel schneiden und mit den Händen in die Mehl-Mischung kneten. Vier Eigelb hinzufügen, alles zu einem Teig kneten. Eine Springform oder Tarteform mit Backpapier auslegen, buttern, den Teig hineindrücken, am besten mit den Fingern oder einem Holzlöffel.
2. Das verbliebene Eigelb verquirlen, damit den Teig bepinseln. Wer mag: mit einer Gabel ein Gittermuster hineinritzen.
3. Den Teig bei 190 Grad Umluft in den Ofen schieben, nach 20 Minuten auf 140 Grad runterschalten. Insgesamt 45 bis 60 Minuten lang backen.

Info: Keks oder Kuchen, das ist hier die Frage😊

## Cake mit Ziegenkäse, Rosinen und Walnüssen[[1621]](#footnote-1622)

Zutaten (für eine 25 cm lange Kastenform):

50 g Rosinen

3 Eier

100 ml Milch

150 g Mehl

1 TL Backpulver

100 ml Sonnenblumenöl

100 g Gruyère

50 g Walnüsse

200 g Ziegenkäserolle

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft heizen. In einer Schüssel die Rosinen mit etwas heißem Wasser bedecken, zeihen lassen.
2. In einer anderen Schüssel Eier und Milch verquirlen, Mehl und Backpulver hinzugeben, dann das Öl. Alles gut vermengen. Den Gruyère reiben, die Walnüsse grob hacken, Ziegenkäse in Würfel schneiden, Rosinen abtropfen lassen – alles unter den Teig rühren.
3. Die Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig hineinfüllen. Den Cake 45 Minuten lang im Ofen backen.

Info: In Frankreich ist die wertvollste Mahlzeit des Tages nicht das Frühstück, sondern der Snack zum Aperitif. So wie es hier bei uns Müslisorten gibt, gibt es dort Ideen für kleine Speisen, die besonders gut zum ersten Glas Alkohol am Abend passen: Dips, Terrinen, Teigtäschchen, Tartelettes. Zu welcher Tageszeit und Gelegenheit isst man also einen salzigen Kuchen mit Käse, Rosinen und Walnüssen? Zum Aperitif. Und kann man einen Aperitif auch allein zu Hause abhalten, ohne dass Gäste kommen? Absolut. Muss auf den Aperitifd unbedingt ein richtiges Abendessen folgen? Gar nicht. Denn auch dafür haben die Franzosen eine Lösung. Wenn man hängen bleibt oder sich nicht mehr zu Größerem aufraffen kann, nennt man das Ganze einfach apéritif dînatoire, ein Aperitif-Dinner 😊

## Cake mit Kräutern und Käse[[1622]](#footnote-1623)

Zutaten (für 1 Kastenform mit 26 cm Länge):

180 g Mehl

2 TL Backpulver

3 Eier

100 ml Milch

100 ml Olivenöl

1 EL Pflanzenöl

Salz, Pfeffer

200 g Feta

100 g Gruyère

3 Handvoll frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)

Butter zum Einfetten der Form

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Mehl und Backpulver gründlich vermengen. In einer anderen Schüssel Eier, Milch, Öle, Salz und Pfeffer gut verrühren. Die Mischung zum Mehl geben, mit den Rührbesen des Rührgeräts verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
3. Feta in Würfel schneiden, Gruyère fein reiben, Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese hacken. Alles unter den Teig heben.
4. Das Ganze in die gebutterte Kastenform geben. Ungefähr 50 Minuten lang backen und vor dem Servieren abkühlen lassen.

Info: Dieser herzhafte französische Rührkuchen eignet sich gut zum Aperitif oder zum Osterbrunch.

## Heidelbeermuffins[[1623]](#footnote-1624)

Zutaten (für etwa 12 Stück):

200 g Mehl

60 g feine Haferflocken

2 TL Backpulver

½ TL Natron

1 Glas Heidelbeeren (200 g Abtropfgewicht) oder TK-Heidelbeeren (unaufgetaut)

2 Eier

180 g Zucker

150 g weiche Butter

1 Päckchen Vanillezucker

300 g saure Sahne

12 Backpapierförmchen

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 20 – 25 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Papier-Backförmchen in das Muffinblech legen.
2. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Haferflocken, Backpulver und Natron vermischen.
3. Heidelbeeren in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Die Eier leicht verquirlen. Den Zucker, die Butter und den Vanillezucker dazugeben und gut verrühren. Dann die saure Sahne dazurühren. Die Mehlmischung unterrühren. Zuletzt die Heidelbeeren unter den Teig heben.
5. Den Teig sofort in die Blechvertiefungen einfüllen. Im Backofen (Mitte, Umluft 160 Grad) in 20 – 25 Minuten goldgelb backen.
6. Die Muffins im Backblech 5 Minuten ruhen lassen, dann aus den Förmchen nehmen und noch warm servieren.

## Birnen-Streusel-Muffin[[1624]](#footnote-1625)

Zutaten (für etwa 12 Stück)

230 g Mehl

2 TL Backpulver

½ TL Natron

1 TL Zimt

1 Ei

140 g Zucker

80 ml Pflanzenöl

1 EL Rum oder Whiskey

185 g Naturjoghurt

125 g saure Sahne

240 g Birnenhälften (aus der Dose)

*Für die Streusel:*

70 g Mehl

1 TL Zimt

45 g brauner Zucker

65 g weiche Butter

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 20 – 25 Backzeit

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Papier-Backförmchen in das Muffinblech legen. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Backpulver, Natron und Zimt sorgfältig vermischen. Das Ei leicht verquirlen Dann den Zucker, das Öl, den Rum/Whiskey, den Joghurt und die saure Sahne hinzufügen und gut verrühren.
2. Birnen in ein Sieb schütten, gut abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Mehlmischung zum Eigemisch geben und kurz unterrühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Zuletzt die Birnenstückchen vorsichtig unterheben. Für die Streusel Mehl, Zimt, den Zucker und die Butter zu einem krümeligen Teig kneten.
3. Den Muffins-Teig in die Blech-Vertiefungen füllen. Dann die Streusel darüberstreuen. Im Backofen (Mitte, Umluft 160 Grad) 20 – 25 Minuten backen. Die Muffins im Backblech 5 Minuten ruhen lassen, dann aus den Förmchen nehmen und noch warm servieren.

## Himbeer-Haferflocken – Muffins[[1625]](#footnote-1626)

Zutaten (für etwa 12 Muffins):

45 g feine Haferflocken

240 g Buttermilch

190 g Mehl

2 ½ TL Backpulver

½ TL Natron

1 TL Zimt

1 Ei

120 g Zucker

80 ml Pflanzenöl

150 g Himbeeren (frisch, konserviert oder TK)

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 20 – 25 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Papier-Backförmchen in das Muffinblech legen.
2. Die Haferflocken mit der Buttermilch verrühren und 5 -10 Minuten quellen lassen. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Backpulver, Natron und Zimt vermischen.
3. Das Ei leicht verquirlen. Dann den Zucker, das Öl und die Haferflockenmischung hinzufügen und verrühren.
4. Frische Himbeeren verlesen, konservierte gut abtropfen lassen. TK-Beeren aus dem Gefrierfach nehmen, aber nicht auftauen lassen.
5. Die Mehlmischung zur Eimasse geben und kurz unterrühren. Himbeeren vorsichtig unterheben.
6. Den Teig in die Blech-Vertiefungen einfüllen. Im Backofen (Mitte, 160 Grad) 20 – 25 Minuten backen. Die Muffins im Backblech 5 Minuten ruhen lassen, dann aus den Förmchen nehmen und noch warm servieren.

Kommentar: Dies sind meine Standard-Muffins. Ich weiß nicht, wie oft ich diese gemacht habe 😊 Auf jeden Fall kamen sie auf jedem Kindergeburtstag super an. Und ich genieße sie noch heute sehr gerne.

## Schokoladen- Cupcakes[[1626]](#footnote-1627)

Zutaten (für etwa 12 Stück)

70 g Butter

200 g Zucker

1 TL Vanillezucker

1 Ei

210 ml Milch

1 TL Essig

300 g Mehl

2 TL Backpulver

1 TL Salz

80 g Kakaopulver

75 g Schokoflocken

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 20 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die Vertiefungen eines Muffins-Blechs gut einfetten, gleichmäßig mit Mehl bestäuben und für 5 Minuten in das Tiefkühlfachs stellen. Oder: Papier-Backförmchen in das Blech setzen.
2. In einer Schüssel die weiche Butter, den Zucker, den Vanillezucker und das Ei mit dem Handrührgerät kurz verquirlen. Die Milch und de Essig verrühren und unter die Buttermischung rühren.
3. In einer anderen Schüssel das Mehl, das Backpulver, das Salz, das Kakaopulver und die Schokoflocken mit einem Schneebesen gut vermischen. Die Mehlmischung zur Butter-Ei-Mischung geben und 1 Minute mit dem Handrührgerät verrühren.
4. Den Teig etwa dreiviertel hoch in die Blech-Vertiefungen einfüllen. Im Backofen (Mitte, Umluft 150 Grad) 20 Minuten backen. Die Cupcakes 5 Minuten im Blech ruhen lassen, dann aus den Förmchen nehmen und auf einem Kuchengitter ganz abkühlen lassen. Die Cupcakes mit der Schokocreme bestreichen. Nach Belieben mit Schoko-, Marzipanfiguren Gummibärchen…. Verzieren.

*Für die Schokocreme:*

25 g Pflanzenfett

200 g Puderzucker

1 TL Vanillezucker

40 g Mehl

2 gehäufte EL Kakaopulver

Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Fett, Puderzucker, Vanillezucker, Mehl, Kakao und 50 ml Wasser zu einer glatten Creme verquirlen.
2. Die abgekühlten Cupcakes mit der Creme bestreichen

## Bananen-Schoko-Muffins[[1627]](#footnote-1628)

Zutaten (für etwa 12 Stück):

180 g Mehl

2 TL Backpulver

½ TL Natron

75 g Schokotröpfchen oder Schokoflocken

2 Eier

120 g Zucker

80 ml Pflanzenöl

4 mittelgroße, reife Bananen

Kuvertüre und Zuckerzeugs zum Verzieren

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 20 – 25 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Papier-Backförmchen in das Muffinblech setzen.
2. Mehr in eine Schüssel geben und mit Backpulver, Natron und den Schokostückchen vermischen.
3. Die Eier verquirlen. Zucker und das Öl hinzufügen und kurz vermischen.
4. Die Bananen schälen, mit der Gabel zerdrücken, zur Eimasse geben und unterrühren. Zuletzt die Mehlmischung hinzufügen und kurz unterheben.
5. Den Teig in die Blechvertiefungen einfüllen und im Backofen (Mitte, 160 Grad) 20 – 25 Minuten backen. Die Muffins aus den Förmchen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
6. Die Kuvertüre in Stücke schneiden und im warmen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Die Muffins in die Kuvertüre tauchen, etwas antrocknen lassen und mit Zuckerzeugs verzieren. Wenn man will.

## Bananen-Rührkuchen[[1628]](#footnote-1629)

Zutaten (für eine Kastenform):

110 g Butter

190 g Zucker

½ Päckchen Vanillezucker

2 Eier

3 reife Bananen

300 g Mehl

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

100 g gehackte Walnüsse

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Backzeit: 50 Minuten

1. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die weiche Butter, den Zucker, den Vanillezucker, die Eier und 3 EL heißes Wasser mit dem Handrührgerät kurz verquirlen.
2. Die Bananen schälen, zuerst in Stücke schneiden und dann zerdrücken. Zur Eimasse geben und kurz umrühren.
3. Mehl, Backpulver, Salz und die Nüsse vermischen. Zur Bananen-Eimasse geben und kurz unterrühren. Den Teig 5 Minuten ruhen lassen.
4. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Kuchenteig einfüllen und glattstreichen.
5. Im Backofen (Mitte, Umluft 150 Grad) 50 Minuten backen. Den Bananen-Rührkuchen aus dem Backofen nehmen und mit Alufolie bedeckt 1 Stunde abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreut servieren.

## Apfel-Rührkuchen[[1629]](#footnote-1630)

Zutaten (für zwei Kastenformen):

5 mittelgroße Äpfel

3 Eier

290 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

230 ml neutrales Öl

490 g Mehl

2 TL Backpulver

1 TL Salz

2 TL Zimt

100 g gehackte Walnüsse

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 65 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die Äpfel waschen, schälen, die Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in kleine Stücke schneiden.
2. Die Eier, den Zucker, den Vanillezucker und das Öl mit dem Handrührgerät kurz verquirlen. Die Apfelstücke unterheben.
3. Das Mehl mit Backpulver, Salz, Zimt und Walnüssen vermischen. Zur Apfel-Eimasse geben und kurz unterrühren.
4. Die Kastenformen mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und glattstreichen.
5. Im Backofen (Mitte, 150 Grad) 65 Minuten backen. Den Kuchen aus dem Backofen nehmen und mit Alufolie bedeckt 1 Stunde abkühlen lassen.

## Amerikanischer Käsekuchen[[1630]](#footnote-1631)

Zutaten (für eine Springform):

18 Butterkekse

65 g Butter

800 g Frischkäse

160 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

3 Eier

1 Glas Schattenmorellen

20 – 30 g Speisestärke

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Backzeit: 50 Minuten, Ruhezeit: 3 -4 Stunden

1. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die Butterkekse grob zerbrechen, in eine Plastiktüte geben, die Tüte verschließen und die Kekse mit dem Teigroller sehr fein zerbröseln. Die Keksbrösel in eine Schüssel geben.
2. Die Butter in einem kleinen Topf bei milder Hitze schmelzen, Topf vom Herd nehmen und die Butter mit den Keksbröseln vermengen.
3. Backpapier etwas größer als die Springform ausschneiden. Den Boden der Backform damit auslegen und das Backpapier mit dem Springformrand einspannen. Den Keks-Teig in die Kuchenform und festdrücken. Im Backofen (Mitte, Umluft 150 Grad) 7 Minuten vorbacken. Den Boden aus dem Backofen nehmen und kurz auskühlen lassen.
4. Den Frischkäse, den Zucker, den Vanillezucker und die Eier mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Die Frischkäsemasse auf den Keksboden in die Kuchenform füllen und mit dem Teigschaber glattstreichen.
5. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Umluft 150 Grad) nochmals 40 Minuten backen. Den Käsekuchen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und anschließend in der Backform 3 – 4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
6. Für das Kompott die Kirschen in ein Sieb schütten und abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. 4 EL Kirschsaft mit der Speisestärke verrühren. Darauf achten, dass sich keine Klümpchen bilden. Den restlichen Kirschsaft in einem Topf aufkochen lassen. Die angerührte Speisestärke mit dem Schneebesen unterrühren. Einmal aufkochen und den Topf vom Herd nehmen. Dann die Kirschen unterheben und dem angedickten Kirschsaft warm werden lassen.
7. Den abgekühlten Käsekuchen vor dem Servieren in Stücke schneiden und auf einen Teller geben. Auf jedes Käsekuchenstück einige Löffel der Kirschmasse geben. Nach Belieben mit Schlagsahne oder einer Kugel Vanilleeis servieren.

## Schoko-Erdnuss-Cookies[[1631]](#footnote-1632)

Zutaten (für etwa 35 Stück)

125 g Butter

330 g Zucker

3 EL Kakaopulver

75 ml Milch

175 g Erdnussbutter

1 Päckchen Vanillezucker

280 g feine Haferflocken

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Ruhezeit: 30 Minuten

1. Die Butter in einem kleinen Kochtopf bei mittlerer Hitze zerlassen. Den Zucker, das Kakopulver und die Milch zugeben und alles bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren erhitzen. Den Topf von der Kochstelle nehmen.
2. Die Erdnussbutter, den Vanillezucker und die Haferflocken zum Kakao-Buttergemisch geben. Den Teig so lange rühren, bis er anfängt, fest zu werden.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit einem Teelöffel portionsweise anstechen und auf das Backblech geben. Die Cookies auf dem Blech 30 Minuten abkühlen und fest werden lassen.

## Cookies mit Schokoladenstückchen[[1632]](#footnote-1633)

Zutaten (für etwa 40 Stück):

130 g Butter

250 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

3 EL Honig

3 Eier

400 g Mehl

1 ½ TL Backpulver

1 TL Salz

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Backzeit 12 Minuten

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einer großen Schüssel die weiche Butter, den Zucker, den Vanillezucker, den Honig und die Eier mit dem Handrührgerät kurz verquirlen.
3. In einer zweiten Schüssel das Mehl, das Backpulver und das Salz mit einem Schneebesen verrühren und zur Buttermischung geben. Alles kurz zu einem weichen Teig verrühren. Zuletzt die Schokotröpfchen zum Teig geben und kurz unterheben.
4. Den Cookie-Teig mit einem Esslöffel portionsweise abstechen, zwischen kalt abgespülten Händen zu kleinen Kugeln formen, auf das Backblech setzen und mit einer Gabel etwas flach drücken. Die Kugeln sollten mindestens 5 cm Abstand voneinander haben, denn sie laufen beim Backen etwas auseinander.
5. Die Cookies im Backofen (Mitte, Umluft 160 Grad) 12 Minuten backen, bis die Ränder hellbraun sind. Cookies aus dem Backofen nehmen du 2 Minuten auf dem Backblech abkühlen lassen, damit sie beim Transport nicht zerbrechen.

Tipp: Man kann natürlich auch noch Nüsse oder Krokant dazugeben.

## Haferflocken Cookies[[1633]](#footnote-1634)

Zutaten (für etwa 40 Stück):

200 g Butter

1 Ei

1 EL Zuckerrübensirup

50 ml Milch

300 g Mehl

1 TL Backpulver

1 ½ TL Zimt

½ TL Salz

120 g feine Haferflocken

100 g Rosinen

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Backzeit 10 Minuten

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen.
2. Die Butter, das Ei, den Zuckerrübensirup und die Milch kurz aufschlagen.
3. Mehl, Backpulver, Zimt, Salz und Haferflocken verrühren und mit den Rosinen zur Buttermischung geben. Alles zu einem weichen Teig verrühren.
4. Den Teig mit einem Esslöffel portionsweise abstechen, zu Kugeln formen und auf das Blech legen. Dabei mindestens 5 cm Abstand halten. Die Kugeln mit einer Gabel etwas flach drücken.
5. Die Cookies im Backofen (Mitte, Umluft 160 Grad) 10 Minuten backen, bis die Ränder hellbraun sind. Die Cookies 2 Minuten auf dem Backblech abkühlen lassen

## Feigen Cookies[[1634]](#footnote-1635)

Zutaten (für etwa 40 Stück):

110 g Butter

110 g Pflanzenfett

165 g Zucker

½ Päckchen Vanillezucker

1 Ei

300 g Mehl

½ TL Backpulver

9 getrocknete Feigen oder auch Datteln

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Backzeit 12 – 14 Minuten

1. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einer großen Schüssel die weiche Butter, das weiche Pflanzenfett, den Zucker und den Vanillezucker mit dem Handrührgerät kurz verquirlen. Das Ei hinzufügen und alles gut verquirlen.
3. In einer zweiten Schüssel das Mehl und das Backpulver verrühren und zur Fett-Ei-Mischung geben. Alles zu einem weichen teig verrühren. Der Teig soll nur so fest sein, dass man ihn abstechen und zu Kugeln formen kann. Ist er zu fest, dann etwas warmes Wasser hinzufügen, ist er zu weich, etwas Mehl.
4. Die getrockneten Feigen waschen, mit Küchenpapier gut trockentupfen, die Stiele entfernen und die Trockenfrüchte mit einem scharfen Messer in feine Stückchen schneiden. Die Feigenstückchen zum Teig geben und kurz untermischen.
5. Den Cookie-teig mit einem Esslöffel portionsweise abstechen, zwischen den Händen zu Kugeln von etwa 2,5 cm Durchmesser formen und auf das Backblech legen. Dabei mindestens 5 cm Abstand halten, denn der Teig läuft beim Backen noch auseinander. Die Kugeln mit der Gabel oder mit den Fingern etwas flach drücken.
6. Die Cookies im Backofen (Mitte, Umluft 150 Grad) 12 – 14 Minuten backen, bis die Ränder hellbraun sind. Die Feigen-Cookies mindestens 5 Minuten auf dem Backblech abkühlen lassen, damit sie beim Transport nicht zerbrechen.

## Brownies[[1635]](#footnote-1636)

Zutaten (für etwa 14 Stück):

70 g Butter

250 g Zucker

50 g Kakaopulver

2 Eier

140 g Mehl

½ TL Backpulver

½ Päckchen Vanillezucker

¼ TL Salz

100 g gehackte Walnüsse oder Pecannüsse

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Backzeit 18 – 20 Minuten

1. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Butter bei milder Hitze zerlassen. Topf vom Herd nehmen und Zucker und Kakao untermischen. Die Eier einzeln dazugeben und sorgfältig mit der Masse verrühren. 100 ml Wasser unterrühren.
2. Mehl, Backpulver, Vanillezucker und Salz vermischen. Zur Butter-Kakao-mischung geben und so lange rühren, bis sich die Zutaten zu einem weichen Teig vermengt haben. Zuletzt die Nüsse unterheben.
3. Eine Backform mit 30 x 30 cm mit Backpapier auslegen. Den Teig 1 cm hoch einfüllen und glattstreichen. Im Backofen (Mitte Umluft 150 Grad) 18-20 Minuten backen. Noch warm in Rechtecke schneiden.

## Kirsch-Pie[[1636]](#footnote-1637)

Zutaten (für 1 Spring oder Pieform):

140 g Pflanzenfett

1 ½ EL Butter

330 g Mehl

1 ¼ TL Salz

Ca. 40 ml Wasser

2 Gläser Schattenmorellen (à 350 g Abtropfgewicht)

40 g Speisestärke

100 g Zucker

Mehl

1 Eigelb

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 40 Minuten Backzeit

1. In einer kleinen Schüssel das Pflanzenfett und die Butter mit dem Schneebesen kurz verrühren.
2. In einer zweiten Schüssel das Mehl und das Salz vermischen. Die Hälfte des Fettgemischs hinzufügen und mit einer Gabel vorsichtig vermischen. Das restliche Fett dazugeben und weiterrühren, bis der Teig leicht krümelig ist.
3. Denn esslöffelweise nur so viel kaltes Wasser hinzufügen, bis der Teig zu einer Kugel geformt werden kann. Den Teig schnell verarbeiten und nicht kneten, sondern nur leicht andrücken, sonst wird er bröselig und nach dem Backen zu fest. Den Pie-Teig in zwei Hälften teilen, jede Hälfte in Alufolie wickeln und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten kaltstellen.
4. Backofen auf 210 Grad vorheizen. Für die Füllung die Kirschen in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen.
5. 100 ml des Kirschsaftes in eine kleine Schüssel gießen und mit der Speisestärke verrühren. Darauf achten, dass keine Klümpchen im Saft bleiben. Den restlichen Kirschsaft mit dem Zucker kurz aufkochen, den angerührte Saft mit dem Schneebesen unterrühren. Den Kochtopf vom Herd nehmen und die Kirschen unterheben. Die Masse leicht abkühlen lassen.
6. Eine Teighälfte aus der Alufolie nehmen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick vorsichtig ausrollen. Boden und Rand der Backform damit auslegen. Die Kirschfüllung auf den Pie-Boden geben und mit einem Teigschaber den restlichen Teig glattstreichen.

## Pfirsich-Cobbler[[1637]](#footnote-1638)

Zutaten für 4-6 Portionen

30 g Butter

500 g Pfirsiche (aus der Dose oder frisch)

100 g Zucker

*Für die Streusel:*

175 g Mehl

100 g Zucker

100 g Butter

1 Msp. Zimt

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus Backzeit 45 Minuten

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Auflaufform 25x25 cm mit der Butter einfetten.
2. Pfirsichhälften aus der Diese in einem Sieb abtropfen lassen. Frische Früchte kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Pfirsiche enthäuten, halbieren und vom Stein lösen. Früchte in kleine Stücke schneiden, mit dem Zucker vermischen und gleichmäßig in der Auflaufform verteilen.
3. Mehl, Zucker, Butter und Zimt mit den fingern zu einem krümeligen Teig kneten. Die Streusel über die Pfirsiche streuen.
4. Den Pfirsich-Cobbler im Backofen (Mitte, Umluft 160 Grad) 40 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind. Aus dem Backofen nehmen und warm servieren. Dazu passt super eine Kugel Vanilleeis.

## Gebackene Pfirsiche Peach Cobbler Nr. 2[[1638]](#footnote-1639)

Zutaten (für eine Auflaufform):

*Für die Füllung:*

1 kg reife Pfirsiche (4-5 Stück)

200 g Heidelbeeren

5 EL Zucker

Mark von ½ Vanilleschote

1 EL Maisstärke

1 Prise Salz

*Für den Teig:*

50 g Haselnusskerne

200 g Mehl

60 g Zucker (plus 1 EL zum Bestreuen)

1 EL Backpulver

1 Prise Salz

120 g kalte Butter

120 g Sahne

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Für die Füllung Pfirsiche entsteinen, i Achtel schneiden. Heidelbeeren in einem Sieb waschen, verlesen und abtropfen lassen. Pfirsiche mit Zucker, Vanillemark, Heidelbeeren, Maisstärke und Salz vermengen. In die Auflaufform geben.
3. Für den Teig Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett 3-5 Minuten lang rösten. Abkühlen lassen, mit dem Pürierstab zerkleinern. Mit Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen. Die Butter in Würfel schneiden und hinzufügen. Die Zutaten in der Schüssel zu einem krümeligen Teig kneten. Die Krümel sollten ungefähr so groß wie Erbsen sein. Den Teig nicht zu lange kneten.
4. Wenn die Butter zu weich ist, die Schüssel für 5 Minuten in den Kühlschrank stellen. Schließlich Sahne dazugießen und die Masse kurz glatt rühren. Aus dem Teig 8-10 Kugeln formen, die man auf das Obst setzt und etwas flach drückt. Die Teigkugeln mit restlichem Zucker (1 EL) bestreuen. Cobbler 40-45 Minuten lang im Ofen backen.

Kommentar: Dieser Peach Cobbler ist in den USA ein sehr beliebtes Dessert, für das eben Obst im Ofen mit süßem Teig überbacken wird. „To cobble something together“ lässt sich wohl mit „etwas zusammenschustern“ übersetzen. Der Zauber eines Cobblers aber liegt darin, dass er nur gefällige, ja geradezu unerwachsene Zutaten enthält, nichts, was in irgendeiner Weise eine Herausforderung für die geschmacksnerven wäre, süß, warm und weich ist.

Man könnte statt der Pfirsiche sicher auch Aprikosen, Pflaumen, Nektarinen, andere Beeren oder Kirschen verwenden. Allerdings sollte es Obst sein, das reif ist und gut schmeckt, nicht nur nach Wasser.

## Strudelteig[[1639]](#footnote-1640)

Zutaten (für ca. 350 g):

300 g Mehl

Salz

4 EL Öl

1 Eigelb

Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung:

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben und 1 Prise Salz darüberstreuen. In die Mitte eine Mulde drücken. 3 EL Öl mit 150 ml lauwarmen Wasser und dem Eigelb in die Mulde geben und alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts oder auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Strudelteig halbieren, zu zwei Kugeln formen und mit dem restlichen Öl bestreichen. Die Teigkugeln jeweils in Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Tipp: Strudelteig nach dem Ruhen nicht mehr kneten, da er sonst wieder Spannung bekommt und sich nicht dünn ausziehen lässt.

## Apfelstrudel[[1640]](#footnote-1641)

Zutaten (für 8 – 10 Portionen):

*Für die Füllung*

8 Äpfel (ca. 1,4 kg z.B. Boskop, Braeburn oder Elstar)

70 g Mandelblättchen

60 g Zucker

½ - 1 TL Zimtpulver

60 g Rumrosinen (abgetropft)

Saft von 1 Zitrone

100 g Biskuitbrösel

*Für den Teig:*

350 g Strudelteig

Mehl zum Bestäuben

40 g flüssige Butter zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen und bis auf das Kerngehäuse hobeln oder die Äpfel vierteln, schälen, entkernen und in ½ - 1 cm große Würfel schneiden. Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Zucker und Zimt vermischen und mit den Rumrosinen, dem Zitronensaft, den Biskuitbröseln und den Mandelblättchen unter die Äpfel mischen.
2. Für den Teig den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine der beiden vorbereiteten Strudelteigkugeln mit Mehl bestäuben und auf einem große Bemehlten Küchentuch mit dem Nudelholz etwas ausrollen. Den Teig über die Handrücken vorsichtig zu einem hauchdünnen Rechteck ziehen du sofort mit flüssiger Butter bestreichen.
3. Die Hälfte der Füllung an der Längsseite des Teigs in einem Strang verteilen. Dabei an den Schmalseiten je einen 5 cm breiten Rand frei lassen und diesen nach innen einschlagen. Den Strudel mithilfe des Tuchs aufrollen und den Strudel mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Butter gefettetes Backblech legen. Den zweiten Strudel auf die gleiche Weise herstellen. Beide Strudel mit flüssiger Butter bestreichen und im Ofen auf mittlerer Schiene 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.
4. Die Strudel aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und nach Belieben vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

## Apfelkuchen mit Rahmguss[[1641]](#footnote-1642)

Zutaten (für 1 Springform mit 26 cm Durchmesser):

*Für den Mürbeteig:*

250 g Mehl

65 g Zucker

1 Prise Salz

1 EI

125 g Butter

*Für den Belag:*

1 kg Äpfel

125 g Sahne

3 Eier

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

Abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 45 Minuten Backzeit

1. Mehl, Zucker, Salz, ei und die Butter in Flöckchen rasch zu einem Teig verkneten. In Folie schlagen und 30 Minuten kalt ruhen lassen.
2. Die Äpfel schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Backform fetten. Backofen auf 175 Grad vorheizen. Den Teig auf wenig Mehl ausrollen und in die Form geben, dabei einen 4 cm hohen Rand formen.
3. Apfelviertel an der runden Seite mehrere Male einschneiden und auf dem Teig verteilen. Den Kuchen im Ofen (Mitte, Umluft 160 Grad) 25 Minuten backen.
4. Sahne, Eier, Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale verquirlen und über den Kuchen gießen und den Kuchen weitere 30 Minuten backen.

## Rhabarberkuchen[[1642]](#footnote-1643)

Zutaten (für 1 Springform mit 26 cm Durchmesser)

*Für den Mürbeteig:*

250 g Mehl

65 g Zucker

1 Prise Salz

1 Ei

125 g Butter

*Für den Belag:*

½ l Milch

1 Päckchen Vanillepudding

4 EL Zucker

600 g Rhabarber

Fett für die Form

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 50 Minuten Backzeit

1. Mehl, Zucker, Salz, ei und die Butter in Flöckchen rasch zu einem Teig verkneten. In Folie einschlagen und 30 Minuten kaltstellen.
2. Inzwischen aus Milch, Puddingpulver und Zucker einen Pudding nach Packungsanweisung kochen. Leicht abkühlen lassen.
3. Rhabarber waschen, putzen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Form fetten und Ofen auf 180 Grad vorheizen.
4. Den Teig ausrollen. Den Boden und den Rand der Springform damit auslegen. Erst den Pudding, dann die Rhabarberstücke darauf verteilen. Die Rhabarberstücke etwas in den Pudding drücken. Den Kuchen im Ofen (Mitte. Umluft 160 Grad) 50 Minuten backen.

## Zwetschgendatschi[[1643]](#footnote-1644)

Zutaten (für 1 Backblech):

*Für den Teig:*

250 ml Milch

1 Würfel Hefe

100 g Zucker

500 g Mehl

1 Prise Salz

50 g Zucker

*Für den Belag*:  
2 kg Zwetschgen

4 EL Semmelbrösel

3 EL Zimt und Zucker

Fett für das Backblech

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Ruhezeit 30 Minuten plus 35 Minuten Backzeit

1. Die Milch erwärmen. Die Hefe zerbröseln und mit 1 TL Zucker in 1/8 l Milch auflösen. Den Teigansatz 10 Minuten gehen lassen, bis sich Bläschen bilden. Hefeansatz mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
2. Die Zwetschgen waschen, aufschneiden und entsteinen. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Den Teig auf das Blech geben, ausrollen und mit den Semmelbröseln bestreuen. Die Zwetschgen schuppenförmig auf dem Teig verteilen. Mit Zimt und Zucker bestreuen.
4. Den Kuchen im Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) 35 Minuten backen. Und dann fehlt nur noch die Schlagsahne

## Zwiebelkuchen[[1644]](#footnote-1645)

Zutaten (für 1 Backblech):

*Für den Teig:*

1 TL Zucker

1 Würfel Hefe

500 g Mehl

1 Ei

6 EL Öl

Salz

*Für den Belag:*

1,5 kg Zwiebeln

100 g geräucherter Speck

3 EL Öl

200 g Schmand

2 Eier

Pfeffer, Kümmel, edelsüßes Paprikapulver

Zubereitungszeit: 55 Minuten plus Ruhezeit 40 Minuten plus Backzeit 35 Minuten

1. Zucker und Hefe in ¼ l warmem Wasser auflösen, 10 Minuten gehen lassen. Teigansatz mit Mehl, Ei, Öl und 1 Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zur Kugel formen und 30 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Den Speck fein würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln mit Speck bei mittlerer Hitze darin anbraten. Zwiebeln zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten dünsten.
3. Den Schmand mit den Eiern verrühren, mit Pfeffer, Kümmel und Paprikapulver pikant abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der bemehlen Arbeitsfläche in Backblechgröße ausrollen. Die Teigplatte auf das Blech legen und leicht andrücken.
4. Die Zwiebeln auf dem Teig verteilen. Den Guss darüber gießen, Den Zwiebelkuchen im Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) in 35 – 40 Minuten goldbraun backen.

## Oma Steiners Käsekuchen

Zutaten:

*Für den Mürbeteig*

350 g Mehl

125 g Butter

125 g Puderzucker

1 Prise Salz

2 kleine Eier

*Für die Füllung:*

6 Eigelb

180 g Zucker

500 g trockener Magerquark

250 g Crème fraîche

1 Sahnepuddingpulver

6 Eiweiß, steif geschlagen

Zubereitung:

1. Zutaten für den Teig rasch zusammenkneten. Ca. ½ Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Dann den Teig etwa 2,5 cm dick ausrollen und die Backform damit auslegen.
2. Eier trennen. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Anschließend den Quark, die Crème fraîche und das Sahnepuddingpulver dazugeben und verrühren. Zum Schluss Eischnee unterheben. Masse in die vorbereitete Kuchenform füllen und den Kuchen bei 160 Grad ca. 40 Minuten backen.

## Zwetschgenkuchen mit Mandeln

Zutaten (für 1 Blech)

30 g Hefe

80 g Zucker

¼ l lauwarme Milch

500 g Mehl

1 Prise Salz

Etwas Zitronenschale

125 g weiche Butter

1,5 kg Zwetschgen

100 g gehackte Mandeln

150 g Zucker

Zubereitung:

1. Hefe in etwas Zucker und Milch auflösen. Mehl dazugeben, übrigen Zucker, restliche Milch, Salz, geriebene Zitronenschale und Butter.
2. Teig mit dem Knethaken behutsam mischen. Bei mittlerer Geschwindigkeit kneten, bis er ganz glatt ist und sich vom Schüsselrand löst. Zudecken und 20 Minuten gehen lassen.
3. Zwetschgen waschen, trocknen, entsteinen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Teig kurz kneten und auf das Backblech legen, ausrollen und an die Kanten drücken. Dicht mit Zwetschgen belegen. Wieder 20 Minuten gehen lassen.
5. Dann den Kuchen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen. Zucker und Mandeln mischen und über den heißen Kuchen streuen.

## Zwiebelkuchen

Zutaten (für 16 Stücke)

500 g Mehl

500 ml Milch

1 Würfel frische Hefe

Zucker, Salz

6 Eier

9 EL Öl

1 kg Zwiebeln

500 g saure Sahne

1 TL Kümmel

Pfeffer

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben. 250 ml Milch lauwarm erhitzen. Hefe hineinbröckeln und darin auflösen. 4 EL Mehl abnehmen, mit 1 Prise Zucker zur Hefemilch geben und kurz umrühren. Vorteig unter einem Tuch an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. 1 große Prise Salz unter das Mehl mischen und eine Mulde hineindrücken. 2 Eier, 5 EL Öl und Vorteig in die Mulde geben. Erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.
2. Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. In 4 EL Öl bei niedriger Hitze glasig dünsten, aber nicht bräunen. In eine große Schüssel geben und auskühlen lassen. 4 Eier mit saurer Sahne, Kümmel, Salz und Pfeffer verquirlen. Alles mit der Eiermasse vermengen.
3. Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten und ca. 5 mm dick auf Blechgröße ausrollen. Die Teigplatte auf das mit Backpapier belegte Blech geben und einen kleinen Rand hochziehen. Den Teigboden ein paarmal mit einer Gabel einstechen. Die Zwiebel-Eiermasse gleichmäßig darauf verteilen. Den Zwiebelkuchen im Ofen auf der 2. Schiene von unten etwa 45 Minuten lang goldbraun backen.

## Elsässischer Zwiebelkuchen[[1645]](#footnote-1646)

Zutaten für 6 Portionen

*Für den Teig:*

250 g Mehl

125 g weiche Butter

1 Ei

Salz

*Für den Belag:*

1 kg milde Zwiebeln

2 EL Butter oder Gänseschmalz

1 Msp. Geriebene Muskatnuss

1 EL Mehl

100 g Crème fraîche

2 Eier

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 2,5 Stunden

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken. Die Butter und das Ei hineingeben. Verkneten. 1,5 EL kaltes Wasser unterkneten. Salzen. Den Teig nicht zu stark kneten. Zum Schluss mit dem Handballen einmal kräftig durchwalken. Den Teig ca. 1 Stunde ruhen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Mit etwas Wasser in einen Topf geben und bei milder Hitze glasig schmoren. Gänseschmalz oder Butter dazugeben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Mehl anstäuben und gut verrühren. Créme fraîche dazugeben und noch ein paar Minuten köcheln lassen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, mit der Zwiebelmasse mischen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
3. Den Teig ausrollen, in eine Springform von 28 cm Durchmesser legen, einen Rand hochziehen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Zwiebeln auf dem Teig verteilen. Den Kuchen im Backofen in etwa 30 Minuten goldgelb backen. Lauwarm servieren.

Kommentar: Also ich mag den Zwiebelkuchen ohne Hefeteig am allerliebsten. Also diesen hier 😊 Und dann neuer Wein dazu. Herrlich. Aber bedenkt, wenn ihr den neuen Süßen transportiert, er darf nur aufrecht gelagert werden. Er explodiert sonst.

## Zwiebeltarte[[1646]](#footnote-1647)

Zutaten (für 3 – 4 Portionen)

*Für den Teig:*

250 g Mehl

120 ml Olivenöl

1 TL Salz

*Für den Belag:*

4 große milde Zwiebeln

40 g Butter

Salz, Pfeffer

100 ml Weißwein

2 Zweige Thymian

Zubereitung:

1. Mit dem Knethaken des Rührgeräts werden Mehl, Öl und Salz vermengt, sodass sich Klümpchen bilden. 90 ml kaltes Wasser werden langsam dazugegeben. Weiterrühren, bis ein Teig entsteht, den man eventuell noch einmal mit den Händen durchknetet.
2. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden – man sollte eine milde Sorte wählen, die ist meistens groß und weiß.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln darin andünsten, salzen und pfeffern, mit Weißwein ablöschen. 20 – 30 Minuten lang unter Rühren bei schwacher Hitze dünsten. Die Zwiebeln sollen am Ende butterweich sein und keine Farbe annehmen.
4. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese zum Schluss hinzufügen. Zwiebelmischung gründlich abkühlen lassen.
5. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. In einer Tarteform Backpapier auslegen und darauf den Teig geben. Teig mit den Händen in die Form drücken. Mit einer Gabel den Teig mehrmals einstechen. Zwiebeln darauf gleichmäßig verteilen und die Tarte im heißen Ofen 30 Minuten lang backen.

Kommentar: Bei dieser Tarte muss man Geduld haben, da die Zwiebeln bevor der Teig im Ofen gebacken wird, erst einmal eine halbe Stunde lang schonend gedünstet werden.

## Zwetschgen-Mandel-Tarte[[1647]](#footnote-1648)

Zutaten (für eine Springform von 24 cm Durchmesser):

*Für den Teig:*

100 g weiche Butter

80 g Zucker

1 Ei

200 g Mehl

1 Prise Salz

*Für den Belag:*

75 g weiche Butter

75 g Zucker

1 Ei

75 g gemahlene Mandeln

10 g Mehl

Ca. 500 g Zwetschgen

Zubereitung:

1. Für den Teig die weiche Butter mit der Hand in den Zucker kneten. Ei unterrühren. Mehl und Salz hinzufügen und alles zu einem Teig kneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für den Belag Butter und Zucker verkneten. Ei, Mandeln und Mehl unterrühren. Dann die Springform vorbereiten: den Boden mit Backpapier bedecken, indem man es zwischen Rand und Boden klemmt, Ränder und Boden mit wenig Butter einfetten. Teig in die Form drücken, der Rand sollte etwa 3 cm hoch sein.
3. Mandelcreme auf den Teig streichen (sie verdreifacht beim Backen ihr Volumen). Zwetschgen halbieren, entkernen, in Schnitze schneiden. Kreisförmig auf der Tarte anrichten. Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze 30 bis 35 Minuten backen. Dazu passt Schlagsahne.

Kommentar: You say Zwetschge, I say Pflaume. Es ist vollkommen egal, ob man diese Tarte mit der einen oder mit der anderen belegt. Ehrlicherweise können es auch Äpfel sein. Oder Aprikosen. Oder Birnen. Diese Tarte macht alles mit, verzeiht fast alles und gelingt immer.

## Zucchinikuchen[[1648]](#footnote-1649)

Zutaten (für eine 30 cm lange Kastenform):

3 Eier

200 ml Sonnenblumenöl

250 g Rohrzucker

400 g Zucchini

250 g Mehl

2 TL Backpulver

1 TL Zimt

1 Prise Salz

Abrieb von einer Biozitrone

*Für den Guss:*

5-6 TL Zitronensaft

250 g Puderzucker

Zubereitung:

1. Zunächst die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und beiseitestellen. In einer Teigschüssel Öl und Zucker gut verrühren. Eigelb hinzufügen und unterrühren.
2. Zucchini mit der Schale grob raspeln und dazugeben. Mehl sieben, mit Backpulver, Zimt und Salz vermengen. Zusammen mit dem Zitronenabrieb in die Teigschüssel zur Zucchini-Mischung geben. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben.
3. Die Kastenform mit einer Länge von 30 cm mit etwas Öl einfetten. Teig hineingeben. Kuchen ungefähr 50 bis 55 Minuten lang im unteren Drittel des Ofens bei 180 Grad Umluft backen. Etwa 15 Minuten lang abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.
4. Den Guss anrühren, indem man nach und nach Zitronensaft in den Puderzucker gibt und glattrührt. Schließlich vorsichtig über den Kuchen gießen.

Kommentar: Zucchini schmecken ja in der Regel wie Kürbisse und fast ein bisschen nussig. Für dieses Rezept braucht man keine feinen Zucchini, sondern ganz normale, mittelmäßige, die nach wenig schmecken und schnell zerkochen.

## Maronenkuchen[[1649]](#footnote-1650)

Zutaten (für 1 Kuchenform): LA

250 g durchgesiebtes Esskastanienöl

½ TL Salz

1 EL Zucker

6 EL Olivenöl

3 EL Rosinen

2 EL Pinienkerne

300 ml Wasser

1 Rosmarinzweig

Zubereitung:

1. Rosinen in einer Tasse warmem Wasser 10 Minuten einweichen. Das Kastanienmehl sorgfältig und langsam in den 300 ml Wasser auflösen. Es soll ein glatter und nicht zu dünnflüssiger Teig entstehen. Für ca. 1 Stunde ruhen lassen. Dann Salz, Zucker und 1 EL Öl, zwei Rosinen und einen Pinienkern hinzugeben und alles vermengen.
2. Den Boden der Kuchenform mit Öl einfetten und den Teig hineingeben, glattstreichen. Nun 1 EL Rosinen, eine Pinienkern und das verbliebene Öl darüberstreuen und mit einem Rosmarinzweig garnieren.
3. Für 20 Minuten in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen stellen du dann die Temperatur etwas verringern und für weitere 20 Minuten backen. Der Castagnaccio muss eine schöne goldbraune Farbe haben. Man serviert ihn lauwarm.

## Mandelkuchen[[1650]](#footnote-1651)

Zutaten (für eine Kuchenform):

100 g Butter

100 g Zucker

100 g geschälte und gehackte Mandeln

300 g Mehl

1 EI

½ TL Backpulver

3 – 4 EL Vanillezucker

Vanillepudding

Zubereitung:

1. Die weiche Butter mit dem Zucker, dem Ei und den gehackten Mandeln schaumig aufschlagen. Nach und nach das Mehl und das Backpulver hinzufügen. Aus dem weichen Teig ein kleines Brot formen, in zwei Hälften teilen. Breiten sie eine davon auf einer Ofenform ohne Rand mit 30 cm Durchmesser aus. Teig leicht einstechen.
2. Die beiden Scheiben nacheinander im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 Grad für 10 Minuten backen. Aus den Formennehmen, sobald sie lauwarm sind und auf ein rundes Serviertablett legen. Mit dem Vanillepudding bestreichen. Die zweite Scheibe darauf gleiten lassen und leicht an die Creme drücken. Die Oberfläche mit Vanillezucker bestreuen.

## Ostafrikanischer Erdnusskuchen[[1651]](#footnote-1652)

Zutaten (für 8 Portionen):

180 g Zucker, zerlassen

150 g geröstete ungesalzenen Erdnüsse

200 g Mehl, mit 2 TL Backpulver vermischt

200 g Zucker

3 Eier

*Für den Belag:*

80 g stückige Erdnussbutter

100 g Puderzucker

100 g Butter

50 g gesalzenen Erdnüsse, grob zerkleinert

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und eine 24 cm große Kastenform mit Backpapier auslegen und den Rand mit Bitter einfetten.
2. Die ungesalzenen Erdnüsse so fein wie möglich mahlen. Die Mehl-Backpulver-Mischung in eine große Schüssel geben und mit Zucker, zerlassener Butter, Eiern und gemahlenen Erdnüssen glattrühren.
3. In die Kuchenform füllen und 25 – 30 Minuten backen. Abkühlen lassen.
4. Für die Glasur Erdnussbutter, Puderzucker und Butter glattrühren. Den abgekühlten Kuchen mit der Glasur bestreichen. Den Kuchen abschließend mit den zerstoßenen gesalzenen Erdnüssen bestreuen.

Kommentar: Ein Bömbchen 😊, angeblich ein Rezept aus Uganda. Wer weiß….

## Nankhati mit Pistazien, Orangenschale und Datteln[[1652]](#footnote-1653)

Zutaten (für 25 Stück):

100 g Pistazien

220 g kalte Butter

250 g Weizenmehl

50 g Reismehl

120 g Zucker

Abgerieben Schale einer Bio-Orange

50 g gehackte Mandeln

2/3 TL gemahlener Kardamom

Zubereitung:

1. Die Pistazien grob hacken. Die Butter würfeln und in eine große Rührschüssel geben. Die Mehlsorten, 100 g Zucker, Salz, Orangenschale, Datteln und Kardamom hinzufügen. Von den Pistazien 2 EL zum Garnieren beiseitestellen. Den Rest in die Schüssel geben.
2. Alles mit den Fingern zu einem Teig vermengen, glatt kneten, aber nicht zu stark bearbeiten. Den Teig zu einer 5 cm dicken Rolle rollen. In Frischhaltefolie einschlagen und 45 Minuten bis 1 Stunde zum Festwerden in den Kühlschrank legen.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und wie Backbleche mit Backpapier belegen. Den fest gewordenen Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auspacken. Mit einem scharfen Messer 1 cm dicke Scheiben abschneiden und mit 3 cm Abstand zueinander auf die Backbleche verteilen.
4. Mit dem restlichen Zucker und den gemahlenen Pistazien bestreuen, dann 20 – 25 Minuten backen. Die Plätzchen sollten blassgolden, aber nicht gebräunt sen.

## Cashew-Fudge – Kaju katli[[1653]](#footnote-1654)

Zutaten (für 20 Stück):

250 g Cashewkerne

120 g Zucker

1 Handvoll Rosenblätter

Zubereitung:

1. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Ein zweites Backpapier bereitlegen.
2. Die Cashews so fein wie möglich zerkleinern. Den Zucker in einen Topf geben und mit 60 ml Wasser bei mittlerer Hitze erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat und die Mischung aufkocht. Dann die gemahlenen Cashews hineingeben. Durchrühren und unter gelegentlichem Rühren 6 – 8 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung andickt. Sobald ein Holzlöffel in der Mischung stehen bleibt, ohne sofort umzukippen, die Mischung auf das Backpapier gießen. Mit Rosenblättern bestreuen.
3. Das zweite Backpapier auf die Mischung legen und den Fudge rund 5 mm dick ausrollen. Das obere Blatt abziehen und den Fudge auskühlen lassen. (Übrige klebrige Cashews im Topf mit Wasser loskochen).
4. Den abgekühlten Fudge diagonal in 4 cm breite Streifen schneiden, dann in entgegengesetzter Richtung ebenfalls diagonal schneiden, sodass 4 cm große Rauten entstehen.

Info: Dieser Fudge gilt unter den indischen Süßigkeiten als die edelste und qualifiziert einen zum Ehren-Inder, wenn er gelingt 😊

## Dattel-Nuss-Bällchen – Khajoor pak[[1654]](#footnote-1655)

Zutaten (für 14 Stück):

Kokosraspel

250 g entkernte Datteln

1 EL Kokosöl

½ TL gemahlener Kardamom

50 g gehackte gemischte Nüsse

Zubereitung:

1. Zunächst alle Utensilien zurechtlegen. Eine Handvoll Kokosraspel in einer gelichmäßigen Lage auf einen Teller streuen und einen Teller für die fertigen Kugeln bereitstellen.
2. Die Datteln mit Kokosöl, Kardamom und 1 EL Kokosraspeln klein hacken. Es braucht einige Minuten, bis die Mischung sich zu einem Teig verbindet.
3. Die gehackten Nüsse mit der Dattelmischung verkneten. Wenn die Mischung zu klebrig ist, die Hände mit etwas Kokosöl einreiben. Die Mischung zu marshmallowgroßen Kugeln formen und in den Kokosraspeln wälzen.
4. Am besten im Kühlschrank aufbewahren.

## Gebackene Erdnuss-Cookies[[1655]](#footnote-1656)

Zutaten (für ca. 12 Stück):

120 g Reismehl

20 g Tapiokastärke

40 g Zucker

40 g Kokosblütenzucker

1 TL Natron

¾ TL Salz

1 Ei

120 g Kokosmilch

200 ml Erdnussöl zum Ausbacken

150 g Erdnüsse mit Schale

Zubereitung: 10 Minuten

1. Das Reismehl mit der Stärke, Zucker, Kokosblütenzucker, Natron und Salz in eine Schüssel geben und mit der Hand gut vermischen. Das Ei hineingeben und die Kokosmilch ebenfalls mit der Hand einrühren, sodass ein glatter Teig entsteht.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Eine flache Kelle hineintauchen, damit sie schön eingeölt ist. Eine Portion Teig in die Kelle gießen, die Erdnüsse daraufgeben und die Kelle langsam in das heiße Öl tauche. Sobald der Teig fest geworden ist, kann man ihn aus der Kelle gleiten lassen und knusprig ausbacken.
3. Die Cookies mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Mandel-Baiser-Torte

Zutaten (für 12 Kuchenstücke):

*Für den Teig:*

1 Vanilleschote

220 g Mehl

10 g Backpulver

140 g Rohrzucker

5 Eigelb

140 g Butter

1 Prise Salz

*Für die Baisermasse:*

6 Eiweiß

240 g Rohrzucker

90 g Mandelblättchen

*Für die Füllung:*

500 g Erdbeeren

400 ml Erdbeersaft

90 g Zucker

50 g Stärke

1 Msp. Butter

*Für die Sahnecreme:*

400 ml Sahne

25 g Zucker

Zubereitung:

1. Vanilleschote auskratzen und das Mark mit den übrigen Teigzutaten zu einem Knetteig verarbeiten. Diesen gleichmäßig auf 2 am Boden gefettete Springformen geben und mit dem Handballen flach drücken.
2. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eiweiße steif schlagen, dabei langsam den Zucker unterrühren. Baisermasse auf beiden Böden verteilen und mit Mandeln bestreuen. Ca. 40 Minuten backen.
3. Erdbeeren halbieren und vierteln. Die übrigen Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen. Etwas abkühlen, Erdbeeren unterheben und auf den beiden Böden verteilen.
4. Sahne und Zucker steif schlagen und auf der Erdbeerfüllung verteilen. Dann den zweiten Boden daraufsetzen.

## Erdbeer-Sahne-Torte

Zutaten;

*Für den Biskuitteig:*

3 Eier

90 g Zucker

60 g Mehl

30 g Stärke

45 g Butter (zerlassen)

*Für die Erdbeersahne:*

500 g Erdbeeren

3 EL Zucker

1 TL Zitronensaft

Mark einer Vanilleschote

1 l Sahne

80 g Zucker

8 Blatt Gelatine

*Zum Verzieren:*

250 ml Sahne

1 Päckchen Sahnesteif

1 Päckchen Vanillezucker

4 Erdbeeren

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eier mit Zucker zu einer weißschaumigen Masse mischen. Mehl und Stärke sieben und abwechselnd mit der lauwarmen Butter unter die Schaummasse ziehen. In eine mit Backpapier ausgelegten Form füllen und in ca. 35 Minuten hellbraun backen. Auskühlen lassen.
2. Erdbeeren mit dem Zucker und Zitronensaft pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Das aufgefangene Püree mit dem Vanillemark mischen. Gelatine einweichen. Sahne mit Zucker steif schlagen. Gelatine tropfnass in einem Topf bei milder Hitze auflösen. Das Erdbeerpüree unter die Gelatine mischen und dann alles unter die geschlagene Sahne ziehen.
3. Tortenboden quer halbieren und einen Boden mit der Hälfte der Creme bestreichen. Den anderen Boden daraufsetzen du die restliche Creme darauf verstreichen. Einen Tortenring darumlegen und mindestens 5 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
4. Torte aus der Form lösen. Sahne zum Verzieren mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Dann um die Torte streichen und diese mit Tupfen verzieren. Erdbeeren verteilen.

## Blaubeer-Marmorkuchen

Zutaten:

150 g TK-Heidelbeeren

200 g Zucker

250 g weiche Butter

2 TL abgeriebene Orangenschale (unbehandelt)

Salz

5 Eier

450 g Mehl

50 g Speisestärke

1 Päckchen Backpulver

100 ml Milch

4 – 5 EL Orangensaft

50 g gemahlene Mandeln

2 EL Mandelblättchen

100 g Puderzucker

Zubereitung:

1. Heidelbeeren auftauen lassen und mit 30 g Zucker fein pürieren. Butter, 170 g Zucker, Orangenschale und 1 Prise Salz mit dem Handmixer 8 Minuten cremig rühren. Eier einzeln in ½ Minute Abstand gut unterrühren.
2. Mehl, Stärke und Backpulver mit Milch und 3 EL Orangensaft unter die aufgeschlagene Buttermischung rühren. Den Teig halbieren. Unter eine Teighälfte die Heidelbeeren und Mandeln rühren.
3. Beide Teige abwechselnd in mehreren Schichten in eine gefettete Gugelhupfform geben. Mit einer Gabel marmorieren. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 55 – 60 Minuten backen. 10 Minuten in der Form lassen, dann stürzen und abkühlen lassen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4. Puderzucker mit 1 – 2 EL Orangensaft verrühren und über den Kuchen träufeln. Mit Mandelblättchen bestreuen.

## Rhabarbertarte mit Buttermilcheis[[1656]](#footnote-1657)

Zutaten (für eine Springform):

*Für den Mürbeteig:*

50 g Zucker

100 g Butter (zimmerwarm)

150 g Mehl

1 Ei (zimmerwarm)

*Für die Streusel:*

50 g Butter (zimmerwarm)

50 g Zucker

100 g Mehl

*Für die Füllung:*

750 g Rhabarber

150 g Crème fraîche

1 Ei

Mark von einer Vanilleschote

70 g Zucker

20 g Stärke

20 g gemahlene Mandeln

*Für das Eis:*

10 Wacholderbeeren

500 ml Buttermilch

200 g griechischer Joghurt (10% Fett)

150 g Zucker

Zubereitung:

1. Für den Teig alle vier Zutaten mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten, in Folie einwickeln und 15 bis 30 Minuten lang in den Kühlschrank legen.
2. Für die Streusel alle Zutaten verkneten, bis der Teig anfängt zu binden und Streusel entstehen.
3. Für die Füllung vom Rhabarber die Enden entfernen. Die Stiele in 1 – 2 cm große Stücke schneiden. Die restlichen Zutaten außer den Mandeln verrühren und Rhabarberstücke dazugeben. Die Springform mit einem Backpinsel buttern und mit Mehl bestäuben. Etwa vier Fünftel des Mürbeteigs ausrollen und in die Springform geben. Man kann den Teig auch zu einer Kugel formen und dann in der Form mit den Händen passen drücken – mache ich eigentlich immer so 😊 Aus dem restlichen Fünftel des Teigs einen 3 – 4 cm hohen Rand bilden. Den Boden mit einer Gabel perforieren und mit den gemahlenen Mandeln bestreuen. Die Rhabarbercreme-Füllung hineingeben und mit den Streuseln bedecken. Im Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze auf der zweituntersten Schiene für ca. 45 Minuten backen.
4. Für das Eis die Beeren mit einem großen Messer fein hacken. Alles in einer Schüssel so lange verrühren, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Anschließend in einer Eismaschine gefrieren lassen. Das dauert ca. 40 Minuten, danach kommt die Masse noch für eine halbe Stunde ins Gefrierfach. Zu Eiskugeln formen und mit dem noch leicht warmen Kuchen essen.

## M & M-Kekse

Zutaten:

150 g Zucker

2 EL Zuckerrübensirup

200 g Butter

2 Eier

400 g Mehl

300 g M & Ms

1 TL Zimt

1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Zucker, Butter, Eier schaumig rühren. Mehl, Salz und Zimt mischen. Alles zusammen mischen.
3. Den Teig zu einer Kugel formen und in Scheiben schneiden. Im Backofen ca. 15 Minuten backen.

## Brauner Kirschkuchen (von Hilde Siegl, dann Babsi und dann Paula)

Zutaten:

300 g Sauerkirschen (aus dem Glas), gut abtropfen lassen

200 g Butter

250 g Zucker

6 Eigelb

1 Prise Salz

Abgeriebene Schale einer Zitrone

½ TL gemahlener Zimt

100 g gemahlene Haselnüsse

100 g gemahlene Mandeln

150 g Mehl

1 TL Backpulver

200 g Schokolade (Vollmilch oder dunkler)

Zubereitung:

1. Butter und Zucker schaumig rühren. Eigelb, Salz, Zitronenschale, Zimt, Haselnüsse, Mandeln, Mehl und Backpulver nach und nach dazu geben.

2. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben. Zuletzt 200 g gerieben Schokolade unterheben.

3. Die Form einfetten.

1. Teig bis zur Hälfte in die Springform geben, Teil der Kirschen dazu. Den restlichen Teig und zum Schluss die restlichen Kirschen darauf geben.
2. Bei 200 Grad ca. 60 – 70 Minuten backen. Nach dem Abkühlen den Kuchen mit etwas Puderzucker und Kakao bestreuen.

Kommentar: Das war früher dein Lieblingskuchen bei Barbara, liebes Paulchen.

## Schwarzwälder Kirschtorte (nach Opa)

Zutaten:

*Für den Teig:*

100 g Zucker

100 g Butter

150 g Mehl

1 kleines Ei

½ Packung Backpulver

*Für den Rest:*

170 g Zucker

¾ Packung Puddingpulver Vanille

1 Glas Schattenmorellen

1,2 l Sahne

4 Blatt Gelatine (weiß)

2/3 kleine Flasche Kirschwasser

3 Wiener Tortenböden (dunkel)

1 Blockschokolade

Zubereitung:

1. Teig einen Tag vor der Fertigstellung der Torte zubereiten und über Nacht im Kühlschrank lassen.
2. Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Hand verkneten. Danach den Teig in eine Kugel formen und über Nacht in den Kühlschrank legen.
3. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Fläche überkreuz ausrollen bis der Teig eine Dicke von ca. 2 – 3 mm hat. Tortenring auf den Teig pressen und den Innenring ausschneiden. Den Teig im Backofen goldbraun backen. Dauert nicht lange. Also lieber dabeibleiben, damit er nicht verbrennt.

Dann die Torte:

1. In einer Tasse das Puddingpulver mit ein bisschen Kirschsaft glattrühren. 100 g Zucker in einen Topf geben und den Rest des Kirschsafts hinzugeben. Sobald der Saft kocht nach und nach die Tasse mit dem Puddingpulver hineingießen und eindicken lassen. Topf vom Herd nehmen und ein wenig Kirschsaft dünn auf dem Mürbeteigboden verteilen. Nun schnell den ersten Wiener Boden auf den Mürbeteigboden legen und festdrücken. Den Tortenring wieder um die Torte legen. In den Topf mit dem Kirschsaft die Schattenmorellen geben und verrühren. 7 Schattenmorellen beiseitelegen. Die restlichen Schattenmorellen auf den ersten Wiener Boden geben und bis 2 cm an den Rand verteilen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 600 ml Sahne unter Hinzugabe von 35 g Zucker langsam steif schlagen und in eine Schüssel geben. Die aufgeweichte Gelatine in einem Wasserbad auflösen. Danach die aufgelöste Gelatine mit dem Kirschwasser zur Sahne schütten und schnell verrühren. Einen Teil der Sahne an den Tand der Kirschen geben und auf den Kirschen gleichmäßig verteilen und glattstreichen.
2. Den zweiten Wiener Boden auf die Sahne legen und festdrücken. Restliche Sahne auf dem zweiten Wiener Boden glattstreichen und den dritten Wiener Boden auf der Sahne festdrücken. Die Torte abkühlen lassen. Tortenring abnehmen und die Sahne am Rand der Torte glattstreichen. Falls etwas Sahne abfällt, einfach wieder an die Torte kleben und in den Tiefkühler legen. Danach einen Teil der Sahne auf den dritten Wiener Boden geben und dick verstreichen. Dann noch einmal den Rand glattstreichen. Die Torte sollte nun eine Kante haben. Die überlappende Sahne einfach von außen nach innen streichen. 14 Stücke einteilen und die sieben beiseitegelegten Kirschen halbieren.
3. Die übrige Sahne in einen Spritzbeutel füllen und jedes Stück mit einer Rosette verzieren. Die Blockschokolade raspeln und die Späne an die Seite der Torte werfen. Die restlichen Späne auf den Tortendeckel geben. Zuletzt noch die halbierten Kirschen auf die Rosetten legen.

Kommentar: Simon ist der Lehrling von Opa gewesen und hat das Erbe dieser Torte übernommen. Jedes Jahr zum Ruderfest unter dem Motto „Chillen, Grillen, Kasten killen“ im Garten hast du diese Torte gemacht und jedes Mal hat sie superdupergenial geschmeckt! Hut ab!

## Springerle (nach einem Schweizer Rezept)

Zutaten:

4-5 Eier

500 g Puderzucker

1 EL gereinigter und leicht gerösteter Anis

500 g Mehl

Zubereitung:

1. Eier und Zucker lange und gut schlagen, bis eine luftige creme entsteht. Anis und Mehl darunterkneten und 10 Minuten ruhen lassen.
2. Den noch leicht klebenden Teig in 4 Teile teilen und einzeln auf Mehl 8 – 10 mm dick ausrollen. Damit sich der Teig wie Seide anfühlt nochmals leicht mit Mehl bestäuben.
3. Jetzt den hauchdünn ausgemehlten Model gleichmäßig eindrücken, das Bild mit einem passenden Ausstecher oder einem Messer ausschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Den eventuell trockenen Restteig immer mit feuchten Händen weiterverarbeiten.
4. Nach ca. 12 – 24 Stunden Trockenzeit (ruhiger Ort, gleichbleibende Temperatur, kein Durchzug) die Springerle bei ca. 150 – 160 Grad ganz unten im Ofen ca. 12 – 15 Minuten lang backen. Eventuell eine Holzkelle in die Backofentüre klemmen. Nach dem Auskühlen sorgfältig auslösen.

## Getränkter Orangenkuchen[[1657]](#footnote-1658)

Zutaten:

*Für den Teig:*

4 Eier

200 g Zucker

250 g Butter

100 g Weizengrieß

80 g gemahlene Mandeln

80 g Mehl

½ TL Backpulver

Schale und Saft von 1 Orange

*Für den Sirup*

100 g Zucker

Schale und Saft von 2 Orangen

Zubereitung:

1. Eier und Zucker gut verrühren. Butter bei schwacher Hitze langsam zerlassen und dazugießen. Grieß, Mandeln, Mehl und Backpulver dazugeben und alles verrühren. Orangenschale fein reiben, dann den Saft auspressen und beides zusammen zum Teig geben.
2. Backpapier auf den Boden der Springform klemmen, das Papier und die Ränder der Form mit Butter einfetten. Teig in die Form geben und bei 180 Grad Ober- und Unterhitze 30 Minuten lang backen.
3. Für den Sirup Zucker und Saft und Abrieb der Orangen aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Über den Kuchen gießen und einziehen lassen.

Kommentar: Diesen Kuchen habe ich mal für ein Fest gemacht. Alle waren total begeistert. Er riecht und schmeckt, wie wenn man durch einen Orangenhain geht. Da Bio-Orangen sehr selten sind, habe statt der abgeriebenen Orangenschale fertig geriebene Schale gekauft. Das war wirklich toll. Und man kann den Kuchen sogar 1-2 Tage vorbacken und dann im Kühlschrank aufbewahren.

## Kardamomkuchen mit frischen Beeren

Zutaten für eine Form mit 24 cm Durchmesser

260 g Zucker (plus etwas zum Bestäuben der Form)

70 g gehobelte Mandeln

4 Eier

9 g Kardamomkapseln

160 g Mehl

Eine großzügige Prise Salz

Optional: Sauerrahm

Frische Beeren

Zubereitung:

1. Ofen auf 175 Grad Umluft heizen. Boden und Rand der Springform buttern, mit 2-3 EL Zucker bestreuen. Kein Problem, wenn sich etwas überschüssiger Zucker auf dem Boden sammelt. Den Boden schließlich mit Mandeln bedecken.
2. Eier und Zucker mit dem Handrührer schlagen, am besten ganze 5 Minuten lang. Butter in einem Topf auf dem Herd zergehen lassen. Kardamomsamen aus den Kapseln nehmen. Samen in einem Mörser zerstoßen. Mehl und eine großzügige Prise Salz und die Eier-Zucker-Mischung geben, schnell vermengen. Butter und Kardamom dazugeben. Teig gut verrühren, in die Form gießen. Kuchen 30 bis 35 Minuten lang backen. Kurz auskühlen lassen, mit einem Messer vom Rand lösen und den Kuchen stürzen.
3. Optional: Einen Becher Sauerrahm auf dem Kuchen verstreichen und darauf frische Beeren verteilen.

Kommentar: Kleine Geschichte zu diesem Rezept. Im Jahr 1987 brachte eine schwedische Textilkünstlerin namens Ragnhild Langlet in den USA einen Kuchen zu einer Hochzeit mit, wo er unscheinbar auf dem Buffettisch stand, dort aber der Kochbuchautorin Niloufer Icaporia King auffiel, einer Parsin aus Indien. Die schrieb das Rezept in ihrem Kochbuch nieder, ebenso wie die Geschichte mit dem Buffet. Und sie lud ihrerseits zu einem Fest ein, auf dem sie den Kuchen servierte. Die amerikanische Köchin Alice Waters probierte ihn, seither ist er ihr Lieblingskuchen, was sie wiederum einer britischen Zeitung erzählte. Das habe ich gelesen und nachgebacken. Jetzt zieht er weiter in die Welt. Mal sehen, wer euch nach dem Rezept fragt.

## Libanesischer Aniskuchen[[1658]](#footnote-1659)

Zutaten:

1 EL ganze Anissamen

250 ml Wasser

250 g Zucker

180 g Grieß

120 g Mehl

2 TL Kurkuma

1 EL gemahlener Anis

2 TL Backpulver

120 ml Pflanzenöl

1 – 2 EL Tahin

40 g abgezogene Mandeln

40 g Pinienkerne

Zubereitung:

1. Wasser zum Kochen bringen, Anissamen darin 10 Minuten langziehen lassen. Dann abgießen und 250 g Zucker in dem Tee auflösen.
2. Grieß, Mehl, Kurkuma, gemahlenen Anis und Backpulver gut in einer Schüssel vermengen. 120 ml Pflanzenöl und die Tee-Zucker-Mischung dazugeben. Es entsteht ein Teig von der Konsistenz eines Pfannkuchenteigs.
3. Mit 1 – 2 EL Tahin eine flache rechteckige Backform ausfetten. Teig hineingeben. Mandeln und Pinienkerne gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Im Ofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.

## Zwiebeltarte[[1659]](#footnote-1660)

Zutaten (für 3 bis 4 Portionen):

*Für den Teig:*

250g Mehl

120 ml Olivenöl

1 TL Salz

*Für den Belag:*

4 große milde Zwiebeln

40 g Butter

Salz, Pfeffer

100 ml Weißwein

2 Zweige Thymian

Zubereitung:

1. Mit den Knethaken des Rührgeräts werden Mehl, Öl und Salz vermengt, sodass sich Klümpchen bilden. 90 ml kaltes Wasser langsam dazugeben. Weiterrühren, bis ein Teig entsteht, den man eventuell noch einmal mit den Händen durchkneten. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden – man sollte eine milde Sorte wählen, die ist meistens groß und weiß. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln darin andünsten, salzen und pfeffern, mit Weißwein ablöschen. 20 bis 30 Minuten bei milder Hitze dünsten. Die Zwiebeln sollen am Ende butterweich sein und keine Farbe annehmen.
2. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese zum Schluss hinzufügen. Zwiebelmischung gründlich abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. In einer Tarteform Backpapier auslegen und darauf den Teig geben. Teig mit den Händen in die Form drücken. Mit einer Gabel den Teig mehrmals einstechen. Zwiebeln darauf gleichmäßig verteilen und die Tarte im heißen Ofen 30 Minuten lang backen.

Kommentar: Die Tarte verlangt einem ganz schön was ab, aber der Teig schmeckt dann besser als bei Zwiebelkuchen mit Hefe. Man muss ganz schön Geduld haben. Die Zwiebeln müssen, bevor sie auf dem Teig im Ofen backen, erst mal eine halbe Stunde lang schonend gedünstet werden. Während die Zwiebeln mit aufreizender Langsamkeit in der Pfanne zergehen, fühlt sich der Koch, als quäle er sich durch eine Meditationsapp. Es lohn tisch aber durchzuhalten, denn die Transferformation ist unglaublich.

## Zitronentarte

Zutaten (für 6 – 8 Portionen):

50 g Zucker

100 g Butter

150 g Mehl

1 Eigelb

Backerbsen (oder andere getrocknete Hülsenfrüchte)

*Für die Zitronenmasse:*

200 g Zucker

2 Eigelb

2 ganze Eier

Saft von 2 Zitronen

Abrieb von 3 Zitronen

80 g Butter

*Für das Baiser:*

3 Eiweiß

150 g Zucker

Zubereitung:

1. Ei, Butter und Zucker schaumig schlagen. Mehl dazugeben und von Hand kneten, aber nicht zu lange. Teig in Folie wickeln und eine knappe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. In eine gefettete Springform drücken, die Ränder formen. Teig ein paar Mal mit der Gabel einstechen. Backpapier auf den Teig legen, mit Backerbsen beschweren und 30 Minuten bei 150 Grad backen.
2. Für die Creme alle Zutaten bis auf die Butter in einem Topf vermengen und langsam unter Rühren erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Wenn die Masse cremig ist, vom Herd nehmen und zerlassene Butter einrühren. Creme auf den vorgebackenen Teig geben und eine weitere halbe Stunde backen.
3. Für den Baiserdeckel Eiweiß mit Zucker steif schlagen. Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, sodass sich ein Rund mit dem Durchmesser der Springform ergibt. Bei 120 Grad 1 Stunde im Ofen trocken backen. Auskühlen lassen, auf die Torte geben. Vorsicht, dass das Baiser dabei nicht zu Bruch geht.

## Hermann (aus meiner Jugend)

1. An dem Tag, an dem Du Hermann bekommst (1. Tag), musst du ihn füttern mit 1 Tasse Mehl, ½ Tasse Zucker und 1 Tasse Milch.
2. Bewahre Hermann im Kühlschrank auf und rühre ihn jeden Tag (morgens) um, denn er will immer hoch hinaus. Füttere ihn am 5 Tag mit der gleichen Menge wie am 1 Tag,
3. Am 10. Tag wird Hermann gebacken.
4. Am Backtag: Miß eine Tasse Hermann für dich selbst und eine Tasse für eine(n) Freund(in) ab (dazu natürlich dieser Hermannbrief), dann gib die verbliebenen Tassen Hermann in eine große Schüssel und mische folgende Zutaten darunter:

3 Tassen Mehl

1 Packung Backpulver

1 Tasse Zucker

2 Eier

½ TL Zimt

1 Tasse Nüsse

½ Tasse Öl

1 Tasse Rosinen

5. Alles gefühlvoll umrühren, bis es gut vermischt ist. Fülle den Teig in eine gut gefettete und gemehlte Form.

6. Vor dem Backen kommt obendrauf eine Mischung aus:

½ Tasse geschmolzener Butter

1 EL Zimt

½ Tasse braunen Zucker

Mit einer Gabel unterheben. Dann backt man Hermann bei 180 Grad etwa 45 Minuten lang.

Info: Dies ist das legendäre Hermannrezept aus den 80er Jahren. Hermann wohnte bei uns im Kühlschrank, bis es Oma zu bunt wurde. Dann musste ich ihn ganz verbacken. Das Rezept habe ich aber immer noch. Damals hatte es mir Annette mit der ersten Tasse Hermann geschenkt.

## Träubleskuchen[[1660]](#footnote-1661)

Zutaten (für 1 Springform):

*Für den Teig:*

140 g Butter

100 g Zucker

2 Eigelb

250 g Mehl

1 Prise Salz

*Für die Füllung:*

4 Eiweiß

100 g Zucker

100 g gemahlene Mandeln

1 EL Stärke

500 g Johannisbeeren

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier belegen und den Rand gut einfetten. In einer Schüssel die Zutaten für den Teig mischen und verkneten. Den Teig in der Springform verteilen und festdrücken, dabei einen Rand von ungefähr 4 cm formen.
2. Für die Füllung die Eiweiße schaumig schlagen. Zucker dazugeben, dann das Eiweiß steif schlagen. Etwa ein Drittel des Eischnees beiseitestellen. Unter den Rest Mandeln, Stärke und Johannisbeeren heben, das Ganze auf dem Teigboden verteilen.
3. Den übrigen Eischnee darauf verstreichen. Den Kuchen zunächst 10 Minuten lang im Ofen backen, dann ein Stück Alufolie darüberlegen und noch mal 50 Minuten lang backen.

Kommentar: Ein typisch schwäbischer Kuchen 😊 Ich glaube, es gibt gar keine Übersetzung des Namens ins Hochdeutsche. Und Träubleskuchen ist einer meiner Lieblingskuchen! Einfach ein Gedicht!

## Cheesecake

Zutaten (für 12 Stücke)

250 g Cantuccini

75 g Butter

2 kleine Biolimetten

800 g Frischkäse

250 g Ricotta

150 g Zucker

4 Eier

1 EL Speisestärke

350 g Erdbeeren

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Back- und Kühlzeit

1. Den Boden und die Ränder einer eckigen oder runden Backform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Form von außen doppelt mit Alufolie einwickeln. Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen.
2. Cantuccini in einen Gefrierbeutel geben, mit einer Teigrolle darauf klopfen und das Gebäck fein zerbröseln. Butter schmelzen. Keksbrösel mit der Butter vermischen. Krümelmasse gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen und leicht festdrücken.
3. Schale der Biolimetten fein abreiben und den Saft auspressen. Frischkäse, Ricotta, Limettenschale, -saft und Zucker mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einer glatten Masse verrühren. Eier und Speisestärke nach und nach sorgfältig unterrühren. Frischkäsemasse auf dem Keksbröselboden geben und mit einem Teigschaber glattstreichen.
4. Backform auf ein tiefes Backblech stellen und auf die mittlere Schiene des Backofens schieben. Dann ca. 3 cm hoch kochendes Wasser in das Backblech gießen. Limetten-Cheese-Cake etwa 1 Stunde im Wasserbad backen. Kuchen vorsichtig herausheben, Alufolie entfernen und den Cheesecake auf einem Gitter 1 Stunde abkühlen lassen. Danach für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Erdbeeren putzen, halbieren, getrennt vom Kuchen mitnehmen und diesen vor Ort damit verzieren.

## Rotkäppchentorte[[1661]](#footnote-1662)

Zutaten (für 12 Stücke):

500 g Sauerkirschen

160 g Mehl

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

2TL Backpulver

150 g weiche Butter

200g feiner Zucker

2 Tüten Bourbon-Vanillezucker

Salz

3 Eier

100 ml Milch

50 g Nutella

600 g Sahnequark

3 Päckchen Sahnesteif

230 ml Kirschwasser

1 Päckchen Tortenguss rot

Zubereitungszeit: 60 Minuten

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Boden und Rand der Springform mit Backpapier auskleiden. Die Kirschen waschen, entsteinen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mehl mit Vanillepuddingpulver und 2 TL Backpulver mischen. Butter mit 150 g Zucker, 1 Tüte Vanillezucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Eier nacheinander einrühren, dann 75 ml Milch zufügen. Zuletzt die Mehlmischung portionsweise dazusieben und unterrühren. Die Hälfte des Teigs in die Backform geben und glattstreichen.
2. Den restlichen Teig mit der Nutella und der restlichen Milch verrühren. Auf dem hellen Teig verteilen und ebenfalls glattstreichen. Die Kirschen auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken. Den Boden ca. 40 Minuten auf der mittleren Schiene backen, dann aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen.
3. Quark, 50 g Zucker und 1 Tüte Vanillezucker verrühren, dann Sahnesteif unterrühren. Die Masse zügig auf dem Schoko-Kirsch-Boden verteilen und glattstreichen.
4. Kirschsaft aufkochen. Kirschwasser und Tortengusspulver in eine Schüssel geben. Den kochend heißen Kirschsaft zufügen und 30 Sekunden mit einem Schneebesen unterrühren. Den Tortenguss danach sofort gleichmäßig auf der Quarkmasse verteilen. Die Rotkäppchentorte bis zum Servieren kühl stellen. Nach Belieben mit Sahnetupfen und frischen Kirschen dekorieren.

## Mandeldreiecke

Zutaten (für ca. 70 Stücke):

100 g Erdnüsse

100 g getrocknete Cranberrys

250 g Zartbitterkuvertüre

2 Eier

250 g Zucker

Salz

200 g Gemahlene Mandeln

50 g Mehl

Zubereitung:

1. Erdnüsse und 80 g Cranberrys grob hacken. Kuvertüre fein hacken. Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts dockschaumig aufschlagen.
2. Erdnüsse, gehackte Cranberrys und 80 g Kuvertüre unter die Eiermasse heben. Mandeln und Mehl mischen und ebenfalls unterrühren. Ein kleines Tablett mit Frischhaltefolie auslegen und den Teig darauf geben. Eine weitere Lage Frischhaltefolie auf den Teig legen und diesen mit einer Teigrolle flach drücken (ca. 1 cm). Die Ränder gerade drücken und Teigplatte 4 Stunden im Kühlschrank kühl stellen.
3. Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Gekühlten Teig in 4 x 4 cm große Quadrate schneiden und diese quer zu Dreiecken halbieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 1 Stunde trocknen lassen. Kekse im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen, danach vollständig auskühlen lassen.
4. Restliche Kuvertüre über einem warmen Wasserbad schmelzen, ab und zu umrühren. Längsseiten der Mandeldreiecke in die Kuvertüre tauchen. Kekse auf Backpapier legen und sofort ein paar Cranberrys auf die Schokolade streuen. Gut abkühlen lassen.

## Mangotartelettes (woher auch immer, rausgerissenes Rezept)

Zutaten (für 8 Stück):

130 g kalte Butter, in Würfel geschnitten

Ca. 100 g Zucker

Salz

Mehl

Abgerieben Schale einer Biozitrone

1 Ei

2 reife Mangos

Saft von 1 Limette

6 Blatt Gelatine

300 ml Sahne

8 Tartelettes-Formen

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Back- und Kühlzeit

1. Butter mit 70 g Zucker, 1 Prise Salz, Mehl, Zitronenschale und Ei rasch zu einem glatten teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Klarsichtfolie wickeln. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Teig in 8 Portionen teilen, Kugeln formen und auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen mit ca. 12 c, Durchmesser ausrollen.
3. Den Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Backformen fetten und mit dem teig auslegen. Überstehenden Rand abschneiden, Böden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen. Teigböden auf mittlerer Schiene 20 bis 25 Minuten hellbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
4. Für die Füllung Mangos schälen und vom Kern schneiden. 1 halbe Frucht in hauchdünne Spalten schneiden, beiseitestellen. Das übrige Fruchtfleisch grob zerkleinern. Mit Limettensaft und 2 EL Zucker fein pürieren.
5. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, danach gut ausdrücke. Sahne steif schlagen. Die Hälfte des Mangopürees in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad erhitzen und die Gelatine darin auflösen. In einer zweiten Schüssel beide Mangopürees und die Sahne zügig mischen und sofort in die Tarteletteböden verteilen. Mit den Mangospalten garnieren und mindestens 4 Stunden am besten über Nacht kaltstellen.

## Gestürzter Birnenkuchen[[1662]](#footnote-1663)

Zutaten (für eine Springform von 24 cm Durchmesser):

*Für den Sud:*

3 reife Birnen

500 ml Wasser

40 g brauner Zucker

3 TL gemahlener Kardamom

*Für den Teig:*

4 Eier

100 g brauner Zucker (plus 5 EL)

150 g Mehl

½ Päckchen Backpulver

100 ml Milch

2 EL Sonnenblumenöl

60 g Butter (Plus etwas für die Form)

Zubereitung:

1. Die Birnen waschen, schälen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen. In einem Topf Wasser, Zucker und Kardamom zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die Birnen hineingeben und 15 Minuten langziehen lassen. Herausnehmen und beiseitestellen. Den Sud braucht man nicht mehr.
2. Für den Teig, der recht flüssig ist, drei Eier mit 100 g Zucker schaumig rühren. Dann Mehl, Backpulver, Milch und Öl hinzufügen. Den Boden eiern Springform mit Backpapier auslegen, das Papier und den Rand der Form buttern, darauf 2 EL Zucker streuen. Die Form nun mit den Birnen auslegen, die man zuvor in Schnitze geschnitten hat. Die Birnen dürfen durchaus zwei Lagen bilden. Den Teig nun darüber gießen.
3. Für 20 Minuten bei 180 Grad Umluft im Ofen backen. In der Zwischenzeit lässt man 60 g Butter bei sehr niedriger Hitze zergehen, rührt das verbliebene Ei und 3 EL Zucker darunter. Diese Mischung über den halbgaren Kuchen gießen. Den Kuchen danach noch weitere 20 Minuten backen.

## Schokoladenkuchen[[1663]](#footnote-1664)

Zutaten (für 1 Springform mit 23 cm Durchmesser):

250 g Butter (zimmerwarm)

200 g dunkle Schokolade (70 % Kakao)

1,5 TL Nescafé (mit 350 ml kochendem Wasser übergossen)

250 g Zucker

2 Eier

240 g Mehl

2 gehäufte TL Backpulver

30 g ungesüßtes Kakaopulver

1 Prise Salz

*Für die Vanillecreme:*

375 ml Sahne

190 g Mascarpone

Mark von 1 Vanilleschote

1 gestrichener TL Zimt

2 EL Puderzucker

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen. Butter würfeln, Schokolade in 2 cm große Stücke schneiden, beides in eine Schüssel geben. Den heißen Kaffee darübergießen. Umrühren, bis Butter und Schokolade geschmolzen sind. Zucker einrühren, bis er sich aufgelöst hat. Eier verquirlen und dazugeben. Mehl sieben, mit Back- und Kakaopulver sowie Salz vermengen. In die Butter-Schokoladenmischung geben. Gut verrühren. Nicht wundern, der Teig ist recht flüssig.
2. Springform buttern, Rand und Boden mit Backpapier auslegen. Teig hineingießen. Den Kuchen eine Stunde lang backen.
3. Für die Mascarponecreme alle Zutaten 1 bis 2 Minuten mit dem Rührgerät schlagen, bis die Masse steif wird.

## Französischer Apfelkuchen (Financier)[[1664]](#footnote-1665)

Zutaten (für eine 22 x 22 cm große Backform):

200 g Butter plus 50 g

5 Eiweiß

200 g Puderzucker

80 g Mehl

80 g gemahlene Mandeln

1 TL flüssiger Honig

3 große Äpfel (Boskop)

50 g Zucker

Zubereitung:

1. 200 g Butter würfeln, in einen Topf bei niedriger Hitze zergehen lassen, bis sie sich etwas dunkler färbt (nicht anbrennen lassen). Lauwarm werden lassen. Eiweiß steif schlagen. Puderzucker, Mehl, Mandeln, Honig du die flüssige Butter in die Schüssel geben und alles zu einem recht flüssigen Teig verrühren.
2. Die Äpfel schälen und in schmale Schnitze schneiden. Die restliche Butter mit dem Zucker in einer großen Pfanne erhitzen. 4 EL Wasser und dann die Äpfel hinzufügen. Etwa 10 Minuten lang unter Rühren garen, bis die Äpfel karamellisieren.
3. Äpfel in die mit Backpapier ausgelegte Backform geben, den Teig darüber verteilen. Ungefähr 30 Minuten lang bei 200 Grad Ober- und Unterhitze backen. Den Kuchen nach 20 Minuten mit Backpapier bedecken, damit er nicht zu dunkel wird.

## Tarte mit Brombeeren und Rosmarin[[1665]](#footnote-1666)

Zutaten (für eine Springform (26 cm Durchmesser):

*Für den Teig:*

100 g weiche Butter

80 g Zucker

1 Ei

200 g Mehl

1 Prise Salz

*Für den Belag:*

75 g weiche Butter

75 g Zucker

1 Ei

75 g gemahlene Mandeln

10 g Mehl

1 TL fein gehackter Rosmarin (etwa 1 zweig)

300 g Brombeeren

Zubereitung:

1. Für den Teig die Butter würfeln und in einer Schüssel mit dem Zucker verkneten. Ei unterrühren. Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen und hinzufügen. Zu einem glatten Teig kneten, diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln du für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
2. Für den Belag Butter und Zucker verkneten. Ei, Mandeln und Mehl unterrühren. Die Rosmarinnadeln sehr fein hacken, unter die Mischung mengen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen, den Rand buttern. Teig in die Form drücken, einen Rand stehen lassen. Mandelcreme auf den Teig streichen, Brombeeren darauf verteilen. Die Creme geht beim Backen auf.
3. Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze 30 bis 35 Minuten lang backen. Nach 15 Minuten Backpapier auf den Kuchen legen, damit er nicht zu braun wird.

Kommentar: Natürlich kann man die Idee mit dem Rosmarin auch sein lassen, ganz schlicht schmeckt die Tarte auch sehr gut. Mit dem Rosmarin schmeckt die Tarte ein ganz bisschen nach Saunaaufguss. Ich find das lustig 😊

## Ricotta-Pistazien-Kekse[[1666]](#footnote-1667)

Zutaten (für 2 Blech):

150 g gehackte Pistazien (ungesalzen)

250 g Zucker

100 g Butter

250 g Ricotta

1 TL Vanilleextrakt

1 EI

260 g Mehl

1 TL Backpulver

Salz

*Für den Zuckerguss:*

120 g Puderzucker

2 EL Milch

3 EL gehackte Pistazien

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 175 Grad Umluft heizen.
2. Gehackte Pistazien mit dem Pürierstab zu Mehl zerkleinern. In einer Schüssel Zucker und Butter drei Minuten lang mit dem Rührgerät verrühren. Ricotta, Vanille, Pistazienmehl und das Ei hineinrühren. Dann Mehl, Backpulver und Salz dazugeben, bis ein Teig entsteht. Mit einem Teelöffel Kekse formen. Die man auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzt. Den Teig an der Oberfläche eventuell mit den Fingern etwas glattstreichen.
3. Die Kekse etwa 15 Minuten lang backen, aber ab Minute 12 aufpassen, dass sie nicht zu braun werden.
4. Für den Zuckerguss Puderzucker und Milch verrühren, die Kekse damit bestreichen. Ein paar gehackte Pistazien daraufsetzen. Den Guss trocken werden lassen.

Kommentar: Richtig süße Kekse. Die Kekse kommen aus Italien, man muss, wenn man hineinbeißt, sofort gedanklich in einer Pasticceria stehen, vor sich einen kleinen sehr schwarzen Kaffee.

## Zwiebelkuchen mit Speck[[1667]](#footnote-1668)

Zutaten

*Für den Teig:*

1/2 Würfel Hefe

150 ml lauwarme Milch

1 Prise Zucker

300 g Mehl

½ TL Salz

*Für den Belag:*

1 kg Zwiebeln

175 g Speck

400 g saure Sahne

3 Eier

½ TL Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Ruhezeit 45 Minuten plus Backzeit 35 Minuten

1. Die Hefe in der lauwarmen Milch mit dem Zucker glattrühren. Mehl und Salz zugeben und alles ausgiebig mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig zugedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Den Speck würfeln und in einem großen Topf zerlassen, glasig braten. Die Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Die saure Sahne mit den Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen und mit der Zwiebel-Speck-Mischung vermengen.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten. Dann direkt auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und einen kleinen Rand formen.
5. Die Zwiebelmasse auf dem Teig verteilen. Den Kuchen auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten backen.
6. Herausnehmen, kurz auskühlen lassen und in Stücke geschnitten servieren. Und dazu dann den neuen roten oder weißen Federweißer aufmachen.

## Hefezopf[[1668]](#footnote-1669)

Zutaten (für 1 Zopf):

500 g Mehl

30 g Hefe

100 g Zucker

200 -250 ml lauwarme Milch

100 g sehr weiche Butter

½ TL Salz

3 Eier

2 TL Vanillezucker

1 Bio-Zitrone

Zerlassene Butter zum Bestreichen

2 – 3 EL gehobelte Mandeln

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Ruhezeit 60 Minuten plus Backzeit 30 - 40 Minuten

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben, mittig eine Grube formen. In die Grube die Hefe bröseln, 2 TL Zucker dazugeben und mit etwas von der Milch und etwas Mehl einen Teig rühren; mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
2. Die weiche Butter, Salz, Eier, Vanillezucker und abgeriebene Zitronenschale an den Rand der Teigschüssel legen und alles gut zu einem Teig zusammenkneten. Dabei so viel Milch zugeben, dass der Teig weiche Beschaffenheit hat, aber nicht klebrig wird.
3. Den ganzen Teig zugedeckt in ca. 30 Minuten zur doppelten Größe aufgehen lassen.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Den Teig nochmals durchkneten, in drei gleichmäßige Stücke teilen, zu Strängen formen, einen Zopf flechten du nochmals ca. 15 Minuten mit einem Tuch zugedeckt gehen lassen.
6. Den Zopf mit der zerlassenen Butter bestreichen, mit Mandeln bestreuen und in 30 – 40 Minuten goldgelb backen.

## Zitronenkuchen mit Kurkuma[[1669]](#footnote-1670)

Zutaten (für eine Kastenform):

180 g Mehl

2 TL Backpulver

1 TL Salz

¾ TL gemahlener Kurkuma

225 g Zucker plus 2 EL Zucker

2 EL angeriebenen Schale einer Bio-Zitrone

2 EL Zitronensaft

180 g saure Sahne plus etwas zum Servieren

2 große Eier

115 g ungesalzene geschmolzene Butter

Eine weitere Zitrone

Schlagsahne (wenn man will)

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier so auskleiden, dass an den Seiten etwas Papier übersteht.
2. Mehl, Backpulver, Salz und Kurkuma in einer Schüssel mischen. Zucker und Zitronenabrieb in eine zweite Schüssel geben und mit den Fingerspitzen so lange verreiben, bis der Zucker eine gelbliche Farbe hat. Zitronensaft, saure Sahne und Eier dazugeben und so lange schlagen, bis alles gut vermischt ist.
3. Dann die Zitronenmischung mit einem Gummischaber in die Schüssel mit dem Mehl geben und kurz verrühren. Geschmolzene Butter unterheben und den Teig in die Backform geben.
4. Zweite Zitronenscheiben auf die glatt gestrichene Oberfläche legen und die verbliebenen 2 EL Zucker darüber streuen. 50 – 60 Minuten backen. Falls die Zitronenscheiben beim Backen zu schwarz werden, den Kuchen mit Aluminiumfolie abdecken. Dazu kann man Sahne servieren oder eben auch nicht.

## Zitronen-Mohn-Kuchen[[1670]](#footnote-1671)

Zutaten (für eine Kastenform mit 26 cm Länge):

3 Eier

225 g Zucker

120 ml Schlagsahne

75 g Butter plus ein wenig mehr zum Einfetten der Form

10 g Mohnsamen

Fein geriebene Schale von 3 Bio-Zitronen (ungefähr 1 EL)

170 g Mehl

1 ¼ TL Backpulver

¼ TL Salz

*Für den Zuckerguss:*

100 g Puderzucker

2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, mit etwas Butter einfetten.
2. Eier und Zucker mit einem Handrührgerät 2 Minuten lang vermengen, bis die Masse blass und schaumig ist. Sahne dazugießen und weitere 2 Minuten rühren.
3. Butter bei sehr niedriger Hitze zergehen lassen, Mohnsamen und Zitronenschale unterrühren. +Mehl, Backpulver und Salz sieben, zu der Eiermischung geben. Dann die Butter-Zitronenmischung unterrühren. Teig in die Kastenform füllen. Ungefähr 50 Minuten lang im Ofen backen.
4. Für den Zuckerguss Puderzucker und Zitronensaft vermengen. Gleichmäßig über den noch warmen Kuchen verteilen. Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten stehen lassen.

Kommentar: Das Ergebnis ist ein saftiger Rührkuchen, den man sehr gut zum Frühstück essen kann.

Vegane Birnen-Schoko-Tarte[[1671]](#footnote-1672)

Zutaten:

*Für den Teig:*

260 g Mehl

130 g weißes Mandelmus

40 g Zucker

Ein wenig Salz

*Für den Belag:*

100 g weißes Mandelmus

75 g Zucker

120 g gemahlene Mandeln

1 TL Mehl

Ein wenig Salz

2 TL gemahlene Vanille oder Mark aus 1 Vanilleschote

80 g dunkle Schokolade

4 große reife Birnen

Etwas Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Mandelmus, Zucker und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen verkneten, sodass eine krümelige Masse entsteht. Dann etwa 2 EL Wasser dazugeben und das Ganze glatt kneten – erstaunlicherweise schmeckt dieser Teig so gut wie gewöhnlicher roher Kuchenteig.
2. Falls der Teig zu trocken erscheint, esslöffelweise mehr Wasser dazugeben. Zu einer Kugel kneten, in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten lang im Kühlschrank ruhen lassen. Dann schon mal den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
3. Für den Belag Mandelmus, Zucker, gemahlene Mandeln, Mehl, Salz und Vanille verrühren. Die Schokolade schmelzen und dazugeben. Teig aus dem Kühlschrank nehmen.
4. Den Boden einer Springform mit 25 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen, die Ränder mit etwas Sonnenblumenöl einfetten. Teig hineindrücken, einen Rand von 1,5 cm formen. Die Mandel-Schokoladen-Mischung gleichmäßig darauf verteilen.
5. Jetzt die Birnen vorbereiten: schälen, in Hälften schneiden und das Gehäuse vorsichtig entfernen, ohne dass die Birnenhälfte auseinanderbricht. Mit der Schnittfläche nach untern auf ein Schneidebrett legen, längs in dünne Streifen schneiden. Birnen auf den Belag setzen, dabei am besten kreisförmig anordnen, mit der dünnen Spitze in die Mitte zeigend. 40 Minuten lang backen.

Info: Also gesünder ist dieser Kuchen mit dem ganzen Zucker sicher nicht, aber immerhin ein interessantes Experiment. Und wenn man an die ganzen Veganer in den Studistädten denkt, ist es vielleicht ganz praktisch, so einen veganen Kuchen aus dem Ärmel zu zaubern.

## Scherben[[1672]](#footnote-1673)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 Eier

40 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

75 g saure Sahne

1 Prise Salz

300 g Mehl

½ Päckchen Backpulver

Fett zum Frittieren

Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Saure Sahne und Salz hinzufügen. Nach und nach Mehl und Backpulver in die Masse hineinsieben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig dünn ausrollen und mit einem Teigrädchen in Rauten schneiden. Das Fett in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Scherben goldbraun ausbacken. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

## Käsekuchen (ein irgendwo rausgerissenes Rezept)

Zutaten (für 1 Springform)

*Für den Teig:*

150 g Mehl

80 g Butter

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

½ Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

1 EI

*Für den Belag:*

80 g Butter

150 g Zucker

4 Eier

1 Bio-Zitrone, Schale abgerieben

750 g Magerquark

1/8 l Schlagsahne

1 Packung Vanillepuddingpulver

100 g Rosinen (wenn man will)

Zubereitung:

1. Mehl und Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben. Zucker, Vanillezucker, Salz, Ei und Butter hinzufügen und gut verrühren. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu einer glatten Masse kneten. Den Teig in die Käsekuchenform geben und gleichmäßig am Boden verteilen. Zum Schluss mit einer Gabel den Boden an verschiedenen Stellen durchstechen. Den Teig nun ca. 15 Minuten im Ofen backen.
2. Für den Belag die Butter unter Zugabe des Zuckers cremig schlagen. Eier trennen. Eigelb und geriebene Zitronenschale vermengen.
3. Danach die Sahne, das Puddingpulver und Quark unterrühren. Eiweiß steif schlagen und mit den Rosinen zusammen in die Masse einrühren. Den Teig nun auf den vorgebackenen Boden füllen und mit Hilfe eines Teigschabers glattstreichen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 70 Minuten fertig backen. Nach dem Entnehmen den mit der oberen Seite auf ein spiralförmiges Kuchengitter stürzen und erkalten lassen.

## Versunkener Apfelkuchen[[1673]](#footnote-1674)

Zutaten (für 1 Springform):

125 g Butter

125 g Zucker

3 Eier

Salz

1 EL Zitronensaft

200 g Mehl

2 TL Backpulver

3 EL Milch

6 – 7 große Äpfel

Zubereitung:

1. Butter schaumig rühren. Zucker und Eier abwechselnd unterrühren. Dann Salz und Zitronensaft dazugeben
2. Mehl mit Backpulver löffelweise unterrühren und zum Schluss 3 EL unterrühren. Den Teig in eine gefettete Backform füllen und glattstreichen.
3. Äpfel schälen, viertel, entkernen, mehrmals einritzen und auf den Teig kranzförmig legen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

## Apfel-Streusel-Kuchen[[1674]](#footnote-1675)

*Für den Mürbeteig:*

300 g Mehl

125 g kalte Butter

100 g Zucker

1 Ei

1 Prise Salz

1 kg Äpfel

*Für die Streusel:*

200 g Mehl

150 g kalte Butter

150 g Zucker

1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Den Mürbeteig wie gewohnt vorbereiten, also alle Zutaten rasch verkneten und im Kühlschrank ½ Stunde ruhen lassen.
2. Mit etwas Mehl dünn ausrollen und in die Backform legen.
3. Die Äpfel schälen, entkernen, grob reiben und auf dem Mürbeteig verteilen.
4. Für die Streusel alle Zutaten verkneten und über die Äpfel streuen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

## Birne-Bienenstich-Kuchen[[1675]](#footnote-1676)

Zutaten (für 1 Springform (28 cm Durchmesser):

*Für den Mürbeteig:*

300 g Mehl

125 g kalte Butter

100 g Zucker

1 Ei

1 Prise Salz

7 Birnen

1 Bio-Zitrone, Saft von ½ Zitrone, etwas Schalen abgerieben

*Für den Guss:*

250 g Crème fraîche

4 Eier

1 EL Mondamin

100 g Zucker

1 TL Zimt

*Für die Bienenstichmasse:*

100 ml Sahne

100 g Butter

100 g Zucker

200 g Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Für den Mürbeteig alle Zutaten rasch verkneten und ½ Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Mit etwas Mehl dünn ausrollen und eine gefettete Springform mit dem Teig auskleiden.
2. Die Birnen schälen, entkernen und klein schneiden. Zitronensaft und etwas Zitronenschale dazu geben und auf dem Teig verteilen.
3. Für den Guss alle Zutaten verrühren und über die Birnen gießen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten vorbacken
5. Für die Bienenstichmasse die Sahne, Butter und Zucker kurz miteinander aufkochen. Die Mandelblättchen unterrühren.
6. Bienenstichmasse auf den Kuchen verteilen und noch mal bei 180 Grad 30 Minuten backen.

Info: Das sind Rezepte aus dem Landfrauencafe in St. Märgen im Schwarzwald, in das Barbara und ich öfters mal gewandert sind. Das Café ist eine dörfliche Initiative, bei der die Frauen vor Ort kochen, Kuchen backen etc., aber ohne Profipersonal. Ziel ist die Rückbesinnung auf regionale und saisonale Zutaten – also Regionalisierung statt Globalisierung

## Holunderblüten-Torte[[1676]](#footnote-1677)

Zutaten (für 1 Springform):

*Für den Teig:*

150 g weiche Butter

150 g Zucker

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillezucker

2 Eigelb

2 Eier

50 ml Milch

200 g Mehl

1 TL Backpulver

*Für die Füllung:*

500 g Naturjoghurt

Saft einer ½ Zitrone

¼ l Holunderblütensirup

*Für das Baiser:*

2 Eiweiß

150 g Zucker

50 g Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Butter, Zucker, Salz und Vanillezucker schaumig schlagen. Eigelb, Eier und Milch unterrühren. Mehl und Backpulver löffelweise dazu geben.
2. Den Rührteig in eine eingefettete Backform füllen, glattstreichen und bei 180 Grad 20 Minuten vorbacken. Den vorgebackenen Boden in der Mitte durchschneiden. Den unteren Teil auf eine tortenplatte legen und einen verschiebbaren Tortenring um den Boden spannen.

Für die Füllung:

1. 500 g Joghurt, Saft von ½ Zitrone und ¼ l Holundersirup glattrühren. 2 EL gemahlene Gelatine im Wasser auflösen und unterrühren. ½ l Steif geschlagene Sahne unterheben.
2. Einen verschiebbaren Tortenring um den Boden spannen und mit der Masse füllen, den Teigdeckel auf die Masse legen und etwas andrücken.

Für das Baiser 2 Eiweiß steif schlagen und 150 g Zucker einrieseln lassen. Die Baisermasse auf den Kuchen streichen und 50 g Mandelblättchen auf die Baisermasse streuen.

1. Mindestens 2 Stunden auskühlen lassen.

## Himbeer-Joghurt-Torte[[1677]](#footnote-1678)

Zutaten (für 1 Springform):

*Für den Biskuitteig*

4 Eiweiß

160 g Zucker

4 Eigelb

125 g Mehl

75 g Mondamin

*Für die Füllung:*

500 g Naturjoghurt

Saft ½ Zitrone

1 Päckchen Vanillezucker

2 EL gemahlene Gelatine

¾ l Sahne

250 g Himbeeren

Zubereitung:

1. Für den Biskuitboden die Eiweiße sehr steif schlagen, den Zucker einrieseln lassen und das Eigelb unterrühren.
2. Mehl und Mondamin mischen und auf die Eiermasse sieben und vorsichtig unterheben. Die Biskuitmasse in eine mit Backfolie ausgelegte Backform füllen, glattstreichen und bei 180 Grad 30 Minuten backen.
3. Den ausgekühlten Biskuit in der Mitte durchschneiden. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte legen und einen hohen Tortenring mit 1 cm Abstand zum Rand um den Boden legen.
4. Für die Füllung Joghurt, Zitronensaft und Vanillezucker verrühren. Gelatine auflösen und unterrühren. Sahne steif schlagen und unterheben und die Himbeeren vorsichtig untermischen.
5. Den Tortenring mit ½ der Masse füllen. Den zweiten Boden drauflegen und etwas andrücken. Den Rest der Masse verteilen und glattstreichen. Mindestens 2 Stunden auskühlen lassen.

## Johannisbeerkuchen[[1678]](#footnote-1679)

Zutaten (für 1 Springform):

*Für den Teig:*

300 g Mehl

125 g kalte Butter

100 g Zucker

1 Ei

1 Prise Salz

*Für die Füllung:*

3 Eigelb

500 g Crème fraîche

100 g Zucker

2 EL Vanillepuddingpulver

500 g Johannisbeeren

*Für das Baiser*

3 Eiweiß

150 g Zucker

150 g gemahlene Haselnüsse

Zubereitung:

1. Für den Teig alle Zutaten rasch verkneten und ca. ½ Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Mit etwas Mehl dünn ausrollen und eine eingefettete Form mit dem Teig auskleiden.
2. Für die Füllung Eigelb, Crème fraîche, Zucker und Vanillepuddingpulver verrühren. Die Johannisbeeren unterrühren. Die Füllung auf dem Teig verteilen und bei 180 Grad ca. 40 Minuten vorbacken.
3. Für das Baiser die Eiweiße steif schlagen und en Zucker langsam einrieseln lassen. Die Haselnüsse unterheben. Die Baisermasse auf den vorgebackenen Kuchen streichen und weitere 20 Minuten backen.

## Heidelbeerkuchen[[1679]](#footnote-1680)

Zutaten (für 1 Springform):

*Für den Teig:*

150 g weiche Butter

150 g Zucker

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillezucker

3 Eier

250 g Mehl

½ Päckchen Backpulver

*Für die Füllung:*

500 g Heidelbeeren

*Für die Streusel:*

70 g Mehl

70 g Zucker

70 g kalte Butter

Zubereitung:

1. Für den Teig Butter, Zucker, Salz und Vanillezucker schaumig schlagen. Die Eier, das Mehl und das Backpulver unterrühren. Eine eingefettete Backform mit dem Rührteig füllen und glattstreichen.
2. Die Heidelbeeren auf dem Teig verteilen.
3. Mehl, Zucker und kalte Butter zu Streuseln verkneten und auf dem Kuchen mehr zum Rand hin verteilen.
4. Bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.

## Italienischer Apfelkuchen (Dr. Oetker Rezepte-Heftle, S. 32)

Zutaten (für 1 Springform):

1, 5 kg Äpfel

Etwas Zitronensaft

*Für den Teig:*

100 g Butter

4 Eier

150 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

100 g Mehl

2,5 TL Backpulver

100 ml Milch

Etwas Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Springform fetten und etwas ausmehlen.
2. Für den Teig die Butter zerlassen.
3. Apfel schälen, vierteln quer in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.   
   Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
4. Alle Teigzutaten in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Die Apfelscheiben untermischen und in der Form gleichmäßig verteilen. Die Form auf dem Rost in das untere Drittel und den Backofen schieben.
5. Den Kuchen ca. 45 Minuten backen. Den Kuchen mit Puderzucker betreuen und lauwarm servieren.

## Zwetschgenkuchen mit Streuseln[[1680]](#footnote-1681)

Zutaten (für eine Springform (28 cm Durchmesser):

*Für den Teig:*

300 g Mehl

125 g kalte Butter

100 g Zucker

1 Ei

1 Prise Salz

*Für den Belag:*

3 EL Paniermehl

1 kg Zwetschgen

*Für die Streusel:*

200 g Mehl

150 g kalte Butter

150 g Zucker

1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Für den Mürbeteig alle Zutaten rasch verkneten und im Kühlschrank eine ½ Stunde ruhen lassen. Mit etwas Mehl dünn ausrollen und eine eingefettete Springform mit dem Teig auskleiden.
2. Paniermehl auf den Steig streuen. Die Zwetschgen entsteinen, anschneiden du auf den Mürbeteig kranzförmig von außen nach innen in Reihen legen.
3. Für die Streusel alle Zutaten zu Streuseln verkneten und über die Zwetschgen streuen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.
5. Den noch warmen Kuchen mit 3 EL Zimt und Zucker bestreuen.

## Heidelbeerkuchen mit Mandeln und Zitrone[[1681]](#footnote-1682)

Zutaten (für 8 Portionen):

150 g weiche Butter, plus etwas für die Form

190 g Zucker

2 Bio-Zitronen, 2 TL Schale abgerieben, dann 2 EL Saft ausgepresst

1 TL Vanilleextrakt

3 große Eier, verquirlt

90 g Mehl vermischt mit

¾ TL Backpulver

110 g gemahlene Mandeln

200 g Heidelbeeren

70 g Puderzucker

Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform ausbuttern und mit Backpapier auskleiden.
2. Butter, Zucker, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und Vanilleextrakt in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und 3 – 4 Minuten auf hoher Stufe hellgelb und schaumig rühren. Anschließend die Geschwindigkeit auf mittlere Stufe herunterstellen. In kleinen Mengen die Eier zugeben. Keine Sorge, wenn die Mischung ausflockt, sie wird mit der Zeit glatt. In drei Portionen das Mehl mit 1 kräftigen Prise Salz und Mandeln einarbeiten. Zuletzt von Hand 150 g Heidelbeeren unterziehen und die Masse in die vorbereitete Form füllen.
3. Den Kuchen 15 Minuten im Ofen backen, dann gleichmäßig mit den restlichen Heidelbeeren (50 g) bestreuen und weitere 15 Minuten backen, bis er goldbraun, aber noch nicht durchgegart ist. Locker mit Alufolie zudecken und weitere 25 -30 Minuten backen, bis der Kuchen aufgegangen und durchgegart ist. Aus dem Ofennehmen und 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Herauslösen und auf einem Gitter vollständig erkalten lassen.
4. Inzwischen für den Zuckerguss den restlichen Zitronensaft (1 EL) in einer Schüssel mit dem Puderzucker glattrühren. Über den Kuchen gießen und behutsam verstreichen – der Saft der Heidelbeeren wird den Guss ein wenig einfärben, umso schöne sieht er aus.

## Clafoutis mit Feigen und Thymian[[1682]](#footnote-1683)

Zutaten (für 4 Portionen)

90 g dunkler Muscovadozucker (oder anderen braunen Zucker)

2 EL Rotwein

1 EL Thymianblätter

2 Bio-Zitronen, 2 TL Schale abgerieben, dann 1 EL Saft ausgepresst

420 g sehr reife dunkle Feigen (je nach Größe etwa 10 Stück) entstielt, längst halbiert

2 große Eier, getrennt

50 g Mehl

1,5 TL Vanilleextrakt (oder Mark von 1,5 Vanilleschoten)

100 g Sahne

Vanilleeis oder Crème fraîche zum Servieren

Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 g Umluft vorheizen.
2. In einer ofenfesten Pfanne 50 g Zucker und 1 EL Wasser verrühren. Bei mittlerer bis hoher Temperatur 3 -4 Minuten erhitzen und die Pfanne ab und zu schwenken, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und sprudelnd kocht. Vorsichtig den Wein und den Thymian zugeben und auf dem Herd 1 Minute ständig rühren, bis ein glatter Sirup entstanden ist. Vom Herd nehmen, den Zitronensaft und die Feigen einrühren und 20 Minute (oder länger) abkühlen lassen – die Mischung sollte nicht zu heiß sein, wenn der Teig darübergegossen wird. Werden die Feigen in eine Backform umgefüllt, ist es jetzt so weit.
3. In einer Schüssel die Eigelbe mit dem restlichen Zucker (40 g), dem Mehl, Vanilleextrakt, Sahne, Zitronenschale und 1 kräftigen Prise Salz hellgelb und cremig schlagen; 2 – 3 Minuten von Hand, 1 Minute mit dem Mixer. Die Eiweiße zu festem Schnee schlagen und kurz unterheben.
4. Die Feigen in der Pfanne (oder Backform) gleichmäßig verteilen und den Teig darübergießen. Den Clafoutis etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis der Teig aufgegangen, goldbraun und durchgegart ist. Aus dem Ofen nehmen, auf Schalen verteilen und mit Vanilleeis oder Crème fraîche servieren.

## Cheesecake mit Honig und Thymian[[1683]](#footnote-1684)

Zutaten (für 8 Portionen):

500 g griechischer Joghurt

200 g Haferkekse

60 g Butter, zerlassen

1,5 EL Thymianblätter

400 g Doppelrahmfrischkäse

40 g Puderzucker

1 Bio-Zitrone, 1 TL Schale abgerieben

150 g weiße Schokolade, in 1 -2 große Stücke gebrochen

Zubereitung:

1. Eine Springform mit Backpapier auskleiden und beiseitestellen.
2. Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen und auf eine Schüssel setzen. Den Joghurt hineingeben, die Tuchzipfel umdrehen, das Bündel zu einer Kugel formen und so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem Joghurt herauspressen. Am Ende sollten etwa 340 g fester Joghurt zurückbleiben. Beiseitestellen. Die Flüssigkeit weggießen.
3. Die Kekse in einen Plastikbeutel geben und mit einer Teigrolle zerbröseln. Mit der Butter und 1 EL Thymian vermengen, gleichmäßig in der vorbereiteten Form verteilen und sanft andrücken. In den Kühlschrank stellen.
4. Den Frischkäse mit Joghurt, Puderzucker und Zitronenschale verrühren, bis die Masse glatt ist.
5. Die Schokolade schmelzen, am besten in einer hitzebeständigen Schüssel über leicht siedendem Wasser, wobei der Schüsselboden das Wasser nicht berühren darf. Die Schokolade darin 2 - 3 Minuten umrühren, achtgeben, dass kein Wasser hineingerät, sonst stockt sie wieder. Die flüssige Schokolade gleichmäßig unter die Frischkäsecreme ziehen.
6. Die Creme auf den Keksboden in die Form gießen, glattstreichen und mindestens 2 Stunden kalt stellen, bis sie sich verfestigt hat.
7. Zum Servieren den Honig in einem kleinen Topf mit dem verbliebenen Thymian (1/2 EL) verflüssigen. Vom Herd nehmen und gleichmäßig über den Käsekuchen gießen.
8. Den Kuchen aus der Form lösen, in Stücke schneiden und servieren.

## Cheesecake mit Heidelbeeren und Orangen[[1684]](#footnote-1685)

Zutaten (für 1 Springform mit 28 cm Durchmesser):

*Für den Boden:*

250 g Haferkekse

50 g Haselnusskerne

150 g Butter

*Für die Füllung:*

1 Bio-Zitrone

2 Bio-Orangen

200 g Heidelbeeren

500 g Frischkäse

200 g Crème fraîche

120 g Zucker

1 Prise Salz

1 Prise gemahlene Vanille

200 g Sahne

Zubereitung:

1. Für den Boden Haferkekse zu Krümeln zerkleinern. Haselnüsse hacken und in der Pfanne ohne Fett rösten. Mit den Keksbröseln vermengen. Butter zerlassen und dazugießen.
2. Für die Füllung Zitrone und Orangen heiß waschen, abtrocknen. Di Schale der Zitrone und der Orangen dünn abschneiden und getrennt voneinander fein hacken, den Saft der Zitrone auspressen. Mit einem scharfen Messer die restliche Schale der Orangen dick bis ins Fruchtfleisch hinein abschneiden und die Filets aus den weißen Trennhäuten herauslösen.
3. Heidelbeeren waschen und abtrocknen. Frischkäse, Crème fraîche, Zucker, Salz, Vanille, Zitronensaft und -schale vermengen. Sahne steif schlagen, zusammen mit den Orangenfilets und der Hälfte der Heidelbeeren unter die Masse heben. Die Füllung auf den Boden geben. Den Kuchen 24 Stunden lang in den Kühlschrank stellen. Dann die restlichen Heidelbeeren darauf verteilen sowie die Orangenschale.

## Haselnusskuchen mit Pfirsichen und Himbeeren[[1685]](#footnote-1686)

Zutaten (10 Portionen):

2 TL Sonnenblumenöl

2 große Pfirsiche, entsteint und in 1,5 dicke Spalte geschnitten

200 g Himbeeren

320 g Zucker

125 g blanchierte Haselnusskerne

200 g weiche Butter

3 große Eier, verquirlt

125 g Mehl

1,5 TL Backpulver

Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Eine Springform mit Backpapier auskleiden und mit dem Öl einfetten.
2. Die Pfirsiche in einer Schüssel mit 150 g Himbeeren und 20 g Zucker vermengen und beiseitestellen.
3. Die Haselnüsse grob zerkleinern. Beiseitestellen.
4. Den restlichen Zucker (300 g) mit der Butter gründlich verrühren, bis die Masse glatt ist. Nach und nach die Eier hineingeben und vollständig einarbeiten. Die Haselnüsse sowie Mehl, Backpulver und 1 kräftige Prise Salz dazugeben und weiterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig in die vorbereitete Form gießen, die Früchte kreuz und quer darauf verteilen. Den Kuchen im Ofen 70 – 80 Minuten backen und nach 30 Minuten mit Alufolie zudecken, damit er nicht zu dunkel wird.
5. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, ein wenig abkühlen lassen, dann aus der Form lösen. Den Kuchen mit den restlichen Himbeeren dekorieren und servieren.

## Gewürzter Apfelkuchen[[1686]](#footnote-1687)

Zutaten (für 10 Portionen)

130 g weiche Butter, gewürfelt, plus etwas für die Form

150 g Zucker

3 große Eier, leicht verquirlt

2 TL Vanilleextrakt

300 g Mehl

2,5 TL Backpulver

200 g Saure Sahne

Salz

*Für den Belag:*

2 große Äpfel (Boskop), geschält, entkernt und in 1,5 dicke Spalten geschnitten

1 großer Apfel (Granny Smith), geschält, entkernt und in 1,5 cm dicke Spalten geschnitten

130 g brauner Zucker

1 EL Lebkuchengewürz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Eine Backform ausbuttern und mit Backpapier auskleiden.
2. Die Bitter und den Zucker hellgelb und schaumig rühren. In kleinen Mengen die verquirlten Eier und den Vanilleextrakt hinzufügen und jeweils vollständig einarbeiten. Das Mehl mit dem Backpulver und 1/3 TL Salz in eine Schüssel sieben und abwechselnd mit der sauren Sahne portionsweise unterrühren. Sobald alles eingearbeitet ist, den Teig in die Form füllen und beiseitestellen.
3. Die Apfelspalten in eine Schüssel geben. Den Zucker mit dem Lebkuchengewürz vermischen, über die Äpfel streuen und alles vermengen. Die Früchte auf dem Teig verteilen. Den Kuchen 60 – 65 Minuten im Ofen backen, bis die Äpfel goldbraun karamellisiert sind und der Teig aufgegangen ist. Wenn man die Form rüttelt, ohne dass sich der Kuchen bewegt, ist er fertig.
4. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Herauslösen etwa 30 Minuten abkühlen lassen.
5. Den Apfelkuchen noch leicht warm oder abgekühlt servieren. Mit einem Sägemesser aufschneiden, um die Apfelstücke nicht zu zerreißen.

## Haselnussschnecken mit Sesam[[1687]](#footnote-1688)

Zutaten (für 10 Stück):

150 g Weizenmehl, plus etwas für die Arbeitsfläche

¾ TL Trockenhefe

1,5 TL Zucker

3 EL Olivenöl

40 g blanchierte Haselnüsse, geröstet und grob gehackt

20 g Sesam, geröstet

150 g Nutella, leicht erwärmt

1 Bio-Orange, 1 TL Schale abgerieben

2 TL Puderzucker

Salz

Zubereitung:

1. Das Mehl mit Hefe, Zucker, 2 EL Öl und ¼ TL Salz in einer großen Schüssel vermengen. Langsam 65 ml lauwarmes Wasser zugießen du mit einem Spatel alles sorgfältig und gleichmäßig verrühren. Den Teig auf die leicht eingeölte Arbeitsfläche legen und mit leicht geölten Händen 3 Minuten durchkneten, bis er weich und geschmeidig ist. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel legen, mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
2. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
3. Die Haselnüsse und den Sesam in einer kleinen Schüssel vermengen, 1 EL abnehmen und beiseitelegen.
4. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen (40 x 30 cm), sodass die längere Seite parallel zu euch liegt. Mit einem Spatel die Nutella darauf verteilen, rundherum ein 2 cm breiten Rand frei lassen. Die Orangenschale gleichmäßig daraufstreuen und den Haselnuss-Sesam-Mix auf der Creme verteilen. Den Teig von der langen Seite aufrollen, mit dem restlichen Öl (1 EL) besteichen und mit dem Rest Haselnüssen und Sesam bestreuen (sanft andrücken, damit sie haften). Die Enden begradigen, die Teigrolle in 10 Stücke (etwa 3 cm dick) schneiden und mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.  
   Die Haselnussschnecken etwa 8 Minuten im Ofen goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen und servieren.

## Schokokuchen mit Minze und Pistazien[[1688]](#footnote-1689)

Zutaten (für 24 Stück)

200 g Bitterschokolade (70 % Kakao), in 3 cm große Stücke gebrochen

100 g Bitterschokolade mit Minze, in 3 cm große Stücke gebrochen

120 g Butter, gewürfelt

100 g heller Zuckerrübensirup

100 g Rosinen, 30 Minuten in 2 EL Rum eingeweicht

170 g Vollkornkekse, in 2 cm Stücke gebrochen

100 g Pistazienkerne, gehackt

Salz

Zubereitung:

1. Ein kleines Backblech oder eine feste Form mit Backpapier belegen und beiseitestellen.
2. Beide Schokoladensorten, die Butter, den Sirup und 1 kräftige Prise Salz in eine große hitzebeständige Schüssel geben und auf einen Topf mit leicht siedendem Wasser setzen. Unter Rühren 2 – 3 Minuten erhitzen, bis alles vollständig geschmolzen und die Mischung glatt ist.
3. Die Rosinen mit Rum, die Kekse und drei Viertel der Pistazien in die Schokomasse geben und sorgfältig unterziehen, bis alles gleichmäßig mit Schokolade überzogen ist. In die vorbereitete Form füllen und glattstreichen. Mit den restlichen Pistazien bestreuen und 10 Minuten abkühlen lassen. Die Form anschließend fest in Frischhaltefolie wickeln und 2 -3 Stunden kaltstellen, bis die Masse ausgehärtet ist.
4. Den Schokokuchen in Riegel schneiden.

## Rosettenkuchen[[1689]](#footnote-1690)

Zutaten für 1 Springform (Durchmesser 26 cm)

200 g Weizenmehl

300 g Grahammehl

172 TL Salz

35 g Hefe

¼ l lauwarme Milch

2 Eier

50 g Butter

80 g Honig

50 g Rosinen

1 Schnapsglas Rum

174 l Milch

60 g Butter

200 g Honig

300 g Mohn

100 g gemahlene Mandeln

1 TL Zimt

1 Msp. Nelken

Zubereitung:

1. Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten. Für die Füllung die Rosinen mit dem Rum begießen. Die Milch, die Butter und den Honig aufkochen, den Mohn, die Rosinen, die Mandeln und die Gewürze untermischen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Form einfetten.
2. Den Hefeteig zu einem Rechteck von 45x45 cm ausrollen, die Füllung darauf streichen. Den Teig aufrollen und in 16 gleich große Stücke schneiden, diese kreisförmig in die Form setzen; zugedeckt noch einmal 15 Minuten gehen lassen.
3. Den Rosettenkuchen auf der zweiten Schiene von unten 1 Stunde backen. Den etwas abgekühlten Kuchen mit 1 EL erhitzter Aprikosenmarmelade überziehen.

## Apfelstrudel[[1690]](#footnote-1691)

Zutaten:

300 g Mehl

1 Eigelb

1 Msp. Salz

Etwa 1/8 l lauwarmes Wasser

1 TL Öl

2 kg Äpfel

150 g Semmelbrösel

50 g Butter#1 TL Zimt

150 g Zucker

100 g Rosinen

300 g zerlassene Butter

80 g gehackte Walnüsse

3 EL Puderzucker

Zubereitung:

1. Das Mehl auf eine Arbeitsplatte sieben und mit dem Eigelb, dem Salz und so viel Wasser verkneten, dass ein glänzend glatter Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen, mit dem Öl bestreichen und 30 Minuten unter einer Schüssel ruhen lassen.
2. Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und Scheibchen schneiden. Die Semmelbrösel in der Butter goldbraun braten. Die Apfelscheiben mit dem Zimt, dem Zucker und den heiß gewaschenen Rosinen mischen.
3. Ein großes Tuch mit Mehl bestäuben, den Teig darauf möglichst groß ausrollen, dann vorsichtig über den Handrücken nach allen Seiten hin papierdünn dehnen. Die etwas dickeren Ränder abschneiden, eventuelle Löcher damit flicken.
4. Das Teigblatt mit zerlassener Butter bestreichen, die Semmelbrösel, die Apfelmischung und die gehackten Nüsse darauf verteilen. Den Teig mithilfe des Tuches aufrollen und mit Butter bestreichen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
5. Den Strudel auf das mit Backpapier belegte Blech legen; eventuell hufeisenförmig. Im Backofen auf er zweiten Schiene von unten eine Stunde backen. Sobald er leicht zu bräunen beginnt, wiederholt mit zerlassener Butter bestreichen. Den Strudel vor dem Servieren mit Puderzucker besieben.

## Feine Apfelbeignets[[1691]](#footnote-1692)

Zutaten (für 16 Stück):

75 g Zucker

1 TL gemahlener Zimt

4 große mürbe Äpfel

3 EL Rum

125 g Mehl

½ TL Backpulver

1 Prise Salz

2 Eigelbe

1,5 EL Öl

0,1 helles Bier

2 Eiweiße

1 Tasse Zimt-Zucker

Zubereitung:

1. Den Zucker mit dem Zimt mischen. Die Äpfel schälen, die Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen und die Äpfel in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben mit dem Zimt-Zucker bestreuen, mit dem Rum beträufeln und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Die Äpfel während dieser Zeit mit dem sich bildenden Saft übergießen.
2. Das Mehl mit dem Backpulver, dem Salz, den Eigelben und dem Öl glattrühren. Nach und nach das Bier unter den Teig rühren. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unterheben.
3. Das Fett in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Die Apfelscheiben nacheinander in den Teig tauchen und im heißen Öl in 8 – 10 Minuten goldgelb backen. Nach der halben Garzeit wenden und zuletzt auf Zewa abtropfen lassen. Die Apfelbeignets noch heiß mit Zimt-Zucker bestreuen und servieren.

Info: In New Orleans gibt es äußerst famose Beignets 😊

## Bienenstich[[1692]](#footnote-1693)

Zutaten (für 1 Blech)

500 g Mehl

30 g Hefe

50 g Zucker

¼ l lauwarme Milch

2 Eier

50 g Butter

1 Prise Salz

5 EL Honig

100 g Butter

125 g Zucker

200 g feine Mandelstifte

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

½ l Milch

2 EL Zucker

100 g weiche Butter

3 EL Puderzucker

Zubereitung:

1. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Aus den Zutaten von Mehl bis Salz einen Hefeteig bereiten und diesen 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Den Honig mit Butter und dem Zucker bei schwacher Hitze schmelzen lassen, die Mandeln hinzufügen, kurz aufkochen und abkühlen lassen.
2. Den Hefeteig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, auf das Backblech legen und mit der Honigmischung bestreichen. Den Kuchen auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen.
3. Aus dem Puddingpulver, der Milch und dem Zucker einen Pudding bereiten und abkühlen lassen. Die Butter schaumig rühren, löffelweise den kalten Pudding und den Puderzucker unterrühren. Den erkalteten Kuchen in 30 Stücke schneiden, diese waagrecht halbieren, mit der Creme füllen und wieder zusammensetzen.

## Käsekuchen[[1693]](#footnote-1694)

Zutaten (für 1 Springform (Durchmesser 26 cm)

250 g Mehl

125 g Butter

1 Msp. Salz

30 g Zucker

1 Eigelb

2 EL Wasser

1 Vanilleschote

750 g Quark (20% Fettanteil)

4 EL Öl

300 g Zucker

3 Eigelb

40 g Speisestärke

3 Eiweiße

Zubereitung:

1. Das Mehl auf ein Backbrett sieben und rasch mit der Bitter, dem Salz, dem Zucker, dem Eigelb und dem Wasser verkneten. Den Mürbeteig in Folie gewickelt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschlitzen du das Mark herauskratzen. Den Quark mit dem Öl, dem Zucker, den Eigelben, de Speisestärke du dem Vanillemark schaumig rühren. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben. Den Mürbeteig ausrollen, Boden und Tand einer bemehlten Springform damit auslegen und die Quarkcreme auf den Boden streichen.
3. Den Kuchen auf der zweiten Schiene von unten 50 bis 60 Minuten backen. Die Backofentür darf erst während der letzten 10 Minuten geöffnet werden. Den garen Kuchen im geöffneten, abgeschalteten Backofen erkalten lassen.

Kommentar: Wieder mal ein Käsekuchen, na Simon😊

## Florentiner[[1694]](#footnote-1695)

Zutaten (für 42 Stück):

200 g Butter

2 EL Honig

175 g Zucker

1/16 l Sahne

Je 50 g feingehacktes Zitronat und Orangeat

125 g Mandelblättchen

100 g Mehl

21 Belegkirschen

200 g Bitterschokolade

Zubereitung:

1. Die Butter, den Honig, den Zucker du die Sahne bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Das Zitronat, das Orangeat und die Mandelblättchen einrühren, 2 Minuten kochen lassen, vom Herd nehmen, das Mehl untermischen und die Masse abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Das Backblech mit Backpapier auslegen und mit Mehl bestäuben. Spiegleierringe oder andere Förmchen auf das Backblech legen. In jeden Ring etwa 1 TL Mandelmasse setzen. In die Mitte jeweils ½ Belegkirsche geben, und die Plätzchen auf der mittleren Schiene 8 bis 10 Minuten backen. Die garen Florentiner auf einem Kuchengitter kalt werden lassen du die abgekühlten Florentiner auf der Unterseite dich mit der geschmolzenen Schokolade bestreichen. Auf einem Kuchengitter gut trocknen lassen.

Kommentar: Ich liebe Florentiner, aber ohne Orangeat und Zitronat und ohne Belegkirsche. Das ist mir zu 60er.

## Schneckennudeln[[1695]](#footnote-1696)

Zutaten (für 14 Stück):

500 g Mehl

30 g Hefe

¼ lauwarme Milch

100 g Zucker

125 g Butter

1 Prise Salz

1 Msp. Piment

100g Rosinen

50 g Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken du die Hefe hineinbröckeln. Mit etwas Milch, Zucker und etwas Mehl verrühren und zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.
2. 80 g Butter zerlassen, mit 50 g Zucker, der restlichen Milch, dem Salz, dem Piment, dem Vorteig du dem gesamten Mehl zu einem Hefeteig verarbeiten und 40 Minuten gehen lassen. Die heiß gewaschenen Rosinen mit den Mandelblättchen mischen.
3. Den Hefeteig zu einem Quadrat ausrollen, mit der restlichen zerlassenen Butter besteichen und mit der Füllung belegen, Den Teig aufrollen, in etwa 3 cm dicke Scheiben abschneiden. Die Schnecken auf ein Backblech legen, mit dem restlichen Zucker bestreuen und 10 Minuten gehen lassen.
4. Den Backofen auf 200 Grad (180 Grad Umluft) vorheizen. Due Schnecken auf der mittleren Schiene in etwa 25 Minuten goldgelb backen.

## Honigkuchen vom Blech[[1696]](#footnote-1697)

Zutaten (für 40 Stück):

500 g Honig

1/8 l Öl

250 Zucker

700 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

250 g abgezogene gemahlene Mandeln

2 TL Zimt

1 Msp. Gemahlene Nelken

½ TL Piment

1 Prise Salz

3 Eier

Je 100 g gehackte Zitronat und Orangeat

3 EL Dosenmilch

Je 100 g abgezogene Mandeln, Zitronat und kandierte Kirschen

Zubereitung:

1. Den Honig mit dem Öl und dem Zucker unter Rühren aufkochen und wieder abkühlen lassen. Das Mehl mit dem Backpulver sieben und mit den Mandeln, allen Gewürzen, den Eiern, dem Zitronat du dem Orangeat mischen.
2. Die Honig-Öl-Masse zu dem Mehlgemisch geben und alles gut verkneten. Sollte der Teig zu weich sein, noch etwas Mehl zufügen. Den Teig zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit bemehlten Händen auf das Backblech drücken, glattstreichen und mit Dosenmilch bepinseln.
4. In das Teigblatt 6x6 cm große Quadrate leicht einschneiden. Jedes Quadrat mit Mandeln, Kirschhälften und Orangeat verzieren.
5. Die Honigkuchen auf der mittleren Schiene in 35 bis 45 Minuten hellbraun backen. Die Honigkuchen etwas abkühlen lassen, dann vom Backblech nehmen und die markierten Quadrate teilen.

## Silvesterkrapfen – Berliner Pfannkuchen[[1697]](#footnote-1698)

Zutaten (für 20 Stück)

500 g Mehl

40 g Hefe

Gut ¼ l lauwarme Milch

50 g Zucker

2 EL Öl

2 Eigelbe

½ TL Salz

1 Schnapsglas Rum

1 Tasse Marmelade oder Pflaumenmus

½ Tasse Puderzucker

Zubereitung:

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben du in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit der Milch und etwas Zucker und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Den Hefevorteig 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Den restlichen Zucker, das Öl, die Eigelbe, das Salz und den Rum mit dem Vorteig und dem gesamten Mehl verarbeiten und nochmals 30 Minuten gehen lassen.
3. Den Teig 2 cm dick ausrollen und tassengroße Plätzchen ausstechen.
4. Jeweils 1 Löffel Marmelade auf ein Plätzchen geben, den Teig über der Marmelade sehr sorgfältig zusammendrücken du noch einmal 15 Minuten gehen lassen. Das Öl auf 175 Grad erhitzen.
5. Die Krapfen ins heiße Öl legen und zugedeckt 3 Minuten backen. Dann mit einem Schaumlöffel umdrehen und in der offenen Fritteuse weiter 3 Minuten backen (oder irgendwie anders).
6. Die Krapfen mit Puderzucker bestreuen.

## Ballhäuschen[[1698]](#footnote-1699)

Zutaten (für 80 Stück):

80 g Butter

75 g Zucker

Abgerieben Schale ½ unbehandelten Zitrone

1 Prise Salz

4 Eier

400 g Mehl

1 TL Backpulver

100 g Zucker

2 TL Zimt

Zubereitung:

1. Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Die Zitronenschale, das Salz und nacheinander die Eier unter das Butter-Zucker-gemisch rühren. Das Mehl mit dem Backpulver sieben und löffelweise unter den Teig rühren
2. Das Öl in einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Vom Teig mit zwei bemehlten Teelöffeln kleine Bällchen abstechen und jeweils etwa 8 Stück auf einmal im heißen Öl goldbraun backen. Das dauert etwa 5 bis 6 Minuten; die Ballbäuschen nach der halben Backzeit mit einem Schaumlöffel im Fett wenden.
3. Die fertigen Ballbäuschen herausnehmen und auf Zewa abtropfen lassen.

## Neujahrsbrezel[[1699]](#footnote-1700)

Zutaten (für 1 Brezel):

500 g Mehl

30 g Hefe

60 g Zucker

¼ lauwarme Milch

60 g Butter

1 Ei

1 Prise Salz

Abgerieben Schale von 1 unbehandelten Zitrone

1 Eigelb zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde in die Mitte drücken und die zerbröckelte Hefe darin mit etwas Zucker, Mehl und der Milch zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
2. Den restlichen Zucker, die geschmolzene Butter, das Ei, das Salz und die Zitronenschale mit den Hefevorteig verkneten du den Teig 30 Minuten gehen lassen.
3. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Aus dem teig 3 Stränge von 60 cm Länge rollen, deren Enden sich verjüngen. Einen Zopf flechten und daraus eine Brezel formen.
4. Die Brezel auf das Backblech legen, mit verquirltem Ei bestreichen, 15 Minuten gehen lassen und 30 Minuten backen.

Tipp: Man kann einen Pfennig in Alufolie gewickelt in der Brezel mitbacken. Wer ihn findet, dessen Wünsche gehen im neuen Jahr in Erfüllung.

## Zwetschgenkuchen[[1700]](#footnote-1701)

Zutaten für 1 Springform (Durchmesser 26 cm)

300 g Mehl

200 g Butter

100 g Zucker

1 Ei

1 kg Zwetschgen

2 EL Hagelzucker

Zubereitung:

1. Das Mehl auf ein Backbrett sieben und die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Den Zucker über das Mehl streuen und das Ei in die Mitte geben. Mit möglichst kühlen Händen alle Zutaten rasch zu einem Mürbeteig verkneten. Den Teig in Folie eingewickelt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Die Zwetschgen waschen, entsteinen und so einschneiden, dass sie unten noch zusammenhängen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
3. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und Boden und Rand einer Springform damit auslegen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit den Zwetschgen rosettenförmig belegen.
4. Den Kuchen auf der zweiten Schiene von unten ca. 20 – 30 Minuten backen, dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Den Hagelzucker über die Zwetschgen streuen.

## Käsesahne-Torte[[1701]](#footnote-1702)

Zutaten für 1 Springform (Durchmesser 26 cm)

200 g Mehl

120 g Butter

70 g Zucker

5 Eigelb

1 Msp. Salz

Abgerieben Schale von 1½ unbehandelten Zitronen

8 Blätter weiße Gelatine

¼ l Milch

200 g Zucker

1 Prise Salz

½ l Sahne

500 g Magerquark

½ Tasse Puderzucker

Zubereitung:

1. Das Mehl auf ein Backbrett sieben und die Butter in Flöckchen darüber verteilen. In die Mitte des Mehls eine Vertiefung drücken du den Zucker, das Eigelb, das Salz und die abgeriebene Schale ½ Zitrone hineingeben.
2. Von der Mitte aus alle Zutaten rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Mürbeteig zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 Tortenböden von je 26 cm Durchmesser ausrollen und auf einem Backblech auf der mittleren Schiene in 8-10 Minuten hellbraun backen.
4. Einen der Böden noch heiß in 12 gleich große Tortenstücke schneiden, zusammen mit dem ganzen Boden auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
5. Für die Käsesahne die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Milch mit dem Zucker, dem Salz und der abgerieben Schale einer Zitrone und den 4 Eigelben unter ständigem Rühren aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen. Die Gelatine gut ausdrücken du in die Milch rühren. Die Milch kühl stellen.
6. Die Sahne steif schlagen. Wenn die Milch zu erstatten beginnt, den Quark und die Schlagsahne unterrühren. Den ungeteilten Tortenboden in eine Springform legen und den Rand der Form mit einem Streifen Pergamentpapier auslegen. Die Quarkcreme auf den Tortenboden füllen und die Oberfläche glattstreichen.
7. Die Creme im Kühlschrank fest werden lassen. Die Torte aus der Form lösen, das Pergamentpapier vom Rand abziehen du den geteilten Tortenboden obenauf legen. Die Torte mit Puderzucker bestreuen.

Tipp: Man kann jederzeit unter die Quarkcreme auch Himbeeren, Heidelbeeren, Aprikosen legen. TK-Beeren nur antauen lassen, frische Früchte waschen, trocken tupfen und einige Minuten mit Zucker bestreut stehen lassen, bevor man sie locker unter die Quarkcreme hebt.

## Heidelbeer-Joghurt-Muffins[[1702]](#footnote-1703)

Zutaten (für 1 Muffinblech)

180 g Heidelbeeren

240 g Mehl

½ TL Backpulver

1 TL Natron

1 Msp. Zimt

30 g gemahlene Haselnüsse

1 Ei

120 g Zucker

60 ml neutrales Pflanzenöl

200 g Naturjoghurt

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 25 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Heidelbeeren waschen und verlesen. TK-Heidelbeeren kurz antauen lassen. Mehl, Backpulver und Natron sieben. Mit Zimt und Nüssen mischen.
3. Ei schaumig schlagen. Mit Zucker, Öl und Joghurt glattrühren. Mehlmischung so unterheben, dass der Teig feucht ist und Klumpen hat. Die Heidelbeeren unterziehen.
4. Die Vertiefungen der Form zu 2/3 ihrer Höhe füllen. Die Muffins 20 bis 25 Minuten backen.

## Apfel-Haselnuss-Muffins[[1703]](#footnote-1704)

Zutaten (für 1 Muffinblech)

1 großer Apfel

240 g Mehl

2 TL Backpulver

½ TL Natron

2 TL gemahlener Zimt

80 g Haselnüsse

1 Ei

120 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

80 ml neutrales Pflanzenöl

280 g Buttermilch

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 25 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch mit der Schale klein schneiden.
3. Mehl, Backpulver und Natron sieben. Mit Zimt, Haselnüssen und Apfelstücken vermischen.
4. Ei schaumig schlagen. Zucker, Vanillezucker, Öl und Buttermilch einrühren. Die Mehlmischung so unter die Eimasse heben, dass der Teig feucht ist und Klumpen hat.
5. Die Vertiefungen der Form zu 2/3 ihrer Höhe mit Teig füllen. Die Muffins 20 bis 25 Minuten backen. Die Form 10 Minuten abkühlen lassen. Muffins herausheben.

## Johannisbeerenmuffins[[1704]](#footnote-1705)

Zutaten (für 1 Muffinblech)

200 g rote oder schwarze Johannisbeeren

1 Ei

125 g Zucker

½ Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

125 g Buttermilch

6 EL neutrales Pflanzenöl

250 g Mehl

1,5 TL Backpulver

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 25 Minuten Backzeit

1. Muffinform mit Förmchen auslegen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Die Beeren von den Rispen streichen, waschen und abtropfen lassen.
3. Das Ei schaumig schlagen. Mit Zucker, Vanillezucker, Salz, Buttermilch und Öl glattrühren. Mehl und Backpulver darauf sieben und 2/3 der Beeren untermischen.
4. Die Vertiefungen zu 2/3 ihrer Höhe mit Teig füllen. Die restlichen Johannisbeeren darauf verteilen und leicht andrücken. Die Muffins 20 bis 25 Minuten backen.

## Eierlikörmuffins[[1705]](#footnote-1706)

Zutaten (für 1 Muffinblech)

3 Eier

125 g Zucker

½ Päckchen Vanillezucker

100 ml neutrales Pflanzenöl

200 ml Eierlikör

125 g Mehl

½ Päckchen Backpulver

4 EL Speisestärke

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus 20 Minuten Backzeit

1. Muffinform mit Förmchen auslegen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Eier schaumig schlagen. Mit Zucker, Vanillezucker, Öl und Liköre glattrühren. Mehl, Backpulver und Speisestärke darauf sieben und schnell unterheben.
3. Die Vertiefungen zu 2/3 ihrer Höhe mit teig füllen. Die Muffins 15 bis 20 Minuten backen.

## Schoko-Bananen-Muffins[[1706]](#footnote-1707)

Zutaten (für 1 Muffinblech)

2 Eier

50 g weiche Butter

50 g Puderzucker

30 g Honig

6 EL Buttermilch

220 g Mehl

½ Päckchen Backpulver

1 Msp. Gemahlener Zimt

1 reife Banane

50 g Schokoraspeln

*Für die Glasur:*

100 g Puderzucker

2 EL Rum

1 EL Kokosraspeln

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 25 Minuten Backzeit

1. Die Muffinform mit Förmchen auslegen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Eier und Butter mit dem Mixer schaumig schlagen. Puderzucker, Honig und Buttermilch einrühren. Mehl und Backpulver auf die Eimasse sieben. Den Zimt darüber stauben und alles zusammen miteinander verrühren. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit den Schokoraspeln unter den Teig heben.
3. Die Vertiefungen der Form zu 2/3 ihrer Höhe mit teig füllen. Die Muffins 20 bis 25 Minuten backen. Die Form aus dem Backofen nehmen, 3 bis 4 Minuten abkühlen lassen. Die Muffins herausheben.
4. Den Puderzucker mit dem Rum in einer Tasse verrühren und die Muffins damit glasieren. Auf die noch feuchte Glasur die Kokosraspeln streuen.

## Ananas-Muffins[[1707]](#footnote-1708)

Zutaten (für 1 Muffinblech):

200 g Ananastücke aus der Dose

220 g Mehl

1 EL Backpulver

1 TL Natron

1 Prise Salz

30 g Kokosraspeln

1 Ei

90 g Rohrzucker

60 ml neutrales Pflanzenöl

200 g Naturjoghurt

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 25 Minuten Backzeit

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Die Ananas abtropfen lassen. Mehl, Backpulver und Natron sieben. Mit Salz, Kokosraspeln und den Ananasstücken vermischen.
3. Ei schaumig schlagen. Mit Zucker, Öl und Joghurt glattrühren. Mehl so unterheben, dass der Teig feucht ist und Klumpen hat.
4. Die Vertiefungen der Form zu 2/3 ihrer Höhe mit Teig füllen. Je ein Ananasstück auflegen. Muffins 20 bis 25 Minuten backen. 10 Minuten in der Form auskühlen lassen.

## Kirsch-Mandel-Schoko-Muffins[[1708]](#footnote-1709)

Zutaten (für 1 Muffinblech)

½ Glas Sauerkirschen (200 g)

3 Eier

150 g Butter

150 g Zucker

½ Päckchen Vanillezucker

150 g Mehl

1,5 TL Backpulver

1 TL gemahlener Zimt

125 g gehackte Mandeln

100 g Schokoraspeln

*Für die Glasur:*

100 g Kuvertüre

40 g Butter

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 25 Minuten Backzeit

1. Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen, 12 Stück zum Garnieren beiseitelegen. Die Muffinform mit Förmchen auslegen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Die Eier mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Mit Butter, Zucker und Vanillezucker glattrühren.
3. Mehl, Backpulver und Zimt auf die Eimasse sieben und mit einem Holzlöffel so unterrühren, dass ein glatter Teig entsteht.
4. Mandeln, Schokoraspeln und Kirschen miteinander vermischen und unter den Teig heben.
5. Die Vertiefungen der Form zu 2/3 ihrer Höhe mit Teig füllen. Die Muffins 20 bis 25 Minuten backen. Die Form aus dem Backofen nehmen, 5 bis 10 Minuten abkühlen lassen. Die Muffins herausheben.
6. Kuvertüre und Fett im Wasserbad schmelzen. Die obere Hälfte der Muffins in die Glasur tauchen. Je eine Kirsche auf die Muffins setzen.

## Schwarz-Weiß-Muffins[[1709]](#footnote-1710)

Zutaten (für 1 Muffinblech)

2 Eier

6 EL Milch

125 g Butter

125 g Zucker

½ Päckchen Vanillezucker

1 TL Rum

250 g Mehl

½ Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

*Für die Kakaoschicht:*

4 EL Kakao

2 EL Milch

2 EL Zucker

*Für die Garnitur*

75 g Zartbitterkuvertüre

25 g weiße Kuvertüre

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 20 Minuten Backzeit

1. Die Muffinform mit Förmchen auslegen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Die Eier mit den Quirlen des Mixers schaumig schlagen. Milch, Butter, Zucker, Vanillezucker und Rum in die Eimasse rühren. Mehl, Backpulver und Salz auf die Eimasse sieben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Kakao, Milch und Zucker verrühren und 1/3 des hellen Teiges damit dunkel färben.
3. In die Vertiefungen der Form je ½ EL hellen Teig füllen, ½ EL dunklen Teig darüber geben und mit einem ½ EL hellen Teig abdecken. Die Muffins 15 bis 20 Minuten backen. Die Form aus dem Backofen nehmen, 5 bis 10 Minuten abkühlen lassen. Die Muffins herausheben.
4. Kuvertüren getrennt voneinander über dem Wasserbad schmelzen. Die Muffins zuerst mit der Zartbitterkuvertüre überziehen und etwas antrocknen lassen. Anschließend mit einem Esslöffel die weiße Kuvertüre in dünnen Fäden darüber ziehen.

## Nutellamuffins[[1710]](#footnote-1711)

Zutaten (für 1 Muffinblech)

3 Eier

180 g Butter

½ Päckchen Vanillezucker

150 g Mehl

1 ½ TL Backpulver

30 g Speisestärke

*Für die Füllung:*

12 TL Nutella

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 20 Minuten Backzeit

1. Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Eier schaumig schlagen. Mit Butter, Zucker und Vanillezucker glattrühren. Mehl, Backpulver und Speisestärke auf die Eimasse sieben und unterrühren.
3. In die Vertiefungen der Form je 1 EL Teig füllen, 1 TL Nutella daraufsetzen und mit ½ EL Teig abschließen.
4. Die Muffins 15 bis 20 Minuten backen, dann 5 bis 10 Minuten abkühlen lassen und herausnehmen.

## Schwarzwälder-Kirsch-Muffins[[1711]](#footnote-1712)

Zutaten (für 1 Muffinblech)

½ Glas Sauerkirschen (200 g)

3 Eier

160 g Butter

120 g Zucker

100 g Mehl

2 TL Backpulver

60 g Speisestärke

25 g Kakao

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 20 Minuten Backzeit

1. Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Die Kirschen abtropfen lassen und 12 Stück beiseitestellen. Eier schaumig schlagen. Fett und Zucker einrühren.
3. Mehl, Backpulver, Speisestärke und Kakao auf die Eimasse sieben und unterrühren. Die abgetropften Kirschen unterheben.
4. Die Vertiefungen der Form zu 2/3 ihrer Höhe mit Teig füllen. Die Muffins 20 bis 25 Minuten backen. Die Form aus dem Backofen nehmen, 3 bis 4 Minuten abkühlen lassen. Die Muffins herausheben.
5. Die Schokoladenglasur im Wasserbad schmelzen. Die Muffins mit Kirschwasser beträufeln und die Hälfte der Schokoladenglasur in dünnen Fäden über die Muffins ziehen.
6. Sahne, Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen und auf die Muffins spritzen. Die restliche Glasur in dünnen Fäden über die Sahne ziehen. Je eine Kirsche aufsetzen.

## Briochemuffins[[1712]](#footnote-1713)

Zutaten für 1 Muffinblech

1 Würfel Hefe oder 2 Päckchen Trockenhefe

1 EL Zucker

8 EL Milch

300 g Mehl

2 Msp. Salz

3 Eier

150 g zimmerwarme Butter

1 Eigelb

Zubereitungszeit: 65 Minuten plus 20 Minuten Backzeit

1. In einer Schüssel die Hefe und den Zucker in 6 EL Milch unter Rühren auflösen. Mehl, Salz, Eier und Butter hinzufügen. Alles mit dem Mixer zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zudecken und etwa 40 Minuten gehen lassen.
2. Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. 12 große und 12 kleine Kugeln formen. Die Großen in die Vertiefungen der Form geben und die kleinen daraufsetzen.
4. Das Eigelb mit der restlichen Milch verquirlen. Die Muffins damit bestreichen und nochmals 10 Minuten gehen lassen.
5. Die Muffins 15 bis 20 Minuten backen. Die Form aus dem Backofen nehmen, 3 bis 4 Minuten abkühlen lassen. Die Muffins herausheben.

## Hefe-Muffins[[1713]](#footnote-1714)

Zutaten (für 1 Muffinblech)

260 g Mehl

1 Päckchen Trockenhefe

125 g Magerquark

20 g Butter

1 Prise Salz

1/8 l lauwarmes Wasser

3 EL Buchweizenschrot

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus 30 Minuten Backzeit

1. Die Muffinform mit Papierförmchen auslegen.
2. In einer Schüssel Mehl und Hefe vermischen. Quark, Butter, Salz, Wasser und Schrot zufügen. Alles mit dem Rührgerät zu einem glatten Teig kneten.
3. Den Teig etwa 5 Minuten durchkneten. 12 Kugeln formen und in die Vertiefungen der Form setzen. Oberflächen kreuzweise einschneiden.
4. Den Backofen auf 75 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen. Die Muffinform in den warmen Backofen stellen und die Teigkugeln etwa 10 Minuten gehen lassen.‘  
   Die Temperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) hochschalten du die Muffins 25 bis 30 Minuten backen.
5. Die Form aus dem Backofen nehmen, 3 bis 4 Minuten abkühlen lassen. Die Muffins herausnehmen und am selben Tag verputzen.

## Dattelmuffins[[1714]](#footnote-1715)

Zutaten (für 1 Muffinblech)

220 g Datteln

125 g Hasel- oder Walnüsse

2 Eier

2 EL Honig

125 g Butter

1 Msp. Meersalz

220 g Mehl

2 TL Weinsteinbackpulver

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 25 Minuten Backzeit

1. Die Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Die Datteln entkernen und das Fruchtfleisch klein hacken. Die Nüsse fein reiben oder mahlen.
3. Die Eier schaumig schlagen. Mit Honig, Butter und Salz glattrühren. Mehl und Backpulver darauf sieben und unterrühren. Nüsse und Datteln unterheben.
4. Die Vertiefungen der Form zu 2/3 ihrer Höhe mit Teig füllen. Die Muffins 20 bis 25 Minuten backen.

## Pumpkin Pie[[1715]](#footnote-1716)

Zutaten (für 1 Tarte- oder Springform (Durchmesser 24 cm)

*Für die Füllung:*

1 mittelgroßer Hokkaido- oder Butternut-Kürbis (1,5 kg)

80 ml Kokoscreme (nicht Kokosmilch)

3 EL vegane Butter

3 EL Maisstärke

60 ml Ahornsirup

Saft von ½ Zitrone

2 TL gemahlener Zimt

2 TL gemahlener Ingwer

1 TL Vanillepulver

1 TL Meersalz

½ TL frisch geriebene Muskatnuss

1 Msp. Gemahlene Gewürznelke

*Für den Teig:*

220 g Mehl

30 g Kokosblütenzucker

1 EL Leinsamenschrot

1 TL Zimt

½ TL Meersalz

110 g vegane Butter, in kleine Stücke geschnitten

3 -4 EL kalte Mandelmilch

80 g Haselnüsse, grob gemahlen

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 4 Stunden Ruhezeit plus 70 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Butternut-Kürbis schälen, Hokkaidokürbis ungeschält verwenden. Den Kürbis entkernen, in große Stücke schneiden und 20 Minuten im Backofen weich garen, dann pürieren. Dann 550 g Kürbispüree abmessen.
2. In der Zwischenzeit für den Teig das Mehl, den Zucker, den Leinsamenschrot, den Zimt und das Salz vermischen und alles mit der Butter zu einem krümeligen Teig verkneten. So viel Mandelmilch einarbeiten, dass sich der Teig gut formen lässt. Drei Viertel des Teigs zu einem Kreis von etwa 28 cm Durchmesser ausrollen und diesen in die gefettete Form drücken. Den restlichen Teig in Frischhaltefolie gewickelt beiseitelegen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen, dann im Ofen 15 Minuten vorbacken. Herausnehmen und die Haselnussstücke auf dem Teigboden verteilen.
3. Das Kürbispüree bei niedriger Temperatur erwärmen. In einem kleinen Topf die Kokoscreme und die Butter schmelzen, aber nicht braun werden lassen. Die Mischung zu dem Kürbispüree geben. Die Mausstärke in dem Ahornsirup auflösen. Die Mischung mit dem Kürbispüree, der Kokoscrememischung sowie allen anderen Zutaten glatt pürieren. Diese auf dem Teigboden in der Form verteilen.
4. Den restlichen Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und Formen ausstechen. Diese auf der Kürbismasse anordnen. Den Kuchen im Ofen 35 Minuten backen.
5. Abkühlen lassen und dann mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

## Schwedische Zimtschnecken[[1716]](#footnote-1717)

Zutaten

*Für den Hefeteig:*

½ Würfel frische Hefe

300 g Weizenmehl

50 g Zucker

75 g Butter

150 ml Hafermilch

1 Prise Meersalz

1 Msp. Kardamom

*Für die Füllung:*

100 g Mandelmus

4 EL Agavendicksaft

1 Msp. Gemahlene Vanille

2 TL gemahlener Zimt

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 2, 5 Stunden Gehzeit plus 20 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 50 Grad vorheizen, dann ausschalten. Die Hefe zusammen mit 1 EL Mehl und 1 EL Zucker in der lauwarmen Milch auflösen und die Mischung 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend die restlichen Zutaten für den Hefeteig dazugeben und alles in 10 Minuten zu einem elastischen, seidigen Teig verarbeiten. Den Teig in der Schüssel zudecken und im warmen Backofen ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
2. Den Teig aus dem Ofen nehmen. Den Ofen wieder auf 50 Grad vorheizen und dann ausschalten. Für die Füllung das Mandelmus, den Agavendicksaft, das Vanillepulver und den Zimt miteinander verrühren. Den Teig kurz durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck mit etwa 25 cm Seitenlänge ausrollen. Die Zimtfüllung gleichmäßig bis an die Ränder auf der Teigplatte verstreichen, dann den Teig locker aufrollen. Die Rolle in acht bis zehn gleich dicke Scheibe schneiden und diese mit den Schnittflächen nach oben in die eingefettete Springform legen. Im warmen Ofen weitere 30 Minuten gehen lassen.
3. Die Springform aus dem Ofen nehmen. Den Ofen auf 175 Grad aufheizen. Die Oberseite der Zimtschnecke mit Hafermilch bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Das Gebäck im vorgeheizten Backofen 20 Minuten goldbraun backen.

## Nuss-Eierlikör-Torte[[1717]](#footnote-1718)

Zutaten (für 12 Stücke):

*Für den Teig:*

50 Madacamianüsse

50 g geschälte Haselnüsse

5 Eier

190 g Butter

225 g Zucker

1 Prise Salz

225 g Mehl

2 cl Rum

20 ml Sahne

Butter und Semmelbrösel

*Für den Belag:*

400 ml Sahne

2 Päckchen Sahnesteif

200 ml Eierlikör

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Eine Springform einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Macadamia- und Haselnüsse fein mahlen und mischen. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Bis zur weiteren Verwendung kaltstellen.
2. Die Butter in einem flachen Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Eigelb mit Zucker und Salz cremig rühren. Das Mehl unterrühren, anschließend die flüssige Butter, Rum und Sahne einrühren. Den Eischnee und die gemahlene Nussmischung auf den Teig geben und gut unterheben.
3. Den Teig in die Form geben und auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten backen. Dann auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.
4. Für den Belag die Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen. Den Kuchen auf eine Tortenplatte legen und 2/3 der Sahne auf den Deckel und den Rand streichen. Den Rest der Sahne in einen Spritzbeutel geben und Tupfen auf den Rand spritzen. Den Eierlikör komplett auf die Sahne geben und glattstreichen. Torte mit Schokoraspeln verzieren und ca. 1 Stunde kaltstellen.

## Limettentorte[[1718]](#footnote-1719)

Zutaten (für 12 Stück)

*Für den Teig:*

2 Eier

75 g Zucker

90 g Zucker

1 Prise Salz

90 g Mehl

Butter und Semmelbrösel für die Form

Für den Belag und Guss

3 – 4 Limetten (ungespritzt)

2 Eier

2 Eigelb

125 g Zucker

150 g Crème fraîche

4 EL Zucker

Zubereitung:

1. Die Limetten für den Belag heiß waschen, trockenreiben und die Schale als Zesten fein abschälen. Beiseitestellen. Den Saft auspressen.
2. Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Eine Springform einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Für den Teig die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Bis zur weiteren Verwendung kaltstellen. Die Butter in einem flachen Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Eigelb mit Zucker und Salz cremig rühren. Das Mehl unterrühren, anschließend die flüssige Butter einrühren. Den Eischnee unterheben.
3. Den Teig in die Form geben und auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten vorbacken. In der Zwischenzeit für den Belag Eier, Eigelb, Zucker und Crème fraîche cremig rühren, dann den Limettensaft einrühren. Die Creme auf den vorgebackenen Teigboden geben. Im Backofen ca. 30 Minuten weiterbacken. In der Form abkühlen lassen.
4. Inzwischen für den Guss die Limettenzesten mit 125 ml Wasser und dem Zucker in einem flachen Topf zu einem dicken Sirup einköcheln lassen. Die torte aus der Form lösen und mit dem Sirup überziehen. Mindestens 2 Stunden kaltstellen.

## Ricotta-Limonen-Torte[[1719]](#footnote-1720)

Zutaten (für 12 Stück)

*Für den Teig:*

5 Eier

190 g Butter

225 g Zucker

1 Prise Salz

225 g Mehl

Butter für die Form

Puderzucker zum Bestäuben

*Für die Füllung:*

2 Eier

350 g Ricotta

100 g Zucker

Abgerieben Schale von 1 ½ unbehandelten Zitronen

1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Eine Springform einfetten. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Bis zur weiteren Verwendung kaltstellen. Die Butter in einem flachen Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Eigelb mit Zucker du Salz cremig rühren. Das Mehl unterrühren, anschließend die flüssige Butter einrühren. Eischnee darauf geben, unterheben und die Hälfte des Teiges in die Springform geben.
2. Für die Füllung Eier mit Ricotta, Zucker, Zitronenschale und Salz cremig rühren. Die Creme gleichmäßig auf dem teig verstreichen und den Kuchen ca. 10 Minuten vorbacken. Den restlichen Teig vorsichtig darüberstreichen und die Torte in ca. 40 Minuten fertig backen. Die Torte herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen.

## Mandarinentorte[[1720]](#footnote-1721)

Zutaten (für 12 Stück):

100 g Butter

160 g Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

5 tropfen Zitronenaroma

2 Eier

25 g Speisestärke

100 g Mehl

1 TL Backpulver

8 Blatt weiße Gelatine

2 Dosen Mandarinen

300 g Kefir

400 ml Sahne

1 Päckchen Mandarinen-Dessertpulver ohne Kochen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Butter mit 80 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und Zitronen-Aroma schaumig schlagen. Nach und nach die Eier unterrühren. Das Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen, in die Creme sieben und unterheben. Den Teig in eine gefettete Springform (24 cm Durchmesser) füllen und im Ofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten backen.
2. Den Biden aus der Form lösen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Kuchengitter stürzen und erkalten lassen. Das Backpapier vom Teig abziehen. Den Boden auf eine Tortenplatte legen und einen Tortenring darumlegen.
3. Die Gelatine nach Packungsanleitung einweichen. Den Inhalt einer Mandarinendose abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen. Den Kefir mit dem restlichen Zucker verrühren. Die Gelatine leicht ausdrücken und ein einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen (nicht kochen).
4. 4 EL der Kefirmasse in die aufgelöste Gelatine rühren, dann die Kefir-gelatine-Mischung mit dem restlichen Kefir verrühren und kaltstellen.
5. Wenn die Masse beginnt zu gelieren, die Sahne mit dem restlichen Vanillezucker steif schlagen und mit den Mandarinen unter die Kefirmasse heben. Die Mandarinencreme auf dem Boden verstreichen.
6. Die Mandarinen aus der zweiten Dose in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen und einige Mandarinenfilets zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Früchte pürieren und mit dem Sagt auf 250 g auffüllen.
7. Das Mandarinen-Dessertpulver nach Packungsanweisung mit der Fruchtpüreemischung zubereiten. Den Guss auf die Mandarinencreme streichen, die Torte mit den beiseitegestellten Mandarinen garnieren und mindestens 2 Stunden kaltstellen. Anschließend Tortenring entfernen.

## Mohnbeugel[[1721]](#footnote-1722)

Zutaten (für 10 Stück)

*Für den Teig:*

½ Würfel Hefe

100 ml Milch

3 EL Zucker

250 g Mehl

1 Eigelb

100 g Butter

1 Ei zum Bestreichen

*Für die Füllung*

50 g Zitronat

250 g Mohnback

2 EL Crème fraîche

½ TL Zimt

3 EL Rum

3 EL Paniermehl

Zubereitung: 50 Minuten plus 1 Stunde Ruhezeit und 30 Minuten Backzeit

1. Die Hefe zerbröckeln und mit zimmerwarmer Milch und 1 EL Zucker verrühren. Mehl und restlichen Zucker in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken und das Eigelb hineingeben, die zimmerwarme Butter in Flöckchen schneiden und am Rand verteilen.
2. Den Hefeansatz zum Mehl geben und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. In eine bemehlte Schüssel legen und 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Das Zitronat fein würfeln und mit Mohnmasse, Crème fraîche, Zimt, Rum und Paniermehl vermengen.
4. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten, dann in 10 Portionen teilen. Die Teigstücke zu Fladen von ca. 12 cm Länge ausrollen. Die Füllung portionsweise längs in die Mitte des Fladens geben und den Fladen von der Längsseite her zu einem Hörnchen aufrollen. Die Enden gut zusammendrücken. Die Beugel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
5. Das Ei verquirlen und die Beugel damit bestreichen, ca. 15 Minuten antrocknen lassen, nochmals mit Ei bestreichen und weitere 15 Minuten trocknen lassen. Die Beugel im vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 160 Grad) in 25 – 30 Minuten goldbraun backen.

## Apfel-Whiskey-Kuchen[[1722]](#footnote-1723)

Zutaten (für eine Kastenform):

2 Äpfel

230 g Butter plus etwas mehr zum Fetten der Form

400 g Zucker

4 Eier

320 g Mehl

2 TL Backpulver

½ TL Salz

120 ml Milch

150 ml Bourbon

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Äpfel schälen und achteln, das Gehäuseentfernen. Die Schnitze mit dem Pürierstab zerkleinern und beiseitestellen.
2. 180 g weiche Butter, in Würfel geschnitten, und 300 g Zucker in einer Schüssel mit den Fingern zu einer krümeligen Masse vermengen. Dann die Eier hineinrühren sowie das Apfelpüree.
3. In eine andere Schüssel Mehl, Backpulver und Salz sieben, alles vermengen und zur Butter-Zucker-Mischung geben, und zwar in drei Schritten, zwischen denen man jeweils umrührt und erst die eine, dann die andere Hälfte der Milch hinzugießt. Die Kastenform mit Backpapier auslegen und mit etwas Butter einfetten. Den Teig hineingeben. Ungefähr 45 Minuten backen
4. Gegen Ende der Garzeit Bourbon, restliche Butter und restlichen Zucker in einem kleinen Topf aufkochen, bis Butter und Zucker sich aufgelöst haben. Kurz abkühlen lassen, über den Kuchen gießen. Vor dem Servieren nach Möglichkeit eine Stunde ziehen lassen.

Kommentar: Wieder einmal ein recht alkoholisches Rezept 😊

## Pina-Colada-Torte[[1723]](#footnote-1724)

Zutaten (für 12 Stücke)

*Für den Teig:*

60 g Kokosraspeln

5 Eier

190 g Butter

225 g Zucker

1 Prise Salz

225 g Mehl

Butter, Semmelbrösel

*Für die Füllung:*

1 Dose Ananasscheiben

200 ml Sahne

2 EL Zucker

250 Magerquark

2 EL Kokosraspeln

2 EL Kokoschips

Zubereitung:

1. Die Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und in einem Schälchen beiseitestellen. Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Eine Springform einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Für den Teig die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Bis zur weiteren Verwendung kaltstellen. Die Butter in einem flachen Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Eigelb mit Zucker und Salz cremig rühren. Mehl und Kokosraspeln unterrühren, anschließend die flüssige Bitter einrühren. Den Eischnee daraufgeben und unterheben.
2. Den Teig in die Form geben und auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten backen, Den Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Ananasscheiben für die Füllung in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Sahne steif schlagen. Zucker und Quark unterheben.
3. Den Tortenboden einmal horizontal durchschneiden und den unteren Boden auf eine Tortenplatte legen. 3 Ananasscheiben zum Dekorieren beiseitelegen, die übrigen auf dem Boden verteilen. 2/3 der Quarkcreme darauf verstreichen.
4. Tortendeckel auflegen und Torte mit der restlichen Quarkcreme bestreichen. Die Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und den Tortenrand damit dekorieren. Die Ananasscheiben in Stückchen schneiden und den oberen Rand damit verzieren. Tortenmitte mit den Kokoschips bestreuen. 2 Stunden kaltstellen.

## Weiße Schokoladen-Torte[[1724]](#footnote-1725)

Zutaten (für 12 Stück)

*Für den Teig:*

5 Eier

190 g Butter

225 g Zucker

1 Prise Salz

225 g Mehl

Kandierte Rosenblätter zur Deko

Kakaopulver zum Bestäuben

*Für die Creme:*

200 g weiße Schokolade

200 g Crème fraîche

3 EL Puderzucker

500 ml Sahne

Zubereitung:

1. Für die Creme die Schokolade in Stück brechen. Crème fraîche mit Puderzucker erhitzen. Die Schokolade darin unter Rühren schmelzen lassen. Ca. 1 Stunde abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Eine Springform (24 cm Durchmesser) einfetten. Für den Teig die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Bis zur weiteren Verwendung kaltstellen. Die Butter in einem flachen Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Eigelb mit Zucker und Salz cremig rühren. Das Mehl unterrühren, anschließend die flüssige Butter einrühren. Den Eischnee daraufgeben und unterheben.
3. Den Teig in die Form geben und auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten backen. Den Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen, dann ein Mal horizontal durchschneiden.
4. Die Sahne steif schlagen und die gekühlte Schokoladencreme löffelweise einrühren. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte legen und mit knapp der Hälfte der Schokoladensahne bestreichen. Den zweiten Boden aufsetzen und rundherum mit der restlichen Schokoladensahne bestreichen, Mit den kandierten Rosenblättern dekorieren. Rand mit Kakaopulver bestreuen.

## Alexandertorte[[1725]](#footnote-1726)

Zutaten (für 18 Stücke)

*Für den Teig:*

250 g kalte Butter

450 g Mehl

50 g Zucker

1 Ei

350 g Himbeermarmelade

Mehl zum Bestäuben

*Für die Glasur:*

250 g Puderzucker

2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die kalte Butter mit dem Mehl und dem Zucker in eine große Schüssel geben und alles zusammen mit den Fingern verreiben, bis eine streuselartige Masse entsteht. Das Ei dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Teig in Folie gewickelt 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
2. Die Himbeerkonfitüre durch ein feines Sieb streichen und unter Rühren etwa 3 Minuten köcheln lassen, bis sie streichfähig ist.
3. Den gekühlten teig halbieren, jede Hälfte zu einem Rechteck ausrollen und auf je ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Backofen bei 125 Grad (Umluft 105 Grad) je 40 Minuten backen.
4. Anschließend das Himbeerpüree auf der noch warmen Teigplatte gleichmäßig verstreichen und die zweite Teigplatte darauflegen und andrücken.
5. Den Puderzucker mit Zitronensaft und etwa 4 EL Wasser glatt verrühren. Die Glasur auf den noch leicht warmen Kuchen verstreichen.

## Gefüllte Bienenstichtorte[[1726]](#footnote-1727)

Zutaten (für 20 Stück)

250 g Mehl

1 TL Salz

20 g Hefe

425 ml Milch

210 g Butter

220 g Zucker

1 Ei

Abgerieben Schale ½ unbehandelten Zitrone

200 ml Sahne

200 g gehobelte Mandeln

1 Stück aufgeschnittene Vanilleschote

25 g Stärkemehl

2 Eigelb

Zubereitung:

1. Für dem Teig Mehl in einer Schüssel mit Salz vermischen und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln und mit 125 ml lauwarmer Milch verrühren. 20 Minuten gehen lassen. 60 g Butter zerlassen und mit 40 g Zucker, Ei und Zitronenschale an den Vorteig geben. Den Teig gut durchkneten und zugedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen.
2. Den Teig in eine gefettete Springform (Durchmesser 26 cm) füllen. Für den Belag 150 g Butter schmelzen, 75 ml Sahne, 150 g Zucker und Mandeln hinzufügen. Unter Rühren bei leichter Hitze so lange kochen, bis die Mandeln glasig sind. Abkühlen lassen und auf den Teig in der Form streichen. Den Kuchen noch einmal gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) etwa 20 Minuten backen. Kuchen abkühlen lassen.
3. Für die Füllung 250 ml Milch mit Vanilleschote zum Kochen bringen. 30 g Zucker, Stärkemehl, Eigelb und restliche Milch verrühren. Die Milch von der Kochstelle nehmen und unter Rühren mit dem Schneebesen das angerührte Stärkemehl hinzugeben. Füllung aufkochen lassen. Unter Rühren erkalten lassen und mit 125 ml geschlagener Sahne vermischen. Die kalte Bienenstichtorte einmal waagrecht durchschneiden, mit der Creme füllen und wieder zusammensetzen.

## Charlotte[[1727]](#footnote-1728)

Zutaten (für 8 Stücke):

*Für den Teig:*

4 Eier

200 g Zucker

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillinzucker

80 g Mehl

80 g Speisestärke

1 TL Backpulver

Zucker zum Bestreuen

*Für die Füllung:*

400 g Himbeermarmelade

9 Blatt weiße Gelatine

3 Eier

100 g Zucker

Saft von 5 Orangen

Saft 1 Zitronen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 225 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Eier schaumig schlagen. 4 EL Wasser hinzufügen und luftig aufschlagen. Zucker, Salz und Vanillezucker hinzufügen. Alles zu einer cremigen Masse schlagen, bis der Zucker aufgelöst ist.
2. Das Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, auf die Eimasse sieben und unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und ca. 12 Minuten backen. Anschließend mit einem Messer vom Rand lösen und auf ein mit Zucker bestreutes Handtuch stürzen. Das Backpapier abziehen.
3. Den Teig mit der Marmelade bestreichen und von der breiten Seite her aufrollen. Anschließend auskühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die Gelatine in Wasser einweichen. Die Eier trennen.
4. Das Eigelb und 4 EL Wasser schaumig schlagen. Den Zucker einrieseln lassen. Die Hälfte des Orangen- und Zitronensaftes zugießen. Gelatine in dem restlichen Saft auflösen und dazugeben. Alles kalt stellen.
5. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Eigelbmasse heben. Eine gewölbte Schüssel mit den Biskuitscheiben auslegen und die Orangencreme einfüllen.
6. Alles im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren die Schüssel stürzen.

## Zimt-Sahne-Torte[[1728]](#footnote-1729)

Zutaten (für 12 Stücke)

*Für den Teig:*

50 g dunkle Kuvertüre (70% Kakaoanteil)

100 ml frisch gebrühter Espresso

50 g gehackte Mandeln

5 Eier

190 g Butter

225 g Zucker

1 EL Zimt

1 Prise Salz

225 g Mehl

Butter und Semmelbrösel für die Form

60 g Schokospäne zum Bestreuen

Zimt zum Bestäuben

*Für die Füllung:*

100 g Quittengelee

75 g Butter

3 TL Milch

1 gehäufter EL Zimt

250 g Puderzucker

400 ml Sahne

2 Päckchen Sahnesteif

2 Päckchen Vanillinzucker

Zubereitung:

1. Für den Teig die Kuvertüre im heißen Espresso schmelzen und abkühlen lassen. Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Eine Springform (Durchmesser 26 cm) einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Bis zur weiteren Verwendung kaltstellen. Die Butter in einem flachen Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Eigelb mit Zucker, Zimt und Salz cremig rühren. Das Mehl, den Schoko-Espresso und die Mandeln unterrühren, anschließend die flüssige Butter einrühren. Den Eischnee auf den Teig geben und unterheben.
2. Den Teig in die Form geben und auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten backen. Den Kuchen in der Form auskühlen lassen, dann ein Mal horizontal halbieren.
3. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte legen. Das Quittengelee leicht erwärmen und den unteren Boden mit der Hälfte des Gelees bestreichen. Die Butter schmelzen, mit Milch, Kakao, Zimt und Puderzucker verrühren und die Hälfte davon auf dem Quittengelee verstreichen. Mit der anderen Hälfte die Innenseite des oberen Bodens bestreichen und beide Böden 10 Minuten durchziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Sahne mit Sahnesteif und Vanillinzucker steif schlagen. 1/3 der Sahne auf dem unteren Boden verteilen. Den oberen Boden auflegen und die Tortenoberfläche mit dem restlichen Quittengelee bestreichen. Die Torte rundherum mit der restlichen Sahne bestreichen. Gleichmäßig mit Schokospänen bestreuen und hauchdünn mit Zimt bestäuben.

## Schokokuss-Torte[[1729]](#footnote-1730)

Zutaten (für 12 Stück)

6 Eier

120 g Zucker

80 g Mehl

60 g Speisestärke

1 TL Backpulver

12 Schokoküsse

500 g Quark

400 ml Sahne

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Das Mehl mit der Speisestärke und dem Backpulver mischen, darübersieben und unterrühren. Eine Springform (Durchmesser 26 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen. Im Ofen etwa 45 Minuten backen. Dann herausnehmen und auf ein Kuchengitter stürzen. Das Backpapier vorsichtig abziehe und den Boden abkühlen lassen.
2. 6 Schokoküsse von den Waffelböden trennen und die Masse mit dem Quark verrühren. 400 ml Sahne steif schlagen und mit der Creme mischen.
3. Den Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen. Die restlichen Schokoküsse halbieren und auf dem Tortenboden am Rand im Kreis verteilen. In die Mitte die Quark-Sahne-Masse geben und glattstreichen. Die übrig gebliebenen Waffelböden halbieren und die Torte damit verzieren. Die Torte bis zum Servieren kaltstellen.

Info: Das war übrigens die Torte, die ich Markus zum 50. Geburtstag gemacht habe.

## Marzipan-Torte[[1730]](#footnote-1731)

Zutaten (für 16 Stück)

4 Eier

170 g Zucker

1 Prise Salz

80 g Mehl

80 g Speisestärke

½ TL Backpulver

400 ml Milch

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

1 Päckchen Vanillezucker

100 g Butter

650 g Marzipanrohmasse

100 ml Orangensaft

40 g Zartbitter-Kuvertüre

8 Belegkirschen

1 EL Aprikosenmarmelade

3 EL gehackte Pistazien

Puderzucker zum Ausrollen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Die Eier trennen. Eiweiß mit 40 g Zucker und dem Salz steif schlagen. Eigelb und 110 g Zucker schaumig schlagen und auf den Eischnee geben, Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, darübersieben und mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben.
2. Den Boden einer Springform (Durchmesser 26 cm) mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und im Backofen etwa 25 Minuten goldgelb backen.
3. Für die Buttercreme aus Milch, Vanillepuddingpulver, Vanillezucker und restlichem Zucker nach Packungsanweisung einen Pudding kochen. Abkühlen lassen und durch ein Sieb streichen.
4. Die weiche Butter mindestens 20 Minuten schaumig schlagen und nach und nach den Pudding unterrühren (Achtung: Pudding und Butter müssen die gleiche Temperatur haben).
5. Für die Füllung 350 g Marzipan mit dem Orangensaft glattrühren. Den abgekühlten Kuchen waagrecht in drei dünne Böden teilen. Jeden Boden mit der Marzipancreme besteichen und die Böden aufeinandersetzen.
6. Die Tortenoberfläche und -seiten mit 2/3 der Buttercreme bestreichen. Die Arbeitsfläche mit Puderzucker bestäuben, darauf 150 g Marzipan ausrollen und in Streifen schneiden. Den Tortenrand mit Marzipanstreifen verzieren. Restliches Marzipan rund ausrollen und auf die Tortenoberfläche setzen.

## Sachertorte[[1731]](#footnote-1732)

Zutaten (für 1 Springform):

175 g Schokolade (70% Kakaoanteil)

6 Eier

125 g Butter

60 g Puderzucker

1 Prise Salz

Mark von 1 Vanilleschote

125 g Mehl

Fett für die Form

150 g Aprikosenkonfitüre (Original: Marillenkonfitüre)

80 g dunkle Kuvertüre

Zubereitung:

1. 30 g Kuvertüre grob zerkleinern und im warmen Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen. Den Backofen auf 175 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Die Butter mit 60 g Puderzucker, Salz und Vanillemark in einer Schüssel schaumig schlagen, dann das Eigelb und die geschmolzene Kuvertüre unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und auf die Eigelbmasse geben. Nun das Mehl darübersieben du alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Eine Springform (Durchmesser 19 cm) nur am Boden einfetten. Die Teigmasse hineinfüllen und im Ofen etwa 1 Stunde backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen. Den Tortenboden zweimal durchschneiden. Die Konfitüre unter Rühren leicht erwärmen und je 1 EL auf den unteren und mittleren Tortenboden streichen. Nun die drei Tortenteile zusammensetzen.
3. Die restliche Kuvertüre und die Kuchenglasur schmelzen und die Torte damit einstreichen. Torte vor dem Servieren auskühlen lassen.

Kommentar: Ich habe diese Torte auch mal gemacht. War schon ganz gut. Das Original ist natürlich besser. An sich aber, finde ich, wird etwas zu viel Zinnober um diese Torte gemacht. Allerdings habe ich auch mal mit Oma und Micki im Hotel Sacher die Sachertorte gegessen. Aber weil sie so gehaltvoll ist, haben wir uns ein Stück zu dritt geteilt 😊

## Frankfurter Kranz[[1732]](#footnote-1733)

Zutaten (für 12 Stück)

*Für den Teig:*

5 Eier

190 g Butter

225 g Zucker

1 Prise Salz

225 g Mehl

Butter und Semmelbrösel für die Form

Cocktailkirschen zum Verzieren

*Für die Füllung*:  
750 ml Milch

100 g Akazienhonig

2 Päckchen Vanillezucker

75 g Speisestärke

2 Eigelb

300 g Butter

200 g Preiselbeermarmelade

75 g Haselnusskrokant

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Eine Frankfurter-Kranz-Form einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Für den Teig die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Bis zur weiteren Verwendung kaltstellen. Die Butter in einem flachen Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Eigelb mit Zucker und Salz cremig rühren. Das Mehl unterrühren, anschließend die flüssige Butter einrühren. Den Eischnee daraufgeben und unterheben.
2. Den Teig in die Form geben und auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten backen. Den Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.
3. Für die Füllung 500 ml Milch mit dem Akazienhonig und dem Vanillezucker in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. 2 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit der restlichen Milch verrühren und die Honigmilch damit abbinden. Die Masse vom Herd nehmen, Eigelb unterziehen und die Creme erkalten lassen, dabei öfters umrühren, damit sich keine Haut bildet. Die Butter in eine Schüssel geben und schaumig schlagen, anschließend die Creme esslöffelweise unterrühren.
4. Den Kuchen zwei Mal horizontal durchschneiden. Die beiden unteren Böden mit Preiselbeermarmelade bestreichen, dann eine dünne Schicht der Creme darauf verteilen. Den Kranz zusammensetzen, dann rundherum mit der restlichen Creme besteichen; dabei etwas Creme für die Dekoration zurückbehalten. Den Kranz mit dem Haselnusskrokant bestreuen. Die restliche Creme in einen Spritzbeutel füllen und Tupfen auf en Tortenrand spritzen. Mit Cocktailkirschen verzieren. Die Torte ca. 2 stunden kaltstellen.

Kommentar: In den siebziger Jahren gab es diese Torte bei jedem Bäcker. Aber heutzutage ist sie fast überall verschwunden.

## Trüffeltorte[[1733]](#footnote-1734)

Zutaten (für 12 Stück)

150 g Zartbitterschokolade

5 Eier

150 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

170 g Mehl

3 TL Backpulver

500 ml Sahne

2 Päckchen Sahnesteif

2 EL Rum

Kakao und Kaffeebohnen zum Verzieren

Zubereitung:

1. 50 g Schokolade fein hacken und in einem Topf schmelzen. Die Eier trennen. Das Eigelb mit 100 g Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Die flüssige Schokolade zugeben und cremig rühren. Das Eiweiß steif schlagen, restlichen Zucker zugeben und den Eischnee mit der Eigelbmasse mischen.
2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unter die Eicreme ziehen. Den Teig in eine gefettete Springform (Durchmesser 26 cm) füllen und im Ofen 40 Minuten backen.
3. Den Boden aus der Form stürzen, auf einem Kuchengitter erkalten lassen. Das Backpapier abziehen, den Boden einmal waagrecht durchschneiden.
4. Die restliche Schokolade hacken und mit 250 ml Sahne in einem Topf aufkochen. Dann kaltstellen. Die restliche Sahne zur Schokoladensahne geben. 30 Sekunden schlagen. Sahnesteif und Rum zugeben und steif schlagen.
5. Den unteren Biskuitboden mit 2/3 der trüffelsahne besteichen, mit dem oberen Boden bedecken. Den Tortenrand und die Oberfläche mit der restlichen Trüffelsahne besteichen und verzieren. Kaltstellen.
6. Die Tortenoberfläche mit Kakao bestreuen und mit Kaffeebohnen verzieren.

## Brioche[[1734]](#footnote-1735)

Zutaten (für 16 Stück)

½ Würfel Hefe

3 EL Zucker

500 g Mehl

100 ml Milch

½ TL Salz

1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

4 Eier

250 g Butter

*Zum Bestreichen:*

2 Eigelbe

4 EL Sahne

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Ruhezeit 2 Stunden 35 Minuten plus Backzeit 25 Minuten

1. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Zucker, 100 g Mehl und 50 ml lauwarmer Milch mischen. Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.
2. Restliches Mehl mit Salz und Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Eine Mulde in die Mitte drücken, die Eier hineingeben, Butter in Flöckchen auf den Rand verteilen. Den Hefevorteig restliche lauwarme Milch zugeben und alles ca. 8 Minuten durchkneten. Den Teig in eine bemehlte Schüssel geben und an einem warmen Ort zugedeckt 2 Stunden gehen lassen.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig in 16 Stücke teilen. Von jedem Teigstück je 2/3 zu einer Kugel formen, in ein Briocheförmchen (oder Muffinblech) geben und eine Mulde hineindrücken. Eigelbe mit Sahne verquirlen und die Brioches damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) 20 – 25 Minuten backen.

## Brownies Nr. 2[[1735]](#footnote-1736)

Zutaten (für 16 Stück (eine Brownieform):

100 g Pekannusskerne

125 g Zartbitterschokolade

70 g Butter

150 g Mehl

1,5 TL Backpulver

1 TL Lebkuchengewürz

60 g Zucker

2 EL Zuckerrübensirup

2 EL Milch

1 EL flüssiges Vanillearoma

1 Ei

Zubereitung: 25 Minuten plus 30 Minuten Backzeit

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Nüsse grob hacken. Die Schokolade zerbröckeln und mit der Butter im Wasserbad schmelzen, dabei ab und zu umrühren. Mehl, Backpulver, Lebkuchengewürz und Nüsse mischen.
2. Den Zucker, Zuckerrübensirup, Milch und Vanillearoma nacheinander unter die leicht abgekühlte Schokoladenmasse rühren. Zuletzt das Ei unterrühren. Die Mehlmischung löffelweise zugeben und gut verrühren.
3. Die Form (20x20 cm) mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 160 Grad) 25- 30 Minuten backen. In er Form auskühlen lassen, dann in 5x5 cm große Quadrate schneiden.

Kommentar: Man könnte auch eine Backmischung nehmen 😊 Natürlich nur eine gute, wie z.B. Betty Crocer.

## Brownies mit Tahin[[1736]](#footnote-1737)

Zutaten für eine Brownieform

250 g dunkle Schokolade

250 g gesalzene Butter

250 g Zucker

80 g Mehl

6 Eier

5 EL Tahin

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Eine Backform mit Backpapier auslegen.
2. Schokolade und Butter in einem kleinen Topf im Ofen langsam zergehen lassen oder bei sehr schwacher Hitze auf dem Herd. Wenn beides geschmolzen ist, gibt man die Masse zusammen mit dem Zucker in eine Schüssel und vermengt alles gut.
3. Dann das Mehl dazufügen. Schließlich die Eier in den Teig aufschlagen und den Schüsselinhalt gut verrühren.
4. Teigmasse in die Backform gießen, mit einem Löffel die Oberfläche glatt streichen. Man kann die Backform jetzt ein paarmal sanft auf eine Arbeitsfläche schlagen, sodass sich mögliche Luftblasen im Teig auflösen. Tahin gleichmäßig auf die Teigoberfläche klecksen und mit einer Messerspitze oder einem Zahnstocher so in den Teig einarbeiten, dass eine Marmorierung entsteht.
5. Brownies im heißen Ofen 40 Minuten lang backen. Währenddessen immer wieder nachschauen, ob die Brownies doch schon früher aus dem Ofen müssen – sie dürfen nicht zu trocken werden und sollen sich bis zum Schluss etwas leicht Wabbeliges bewahren. Fertige Brownieplatte auskühlen lassen, in Würfel schneiden

## Cherry-Pie[[1737]](#footnote-1738)

Zutaten für eine Springform ca. 24 cm Durchmesser (8 Stück)

300 g Mehl

1 Prise Salz

75 g Puderzucker

175 kalte Butter

2 Eigelbe

2 Gläser Schattenmorellen

1 EL Vanillepuddingpulver

7 EL Zucker

100 g Mandelstifte

Zubereitung: 30 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde plus Backzeit 30 Minuten

1. Das Mehl mit Salz und Puderzucker mischen. Butter in Flöckchen dazugeben und zu Bröseln zerreiben. Nacheinander Eigelbe und 4 – 6 EL Eiswasser zugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. 1 Stunde kühl stellen.
2. Die Kirschen in ein Sieb gießen, dabei Saft auffangen. Puddingpulver, 5 EL Zucker und 5 EL Kirschsaft verrühren. ½ l Kirschsaft aufkochen, Puddinggemisch dazugeben und 1 Minute kochen. Vom Herd nehmen, Mandeln und Kirschen unterrühren.
3. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Form fetten. Ca. 3/5 des Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Form legen, Kirschfüllung darauf geben. Restlichen Teig ausrollen, als Deckel darauflegen und an den Rändern festdrücken. Deckel 8-mal sternförmig einschneiden und mit restlichem Zucker bestreuen. Den Pie im vorgeheizten Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) 25 – 30 Minuten backen.

## Amarettini[[1738]](#footnote-1739)

Zutaten (für 25 Stück):

200 g blanchierte, gemahlene Mandeln

60 g Zucker

2 Eiweiß

1 EL Bittermandelaroma (gibt’s im Zweifel im Reformhaus)

60 g Puderzucker

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 12 Stunden Kühlzeit plus 5 Minuten Backzeit

1. Die Mandeln mit dem Zucker mischen. 1 Eiweiß mit dem Bittermandelaroma verquirlen und zu den Mandeln geben. Alles mit den Händen zu einer Marzipan-ähnlichen Masse kneten.
2. Das übrige Eiweiß und den Puderzucker mit dem Mixer cremig schlagen und unter die Mandelmasse heben. Die Masse in eine Spritztülle geben und walnussgroße Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 12 Stunden trocknen lassen.
3. Den Ofen auf 225 Grad (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Die Amarettini im vorgeheizten Backofen (Mitte) 5 Minuten leicht bräunen.

Kommentar: Oder einfach kaufen 😊

## Minihexenhaus[[1739]](#footnote-1740)

Zutaten (für 1 Hexenhaus):

1 Ei

225 g Zucker

300 g flüssiger Honig

2 TL Lebkuchengewürz

8 g Hirschhornsalz

300 g Roggenmehl (Typ 997)

350 g Mehl (Typ 550)

2 gestr. TL Natron

100 g Puderzucker

1 Eiweiß

1 TL Zitronensaft

Bunte Zuckerperlen und Zuckerblüten, Gummibären…

Bunte Zuckerschrift

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden, Backzeit 20 Minuten

1. Ei, Zucker, Honig und Lebkuchengewürz schaumig schlagen. Hirschhornsalz in 50 ml heißem Wasser auflösen.
2. Mehlsorten und Natron mischen, auf die Arbeitsfläche sieben, eine Mulde eindrücken und das Hirschhornsalz mit der Schaummasse hineingeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
3. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick ausrollen. Eine Bodenplatte (20 x 22 cm), zwei Dachplatten (10 x 19 cm) sowie zwei dreieckige Wände (15 cm breit, 16 cm hoch) ausschneiden. Vier Tannenbäume sowie kleine Blüten, Sterne und Herzen ausstechen.
4. Alle Teile auf die Bleche legen und im Ofen (Mitte) zusammen bei Umluft oder nacheinander bei Ober- und Unterhitze je 15 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und, falls nötig, die Ränder glatt schneiden.
5. Puderzucker sieben und mit Eiweiß und Zitronensaft verrühren. Aus einer dreieckigen Wand Fenster und Türen ausschneiden. Zwei Tannenbäume längs halbieren und die Hälften seitlich auf die ganzen Bäume kleben.
6. Die Dachplatten mit Puderzuckerguss auf die Wände kleben und das Bauwerk bis zum Trocknen mit Holzspießchen stabilisieren. Das Häuschen und die Bäume mit Puderzuckerguss auf die Bodenplatte kleben.
7. Die Blüten und Sterne und Herzen auf das Häuschen kleben und dieses mit dem übrigen Guss und Zuckerschrift verzieren. Dabei nach Belieben alles Mögliche Zuckerperlen, Gummibären etc. aufkleben. Das Häuschen mindestens 6 Stunden trocknen lassen.

Tipp: Für das Häuschen Papierschablonen anfertigen, dann geht das Ausschneiden des Teiges schneller. Viel Spaß beim Verzieren😊

## Vanilletörtchen[[1740]](#footnote-1741)

Zutaten (für 12 Törtchen):

6 Scheiben TK Blätterteig

200 g Sahne

2 TL Speisestärke

Ausgekratztes Mark von 1 Vanilleschote

6 Eigelb

80 g Zucker

Abgeriebene Schale von 1 unbehandelter Zitrone

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus Backzeit 10 Minuten

1. Den Blätterteig auftauen. Backofen auf 225 Grad vorheizen. 4 EL Sahne mit der Stärke verrühren. Restliche Sahne mit Vanillemark, Eigelben, Zucker und Zitronenschale in einem Topf gut verquirlen.
2. Die Eiersahne bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen. Stärke einrühren, unter Rühren weiter erhitzen, bis die Sahne andickt (nicht kochen oder zu stark erhitzen, sonst gerinnt das Eigelb). Vom Herd nehmen.
3. Die Blätterteigplatten auf einer bemehlten Arbeitsfläche leicht ausrollen, pro Platte 2 Kreise von je 10 cm Durchmesser ausschneiden. Die Muffinform mit kaltem Wasser ausspülen, Teig in die Mulden legen und andrücken. Die Sahnemasse hineingeben und im vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 200 Grad) ca. 10 Minuten backen. Lauwarm servieren.

Info: Eine klassische portugiesische Süßspeise, die man gerne dort gerne auch schon zum Frühstück ist.

## Mokkasahnetorte[[1741]](#footnote-1742)

Zutaten (für eine Springform mit 26 cm Durchmesser):

5 Eier

200 g Zucker

6 EL lösliches Kaffeepulver

30 g Mehl

30 g Speisestärke

1 TL Backpulver

200 g gemahlene Mandeln

9 EL Kaffeelikör oder starker Kaffee

800 g Shane

100 g geraspelte Mokkaschokolade

Zubereitung: 50 Minuten plus 35 Minuten Backzeit

1. Backofen auf 175 Grad vorheizen. Die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen, dabei 150 g Zucker nach und nach zugeben. 2 EL Kaffeepulver in 2 EL heißem Wasser auflösen und mit den Eigelben nach und nach unter den Eischnee rühren. Mehl, Stärke, Backpulver und Mandeln mischen und unter die Eimasse heben.
2. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen, glattstreichen und im vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 150 Grad) 30 – 35 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und aus der Form lösen.
3. Die abgekühlte Torte zweimal durchschneiden. Alle drei Schichten mit dem Likör tränken. Restliches Kaffeepulver in 1 EL heißem Wasser auflösen. Die Sahne mit dem restlichen Zucker steif schlagen und aufgelöstes Kaffeepulver unterziehen. Die Hälfte der Sahne gleichmäßig auf dem unteren und mittleren Boden verstreichen, die Böden aufeinandersetzen. Restliche Sahne auf der Torte verstreichen und mit Mokkaschokolade bestreuen.

## Apfeltaschen[[1742]](#footnote-1743)

Zutaten (für 6 Stück):

3 Scheiben TK-Blätterteig

50 g Marzipanrohmasse

3 EL Sahne

2 Eigelb

5 EL Magerquark

1 EL Zucker

½ TL Speisestärke

2 Äpfel

Zubereitungszeit:

1. Blätterteig auftauen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Marzipan zerkrümeln und mit Sahne, 1 Eigelb, Quark, Zucker und Stärke glattrühren. Äpfel schälen, klein würfeln, dabei das Kerngehäuse entfernen und unter den Quark mischen.
2. Teigscheiben halbieren. Quarkmasse auf die Teigquadrate verteilen, diese diagonal zusammenklappen, Ränder gut festdrücken. Restliches Eigelb verquirlen, Taschen damit bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen (Mitte, Umluft 160 Grad) 20 Minuten backen.

## Pinientörtchen[[1743]](#footnote-1744)

Zutaten (für 24 Stück)

60 g Mehl

60 g Butter, zerkleinert

40 g Pinienkerne

20 g Butter, zerlassen

175 g Rohrzuckersirup

2 EL feiner brauner Zucker

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus 15 Minuten

1. Den Backofen auf 180 Grad (Gas 2-3) vorheizen. 2 flache Muffinbleche mit je 12 Förmchen fetten.
2. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Butter zugeben; mit den Fingerspitzen verreiben. Auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Teig formen.
3. Ebenfalls auf einer leicht bemehlten Fläche 3 mm dick ausrollen. Mit einem gewellten Rundausstecher Kreise von 5 cm Durchmesser ausstechen. Mit einer Palette in die Muffinförmchen legen. Die Pinienkerne auf einem flachen Blech verteilen; 2-3 Minuten goldgelb rösten. Vom Blech nehmen, abkühlen lassen und auf die Teigschalen verteilen.
4. Butter, Sirup und Zucker mit einer Gabel verrühren. Über die Pinienkerne gießen. 15 Minuten in den Formen abkühlen lassen, dann zum vollständigen Abkühlen auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Servieren eventuell mit Puderzucker bestreuen.

Tipp: Man kann natürlich statt der Pinienkerne auch Walnüsse oder so nehmen.

## Zwiebelkuchen (aus Bietigheim)

Zutaten:

Öl-Quark-Teig:

100 g Weizen

100 g Magerquark

5 EL Sonnenblumenöl

1 Ei

1 TL Honig

1 Msp. Salz

2 TL Backpulver

*Für den Belag:*

1 kg Zwiebeln

4 EL Sonnenblumenöl

4 Eier

½ l saure Sahne

2 TL Kräutersalz

2 EL Kümmel

Zubereitung:

1. Für den Teig Quark, Öl, Ei, Honig und Salz verrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und darunter rühren bzw. kneten. Obstkuchenblech mit dem Teig auslegen.
2. Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in Öl glasig dünsten. Eier, saure Sahne, Kräutersalz und Kümmel miteinander verquirlen und Zwiebeln untermischen. Masse auf dem Teigboden verteilen.
3. Zwiebelkuchen auf der untersten Schiene bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Tipp: Öl-Quark-Teig kann man auch als Obstkuchenboden verwenden. Dann aber bei der Zubereitung 50 g Honig dazufügen.

## Salzmandel-Cookies mit Karamell-Popcorn

Zutaten (für 16 Stück):

120 g hellbrauner Zucker

110 g Kristallzucker

100 g weiche Butter

1 TL Vanilleextrakt

1 Ei

150 g Mehl

¼ TL Backpulver

30 g Ovomaltine

1 TL Meersalzflocken

75 g fertig gekauftes Karamell-Popcorn

160 g geröstete Salzmandeln (gehackt)

Dunkle heiße (über dem Wasserbad geschmolzene) Schokolade zum Servieren

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Zwei große Backbleche mit Backpapier belegen. Beide Zuckersorten, Butter und Vanille in einer Rührschüssel mit dem Rührgerät auf hoher Stufe 5 Minuten zu einer hellen, cremigen Masse schlagen. Das Ei hinzufügen und unterrühren.
2. Mehl, Backpulver und Ovomaltine beifügen und alles gut verrühren. Das Popcorn und die Salzmandeln unterheben.
3. Jeweils 2 Esslöffel der Teigmasse zu Kugeln formen, mit etwas Abstand zueinander (der Teig zerläuft nämlich beim Backen) auf die Bleche setzen und leicht flachdrücken. 15 bis 18 Minuten goldbraun backen.
4. Die Cookies auf dem Blech auskühlen lassen und zusammen mit einem Schälchen heißer, überm Wasserbad geschmolzener Schokolade servieren. Wer will, kann die Kekse in die Schokolade dippen.

## Zwetschgendatschi (aus Ludwigsburg)

Zutaten (für 1 Blech):

*Für den Mürbeteig:*

125 g Zucker

250 g Butter

500 g Mehl

*Für die Streusel:*

200 g Zucker

200 g kalte Butter

400 g Mehl

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillezucker

Etwas Zitronenschalenabrieb

Etwas Marzipan

*Für den Belag:*

1 bis 1,5 kg Zwetschgen

Ein paar Löffel Gelierzucker mit etwas Zimt vermischt

Biskuit- oder Semmelbrösel

Zubereitung:

1. Das Blech mit Butter gleichmäßig einfetten und mit dem Teig auskleiden. Biskuitbrösel und ein paar Brösel auf dem Boden verteilen.
2. Zwetschge halbieren, Kern entfernen und oben etwas einschneiden. Auf dem Boden reichlich und dicht anordnen. Etwas Gelierzucker mit Zimt vermischt über das Steinobst streuen. Bei trockenen Zwetschgensorten den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für 5 Minuten backen.
3. Für die Streusel Zutaten rasch verkneten und zu Streuseln zerbröseln. Zusammen mit noch etwas Gelierzucker auf dem Kuchen verteilen.
4. Für ca. 30 weitere Minuten backen, wenn der Kuchen noch nicht im Ofen war, ca. 40 Minuten backen.

## Baskischer Käsekuchen[[1744]](#footnote-1745)

Zutaten (für eine Springform mit ca. 26 cm Durchmesser):

Etwas Butter zum Einfetten der Form

500 g Frischkäse (Doppelrahm, ungesalzen)

250 g Mascarpone

200 g Zucker

4 Eier

350 g Sahne

1 TL Sahne

Mark von 1 ausgekratzten Vanilleschote

2 EL Zitronensaft

Abrieb von ½ Biozitrone

30 g Speisestärke

Zubereitung:

1. Eine Springform mit Backpapier auslegen. Dann zwei Streifen aus Backpapier zurechtschneiden, die etwa doppelt so breit sind, wie die Springform hoch ist. Die Streifen längs innen an den Rand der Form setzen. Das Ziel der Übung ist, dass die Form mit dem Papier höher wird, sodass der Kuchen aufgehen kann. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Frischkäse, Mascarpone und Zucker für 3 Minuten verrühren, dann ein Ei nach dem anderen hinzufügen und rühren, bis eine cremige Masse entstanden ist, ungefähr 5 Minuten lang.
3. Nun Sahne, Salz, Vanillemark, Zitronensaft und -abrieb unterrühren. Die Stärke sieben und behutsam unterheben. Die Kuchenmasse in die Form füllen, den Kuchen ungefähr 60 Minuten lang backen, bis er aufgegangen ist und oben dunkelbraun ist. In der Form auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Noch besser schmeckt er am nächsten Tag.

## Apfeltarte mit Haube[[1745]](#footnote-1746)

Zutaten:

*Für den Teig:*

50 g gemahlene Mandeln

200 g Mehl

1 Prise Salz

100 g weiche Butter

1 Ei

100 g Zucker

*Für den Belag:*

3 bis 4 Äpfel (saure Sorte)

2 Eier plus 4 Eiweiß

100 g Zucker

60 g gemahlene Mandeln

200 g Crème fraîche

¼ TL gemahlene Vanille

40 g Puderzucker

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Mandelmehl und Salz in eine große Schüssel geben. Die Butter in Würfeln hineinschneiden, mit der Hand zu einem krümeligen Teig kneten.
2. In einer anderen Schüssel das Ei mit dem Zucker vermengen. Die Mischung zum Mehl geben. Zu einem glatten Teig kneten, in Folie wickeln und für eine Stunde in den Kühlschrank geben. Eine Tarte- oder Springform mit Backpapier auslegen. Den Teig mit den Fingern in die Form drücken.
3. Äpfel schälen, entkernen, in Viertel schneiden, die Viertel in dünne Schnitze zerteilen, die man kreisförmig auf dem teig anordnet. Eier und Zucker vermengen, Crème fraîche, Vanille und Mandelmehl dazugeben. Die Mischung auf die Äpfel gießen.
4. Die Tarte bei 170 Grad Umluft in den Ofen geben. Die 4 Eiweiß zu Schnee schlagen, 40 g Puderzucker vorsichtig unterheben und weiterrühren. Nachdem die Tarte 20 Minuten lang gebacken hat, den Eischnee darauf verteilen. In weiteren 10 Minuten fertig backen.

## Mirabellentarte[[1746]](#footnote-1747)

Zutaten (für 1 Springform mit 27 cm Durchmesser):

*Für den Teig:*

250 g Mehl

3 EL Zucker

½ TL Salz

125 g weiche Butter

*Für den Belag:*

600 g Mirabellen

80 g gemahlene Mandeln

1 Ei

50 g Zucker

50 g Butter

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde bilden und Zucker, Salz, 60 ml Wasser und gewürfelte Butter hinzufügen. Alles zu einem Teig verkneten. Teigkugel für 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
2. Währenddessen für den Belag die Mirabellen waschen, halbieren und entsteinen. Mandeln, Ei, Zucker und Butter zu einer Creme rühren. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Sobald der teig weich genug ist, in die Springform, die mit Backpapier ausgelegt wurde und deren Ränder eingefettet sind, mit den Fingern zu einem Tarteboden mit einem Rand von 2 cm drücken. Teig mit einer Gabel ein paarmal einstechen. Mandelcreme darauf streichen. Dann die Mirabellenhälften recht dicht auf den Belag setzen, sie dürfen sich überlappen, da sie recht viel Flüssigkeit abgeben. Torte im heißen Ofen 30-35 Minuten backen.

Kommentar: Die Tarte ist schon süß.

## Rhabarber-Erdbeer-Tarte[[1747]](#footnote-1748)

Zutaten für 1 Tarteform mit 28 cm Durchmesser

*Für den Teig:*

250 g Mehl

70 g Zucker

1 Prise Salz

125 g Butter plus etwas zum Einfetten der Form

1 EI

1 TL Crème fraîche

*Für den Belag:*

500 g Rhabarber

20 g Butter

150 g Zucker

200 g Erdbeeren

150 g Crème fraîche

1 TL Speisestärke

6 TL Milch oder Sahne

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen. Die Butter in Würfel schneiden und mit den Händen hineinkneten, sodass ein krümeliger Teig entsteht. Das Ei hineinschlagen, Crème fraîche dazugeben und alles mit den Händen zu einer glatten Masse kneten.
2. Den Teig auf Backpapier ausrollen, mit einem Stück Backpapier abdecken und 1 Stunde kühl stellen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Tarteform buttern, den Teig hineingeben und mit einer Gabel häufig einstechen.
3. Für den Belag die trockenen Enden der Rhabarberstangen abschneiden, die Stangen schälen und in ungefähr 6 cm lange Stücke schneiden. Diese zusammen mit Butter und Zucker aufkochen, dann bei schwacher Hitze weiterköcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist; meist zerfällt er. Den Topf vom Herd nehmen.
4. Erdbeeren waschen, entkelchen, vierteln oder achteln, wenn sie sehr groß sind, und in das Rhabarberkompott rühren, ebenso die Crème fraîche.
5. Speisestärke mit etwas Milch oder Sahne (oder Wasser) gründlich verrühren, bis sie sich ganz aufgelöst hat. Unter die Fruchtmischung rühren. Dann den Belag auf den Teig in der Form geben und die Tarte im heißen Ofen 40 Minuten backen. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Kommentar: Man kocht den Rhabarber erst zu einem Kompott, das so gut schmeckt, dass ich mich oft zurückhalten muss, es nicht sofort aufzuessen, sondern auf dem Teig zu verteilen. Wenn das Kompott nicht so eine seltsame Schlabberkonsistenz hätte, könnte es glatt als eigenes Dessert taugen

## Noch mal eine Apfel-Karamell-Tarte[[1748]](#footnote-1749)

Zutaten (für 6-8 Portionen):

*Für den Mürbeteig:*

200 g Mehl plus etwas zum Ausrollen

100 g kalte Butter

50 g Puderzucker

1 Prise Salz

1 Ei

*Für den Belag:*

Knapp 1 kg säuerliche Äpfel

1 Zitrone

1 EL Butter

100 g Zucker

2 cl Apfelsaft

1 TL Puderzucker

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

1. Für den Teig das Mehl auf eine kühle Arbeitsfläche geben, eine Mulde formen. Die Butter in kleinen Stückchen in die Mitte geben, den Puderzucker und das Salz darüberstreuen. Das Ei verquirlen, ebenfalls in die Mitte geben und alles so rasch wie möglich mit kühlen Händen zu einem Teig kneten. Den teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank etwa 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Für den Belag die Äpfel schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in schmale Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Den Teig auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen. Eine Tatform damit auskleiden, den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Apfelspalten dachziegelartig auf dem Teigboden verteilen. Mit de Butter in Flöckchen belegen und im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen.
4. Inzwischen den Zucker in einer Pfanne bei milder Hitze schmelzen lassen, bis er zart gebräunt ist. Den Apfelsaft angießen, unter Rühren eine karamellartige Sauce köcheln.
5. Den Kuchen aus dem Backofen nehmen, die Temperatur auf 250 Grad erhöhen. Die Tarte mit der Karamellsauce begießen und nochmals für etwa 8 Minuten in den Ofen stellen. Dann ganz fein mit Puderzucker bestäuben und noch warm servieren.

Dekotipp: Besonders attraktiv und verführerisch wirkt die Tarte mit einem Dekor aus fein gesponnen Zuckerfäden. Das ist aber nicht einfach, zumal die Fäden erst unmittelbar vor dem Servieren zuzubereiten sind. Aber ich bin sicher, dass Paula diese Herausforderung gelingt.

Also:

Für den Sirup 200 g Zucker in 50 ml Wasser bei milder Hitze auflösen. Diese Mischung nun langsam zum Kochen bringen, mit einem feuchten Backpinsel immer wieder alle Zuckerkristalle von den Topfwänden wischen. Wenn sich der Sirup bräunlich färbt, ab und zu als Härteprobe einen Tropfen davon in kaltes Wasser fallen lassen. Die Sirupkonsistenz ist perfekt, wenn dieser Tropfen sofort hart wird.

Nun den Topf mit dem Sirup in kaltes Wasser stellen. Die Zinken einer Gabel hineintauchen, wieder hochziehen, mehrmals drehen und wenden, bis sich ein feines Gespinst aus Zuckerfäden gebildet hat. Dies erfordert etwas Fingerspitzengefühl und gelingt erst dann richtig, wenn der Sirup die richtige Temperatur erreicht hat. Die Fäden auf dem Kuchen verteilen und das Kunstwerk möglichst bald servieren.

## Reiskuchen aus Bologna (Torta die Riso)[[1749]](#footnote-1750)

Zutaten (für eine Springform mit 26 cm Durchmesser)

1 l Milch

200 g Zucker

Abrieb von 1 Biozitrone

Mark von 1 Vanilleschote

200 g Risottoreis

5 Eier

50 ml Orangenlikör

100 g gemahlene Mandeln

Etwas Butter und Grieß für die Form

Zubereitung:

1. Milch zusammen mit Zucker, Zitronenabrieb und Vanille aufkochen, den reis zufügen und al dente kochen. Reis abgedeckt auf Raumtemperatur abkühlen und quellen lassen, bis die Milch komplett aufgesogen ist.
2. Eier, Likör und Mandeln unterrühren. Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, die Ränder einfetten und mit ein wenig Grieß bestreuen. Teig in die Springform füllen und den Kuchen 45 bis 55 Minuten bei 170 Grad Ober- und Unterhitze backen.

## Ingwer-Schokoladen-Plätzchen[[1750]](#footnote-1751)

Zutaten (für 1 Blech):

70 g weiche Butter

80 g brauner Zucker

3 EL Zuckerrübensirup

250 g Mehl

½ TL Backpulver

2 TL Zimt

1 TL gemahlener Ingwer

¼ TL gemahlene Muskatnuss

1 Eigelb

2 EL Milch

150 g dunkle Schokolade (70% Kakaogehalt)

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Butter und Zucker mit dem Rührgerät gründlich verrühren. Den Sirup hinzufügen.
2. Mehl, Backpulver, Zimt, Ingwer und Muskatnuss gut vermengen, zur Butter-Zucker-Mischung hinzufügen.
3. Dann Eigelb und Milch unterrühren und alles zu einem Teig kneten. Den Teig ungefähr einen halben Zentimeter dick ausrollen. Jetzt Plätzchen ausstechen (Mit Ausstecherleformen oder einem kleinen Glas – was halt da ist).
4. Die Plätzchen auf dem Blech verteilen. Ungefähr 12 Minuten lang backen. Man sollte den Ofen zum Ende der Backzeit im Auge behalten, da die Kekse leicht verbrennen.
5. Für die Glasur Schokolade langsam schmelzen, zum Beispiel in einer Schüssel über heißem Wasser. Sobald die Kekse etwas abgekühlt sind, tunkt man sie zur Hälfte in die weiche Schokolade. Zurück auf das Blech mit Backpapier legen und mehrere Stunden trocknen lassen.

## Schoko-Pistazien-Kekse[[1751]](#footnote-1752)

Zutaten (für 1 bis 2 Bleche)

300 g Zucker

150 g weiche Butter

2 Eier

280 g Mehl

50 g Kakaopulver

1 TL Backpulver

150 g ungesalzene, geschälte Pistazien

100 g Zartbitter-Schokoladentropfen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Zucker und Butter mit der Hand verkneten. Eier verquirlen, mit einem Löffel unterrühren. Mehr, Kakao, Backpulver vermengen und unterrühren. Alles zu einem Teig kneten.
3. Pistazien in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, dann grob zerkleinern, entweder mit einem Messer oder im Mörser. In den Teig kneten. Schokoladentropfen in den Teig kneten.
4. Backblech mit Backpapier auslegen. Mit den Fingern aus dem Teig aprikosengroße Stücke formen, leicht andrücken und mit mindestens 2 cm Abstand auf das Blech setzen. Wenn ihr nicht zu viel von dem rohen Teig nascht, was sicher schwierig ist, braucht ihr eventuell ein zweites Blech. Kekse ungefähr 15 Minuten lang backen. Auskühlen lassen.

Kommentar: Ich wollte diese Kekse schon lange einmal backen, aber habe es immer wieder hinausgezögert. Wisst ihr, wie teuer Pistazien sind? Insbesondere die geschälten, ungesalzenen? Warum lässt der Staat zu, dass nur Reiche sich das leisten können 😊? Ich wäre dann auch noch für günstigere Macadamianüsse und Champagner 😊

## Birnen-Schokoladen-Kuchen[[1752]](#footnote-1753)

Zutaten (für eine Springform mit 24 cm Durchmesser):

200 g weiche Butter

180 g Zucker

4 Eier

100 g dunkle Schokolade (mindestens 70 Prozent Kakaogehalt)

100 g Haselnüsse

1 gestrichener TL Backpulver

125 g Mehl

5 reife Birnen

Zubereitung:

1. Für den Teig Butter und Zucker mit dem Handrührgerät vermengen. Eier trennen und die Eigelbe in die Buttermischung rühren. Das Eiweiß steif schlagen.
2. Schokolade mit dem Messer grob zerteilen, dann schmelzen. Dafür eine Glas- oder Metallschüssel auf einen Topf mit Wasser setzen, Wasser erhitzen, aber nicht kochen. Schokolade in der Schüssel über dem heißen Wasser langsam zergehen lassen.
3. Haselnüsse in der Pfanne ohne Fett rösten, ohne dass sie anbrennen, dann mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Mehl und Backpulver gut vermengen. Zur Butter-Eigelb-Mischung geben. Schokolade und zerkleinerte Haselnüsse ebenfalls unterrühren. Zum Schluss das Eiweiß vorsichtig unterheben.
4. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen, den Rand mit Butter einfetten. Teig hineingeben. Birnen schälen, Stiel und unteres Ende entfernen, halbieren, Gehäuse vorsichtig entfernen, sodass die Hälften nicht auseinanderbrechen. Dann die Birnenhälften längs in Scheiben schneiden und dabei so festhalten, dass sie in der Form bleiben (sie lassen sich dann leichter mit einer Kuchengabel essen). Birnen in den Teig setzen. Den Kuchen im auf 160 Grad Umluft vorgeheizten Backofen 40 Minuten lang backen.

## Alexanderkuchen (Von der Oma von Herbert Grönemeyer)

Zutaten (für eine Springform von ca. 20 cm Durchmesser)

*Für den Teig:*

250 g Mehl

140 g Butter

1 Eigelb

1 Prise Salz

2 EL Zucker

*Für die Füllung:*

250 g Magerquark

1 Eigelb

4 EL Zucker

3 bis 4 EL Aprikosenmarmelade

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl mit Butter, Eigelb, Salz und Zucker am besten mit den Händen zu einer festen, homogenen, glatten Masse verkneten. Mit Frischhaltefolie umwickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach in zwei Teile schneiden.
2. Einen Teil mit dem Nudelholz auf einem großen mit Mehl bestäubten Stück Frischhaltefolie ausrollen. Dann die Folie über der Springform umdrehen und den Teig auf dem Boden der Form platzieren. Folie abziehen, Teig am Rand leicht andrücken. Der Teig sollte am Rand etwa 2 cm überstehen, sodass die Füllung gut aufgefangen wird. Überschüssigen Teig mit dem Messer entfernen.
3. Für die Füllung Magerquark mit Eigelb und Zucker verrühren. Auf den ausgelegten Teig in der Springform zuerst die Marmelade verteilen (wichtig: 2 cm am Rand freilassen). Darauf die Quarkmasse verteilen.
4. Nun den zweiten Teigteil auf die gleiche Art ausrollen wie den ersten, über der Springform umdrehen und die Füllung abdecken. Überschüssigen Teig am Rand mit einem Messer entfernen. Am Rand Teigboden und Teigdeckel mittels einer Gabel rundherum fest zusammendrücken. Dann mit der Gabel die Teigdecke mehrfach vorsichtig löchern und ihn bei 180 Grad 45 bis 50 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Rausnehmen, abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben.

## Schokoladenkekse mit Kardamom und Salz[[1753]](#footnote-1754)

Zutaten (für 15 Stück):

100 g dunkle Schokolade (70 Prozent Kakaogehalt)

100 g Butter

100 g brauner Zucker

1 Ei

1 TL Kardamomkapseln, grob zerstoßen

150 g Mehl

15 g Kakao

1 TL Backpulver

1 TL Salzflocken

20 g grob gehackte Schokolade

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Schokolade schmelzen. Butter und Zucker gut aufschlagen, sodass eine cremige Masse entsteht. Ei und Kardamon dazugeben.
2. Mehl, Kakao, Backpulver und Salzflockenmischen und mit der geschmolzenen Schokolade einrühren. Grob gehackte Schokolade unterheben.
3. Je 1 EL Masse zu einer Kugel formen, auf Backpapier setzen und etwas flach drücken. 10 Minuten lang backen

Kommentar: Sehr leckere Weihnachtskekse. Könnten man in die Weihnachtsbäckerei mit aufnehmen.

## Rhabarbertarte mit Baiser[[1754]](#footnote-1755)

Zutaten (für eine Springform von 26 cm Durchmesser):

*Für den Teig:*

125 g Butter

250 g Mehl

2 Eier

60 g Puderzucker

1 Prise Salz

*Für den Belag:*

1 kg Rhabarber

100 g Zucker

2 Eiweiß

80 g Puderzucker

Zubereitung:

1. Die Butter würfeln und mit dem Mehl zerkneten, sodass eine krümelige Masse entsteht. Die Eier hineingeben, weiterkneten. Zucker und Salz hinzufügen, alles zu einer glatten Teigkugel formen. In Frischhaltefolie wickeln, ungefähr 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Rhabarber schälen, in etwa 2 cm große Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, Zucker hinzufügen und 1 Stunde langziehen lassen. Dann in einen Topf geben und auf kleiner Flamme 20 Minuten zu Kompott köcheln lassen. Das Eiweiß steif schlagen, nach und nach vorsichtig den Puderzucker hinzufügen.
3. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, die Ränder buttern. Den Tarteboden entweder ausrollen und in die Form legen oder mit den Fingern in die Form drücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen, sodass der Teig sich nicht wölbt beim Backen. In den auf 180 Grad Umluft geheizten Ofen stellen und 10 Minuten blind backen.
4. Rhabarberkompott auf den vorgegarten Tarteboden geben, obendrauf den Eischnee. Die Temperatur des Ofens auf 150 Grad herunterschalten und die Tarte weitere 25 Minuten backen.

## Aprikosenkuchen[[1755]](#footnote-1756)

Zutaten (für eine 32x33 cm große Form)

300 g Zucker

1 EL Abrieb von einer Bio-Orange

4 Eier

160 mildes Rapsöl

180 g Crème fraîche

120 ml Milch

Mark von 1 Vanilleschote

340 g Mehl

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

Butter zum Fetten der Form

10 Aprikosen (oder mehr)

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Zucker, Orangenabrieb und Eier mit dem Rührgerät ein paar Minuten lang vermengen, bis die Masse blassgelb ist. Rapsöl, Crème fraîche, Milch und Vanille hinzufügen. Gut verrühren. Mehl, Backpulver, Salz vermengen und hinzufügen.
2. Die Form mit Butter fetten, mit etwas Mehl bestäuben. Teig hineingeben. Die Aprikosen halbieren und entkernen, mit der Schnittfläche nach oben in gleichmäßigen Abständen auf den Teig setzen. Mit 1 EL Zucker bestreuen. Bei 170 Grad Umluft 45 Minuten lang backen.

## Apfelkuchen aus der Normandie[[1756]](#footnote-1757)

Zutaten (für 1 Springform):

*Für den Teig:*

250 g Mehl

30 g Puderzucker

1 Prise Salz

125 g weiche Butter

1 Eigelb

50 ml Wasser

*Für den Belag:*

250 g Crème fraîche

4 Eier

90 g Puderzucker plus etwas zum Garnieren

½ TL Zimt

4 Äpfel (Boskoop)

Zubereitung:

1. Mehl, Puderzucker und Salz vermengen, Butter hinzufügen und alles zu einer krümeligen Masse rühren. Eigelb und nach und nach das Wasser hinzufügen, eventuell braucht man etwas weniger als die angegebene Menge. Zu einer Teigkugel kneten. Diese in Frischhaltefolie wickeln und für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für den Belag Crème fraîche, Eier, Puderzucker, Zimt (wenn man will, noch ein wenig Calvados, ungefähr 20 ml) vermengen. Die Äpfel schälen, vierteln, das Gehäuse entfernen. Die Viertel noch mal halbieren, dann die Schnitze in drei Stücke schneiden (in richtige, fast würfelartige, dicke Stücke, nicht in Schnitze).
3. Teig in die Form drücken, einen Rand stehen lassen. Mit der Gabel den Boden einige Male einstechen, Äpfel auf dem Teig verteilen. Die Creme darübergießen. Den Kuchen bei 190 Grad ca. 40 Minuten lang backen. Die Äpfel dürfen dabei ein bisschen braun werden. Zum Servieren mit etwas Puderzucker bestreuen.

Info: Crème fraîche heißt auf Deutsch „festes Sauerrahmerzeugnis“, und deshalb sagen wir in Deutschland ebenfalls Crème fraîche. Diese wird für einen Apfelkuchen der normannischen Art benötigt. Die Crème fraîche aus der Normandie ist natürlich gar nicht zu vergleichen mit unserer, sie ist fetter und nicht weiß, sondern geht in Richtung Puddinggelb und schmeckt am besten zu Kaviar (hab‘ ich gehört). Aber ich bin ehrlich, auch mit festem deutschen Sauerrahmerzeugnis lässt sich dieser Apfelkuchen backen. Es würde mich wundern, wenn jemand, dem man diesen Kuchen womöglich noch etwas warm direkt aus dem Ofen serviert, aufsteht und sich mit den Worten verabschiedet: Ich esse normannischen Apfelkuchen grundsätzlich nur mit Crème fraîche d’Isigny.

## Birnen-Schoko-Tarte[[1757]](#footnote-1758)

Zutaten (für eine Springform)

*Für den Teig:*

260 g Mehl

130 g Mandelmus

40 g Zucker

Etwas Salz

*Für den Belag:*

100 g Mandelmus

75 g Zucker

120 g gemahlene Mandeln

1 TL Mehl

Etwas Salz

Vanillemark (aus 1 Vanilleschote oder 2 TL gemahlene Vanille)

80 g dunkle Schokolade

4 Birnen (groß, reif)

Etwas Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Mehl, Mandelmus, Zucker und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen verkneten, bis eine krümelige Masse entsteht. Etwa 2 EL Wasser dazugeben und das Ganz glatt kneten. Erstaunlicherweise schmeckt dieser Teig so gut wie gewöhnlicher roher Kuchenteig. Falls der Teig zu trocken erscheint, esslöffelweise mehr Wasser dazugeben. Zu einer Kugel kneten, in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Für den Belag Mandelmus, Zucker, gemahlene Mandeln, Mehl, Salz und Vanille verrühren. Die Schokolade schmelzen und dazugeben. Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen, die Ränder mit etwas Sonnenblumenöl einfetten. Teig hineindrücken, einen Rand von 1,5 cm formen. Die Mandel-Schokoladen-Mischung gleichmäßig darauf verteilen.
3. Jetzt die Birnen vorbereiten: Schälen, in Hälften schneiden und das Gehäuse vorsichtig entfernen, ohne dass die Birnenhälfte auseinanderbricht. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein Schneidbrett legen, längs in dünne Streifen schneiden. Birnen auf den Belag setzen, dabei am besten kreisförmig anordnen, mit der dünnen Spitze in die Mitte zeigend. 40 Minuten backen.

## Zitronen-Mandel-Torte[[1758]](#footnote-1759)

Zutaten (für 6-8 Portionen):

Für den Zitronenteig:

250 g Mehl

60 g Zucker

125 g gekühlte Butter, etwas weich

1 TL feingeriebene Zitronenschale

2 Eigelb

*Für die Füllung:*

350 g Ricotta, durch ein Sieb passiert

90 g Zucker

3 Eier, gut geschlagen

1 EL feingeriebene Zitronenschale

80 g Mandeln, blanchiert und feingehackt

3 EL Mandeln, gehobelt

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Kühlzeit plus 1 Stunde Backzeit

1. Mehl, Zucker und 1 Prise Salz in einer großen Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken, Butter, Schale und Eigelb hineingeben. Mehl mit den Fingerspitzen in die Mitte ziehen und zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln, leicht flachdrücken und 20 Minuten in denen Kühlschrank legen.
2. Für die Füllung Ricotta und Zucker mit dem Handrührgerät verquirlen. Nacheinander einzeln die Eier zugeben; jedes Mal gut unterrühren. Zitronenschale zufügen und kurz untermischen, dann die Mandeln zugeben.
3. Backofen auf 180 Grad (Gas 2-3) vorheizen. Eine Tarteform mit zerlassener Butter einfetten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, die Form auslegen und die Ränder abschneiden. Füllung hineingießen und die Oberfläche glätten. Mit gehobelten Mandeln bestreuen und 55-60 Minuten goldbraun backen.
4. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann vorsichtig den Rand von der Form lösen. Mit Puderzucker bestäuben und zimmerwarm oder gekühlt servieren.

## Banoffie-Pie[[1759]](#footnote-1760)

Zutaten (für 8 Portionen):

*Für den Walnussteig:*

150 g Mehl

2 EL Puderzucker

80 g Walnüsse, gemahlen

80 g Butter, in Stücke geschnitten

*Für die Füllung:*

400 g Kondensmilch (iiih)

30 g Butter

1 EL Rohrzuckersirup

4 Bananen, in Scheiben geschnitten

375 ml Sahne, geschlagen

50 g Bitterschokolade, geschmolzen

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Kühlzeit plus 30 Minuten Backzeit

1. Für den Teig Mehl und Puderzucker in eine große Schüssel geben. Walnüsse und Butter zugeben und zu einer krümelähnlichen Masse verarbeiten. 2-3 EL kaltes Wasser zugießen und mit einem Messer zu einem festen Teig vermengen. Dalls nötig, mehr Wasser zugeben. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen. Eingewickelt 15 Minuten kühlen. Für eine Obstkuchenform ausrollen. 20 Minuten kühlen lassen.
2. Backofen auf 180 Grad (gas 2-3) vorheizen. Den Teig mit zerknittertem Backpapier auslegen, darauf eine Schicht Backperlen (oder getrockneten Erbsen) legen und 15 Minuten backen. Danach Backperlen entfernen und weitere 10 Minuten hellgolden backen. Beiseitestellen und völlig abkühlen lassen.
3. Für die Füllung Milch, Butter und Sirup in einem kleinen topf bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Minuten erwärmen, bis die Masse einkocht, eindickt und leicht karamellfarben ist. Etwas abkühlen lassen. Die Hälfte der Bananen auf dem Teig verteilen, mit dem Karamell begießen und die Oberfläche glätten. 30 Minuten kühlen.
4. Sahne löffelweise auf der Torte verteilen und darauf die restlichen Bananen. Mit geschmolzener Schokolade dekorieren.

## Tarte au Citron[[1760]](#footnote-1761)

Zutaten (für 6-8 Portionen)

Für den Teig:

125 g Mehl

80 g weiche Butter

1 Eigelb

2 EL Puderzucker

3 Eier

2 Eigelb

180 g Zucker

125 ml Sahne

185 ml Zitronensaft

1 ½ EL fein abgeriebene Zitronenschale

2 kleine Zitronen

160 g Zucker

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Kühlzeit, Backzeit 1 Stunde und 40 Minuten

1. Für den Teig das Mehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel füllen. In die Mitte eine Mulde drücken. Butter, Eigelb und Puderzucker zugeben und vermischen. Dann langsam das Mehl einarbeiten. Zu einer Kugel formen; eventuell einige Tropfen kaltes Wasser dazugeben. Etwas flach drücken und in Frischhaltefolie gewickelt 20 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.
2. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine flache Obstkuchenform mit herausnehmbaren Boden leicht einfetten.
3. Teig zwischen zwei Blätter Backpapier auf 3 mm Dicke ausrollen; in die Form legen, sodass der Boden und Seiten bedeckt. Rand abschneiden, 10 Minuten kaltstellen. Mit zerknittertem Backpapier auslegen und Backperlen oder getrocknete Erbsen darauf verteilen. 10 Minuten backen, dann die Backperlen entfernen und nochmals 6-8 Minuten backen, bis der Teig insgesamt trocken wirkt. Abkühlen lassen und die Temperatur auf 150 Grad (Gas 1) reduzieren.
4. Eier, Eigelbe und Zucker mit dem Schneebesen verquirlen. Sahne und Saft zugeben, gut mischen. Durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und die Zitronenschale dazugeben. Obstkuchenform auf einem Backblech auf mittlerer Schiene in den Backofen stellen und vorsichtig die Füllung bis an den Rand gießen. 40 Minuten backen, bis die Füllung gerade fest ist (sie sollte in der Mitte noch wackeln, wenn man die Form festklopft). Abkühlen lassen, dann aus der Form lösen).
5. Zitronen gut abwaschen und abbürsten und in sehr dünne Scheiben (ca. 2 mm) schneiden. Zucker mit 200 ml Wasser in eine kleine Pfanne geben und bei milder Hitze unter Rühren auflösen. Zitronenscheiben zugeben. Auf niedriger Stufe 40 Minuten köcheln, bis die Schale weich und das Weiße glasig ist. Aus dem Sirup nehmen und auf Backpapier abtropfen lassen. Wird die Tarte sofort serviert, Zitronenscheiben darauf verteilen. Sonst die Scheiben abdecken und erst kurz vor dem Servieren dekorieren. Warm oder kalt servieren.

## Zitronenpie[[1761]](#footnote-1762)

Zutaten (für 8-10 Portionen):

*Für die Zitronenfüllung:*

4 Zitronen mit dünner Schale

500 g Zucker

4 Eier

*Für den Mürbeteig:*

220 g Mehl

150 g kalte Butter, in Stücke geschnitten

2 EL Zucker

Etwas Milch zum Glasieren

Zubereitung:

1. Zitronen waschen. Zwei Zitronen in sehr dünne Scheiben schneiden, Kerne entfernen. Die anderen schälen, weiße Haut entfernen und das Fruchtfleisch filetieren. Kerne entfernen. Zitronenscheiben und -filets in einer Schüssel mit dem Zucker bedecken. Zugedeckt über Nacht stehen lassen.
2. Backofen auf 180 Grad (Gas 2-3) vorheizen. Mehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel sieben. Die Butter einarbeiten, bis eine krümelige Masse entsteht. Zucker unterrühren. Langsam 1 -2 EL Wasser dazugeben. Mit einem Messer zu einem Teig verarbeiten. Halbieren und jede Hälfte zu einem Kreis (25 cm Durchmesser) ausrollen. Eine Pieform (Tarteform) leicht einfetten und mit Teig auslegen. Abdecken und mit dem zweiten Kreis kaltstellen.
3. Eier verrühren und zu den Zitronenscheiben geben. Vorsichtig, aber gründlich mischen. Auf dem Boden verteilen und mit dem Teigkreis zudecken. Ränder zum Versiegeln wellen. Oberfläche mit Teigresten verzieren und mit Milch einstreichen. 50 -55 Minuten im Backofen goldgelb backen.

## Käsekuchen mit Schokoladenmanschette[[1762]](#footnote-1763)

Zutaten (für 1 Springform):

200 g einfache Schokoladenkekse, zerkrümelt

70 g Butter, zerlassen

*Für die Füllung:*

500 g weicher Doppelrahmfrischkäse

90 g Zucker

2 Eier

1 EL Kakaopulver

300 g Sauerrahm

250 g gute Bitterschokolade, geschmolzen

80 ml Bailey’s Irish Cream

Manschette:

50 g weiße Schokolade, geschmolzen

150 g gute Bitterschokolade, geschmolzen

315 ml Sahne

Kakaopulver und Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 1, 5 Stunden plus Kühlzeit, Backzeit: 50 Minuten

1. Die Springform mit geschmolzener Butter oder Öl einfetten. Boden und Rand mit Backpapier auslegen. Kekse und Butter mischen, fest an den Boden drücken und 10 Minuten kühl stellen. Backofen auf 180 Grad (Gas 2-3) vorheizen.
2. Frischkäse und Zucker glatt und cremig schlagen. Eier einzeln zugeben und jeweils gut untermischen. Mit Kakao und Sauerrahm zu einer glatten Masse verarbeiten. Abgekühlte, geschmolzene Schokolade unterrühren. Bailey´s dazugeben. Die Mischung auf dem Boden der Form verteilen, Oberfläche glattstreichen. 50 Minuten backen. Eventuell wirkt der Käsekuchen noch etwas zu weich, er wird aber noch fest. Kaltstellen, wenn möglich über Nacht.
3. Kuchen aus der Form nehmen. Auf ein Kuchengitter setzen. Höhe messen und 5 mm addieren. Einen Streifen Backpapier von dieser Breite und 76 cm Länge schneiden. Weiße Schokolade in einem Hexenstichmuster aufspritzen. Sobald sie fest geworden ist, dunkle Schokolade auf dem gesamten Papierstreifen verteilen. Schokolade fest werden lassen; man muss das Papier aber noch biegen können, ohne dass sie bricht.
4. Papier mit der Schokoladenseite innen liegend um den Kuchen wickeln. Enden verbinden, fixieren, bis die Schokolade völlig erstarrt ist. Papier entfernen. Sahne auf der Oberfläche verteilen. Mit Kakaopulver und Puderzucker bestäuben.

## Käsekuchen New York[[1763]](#footnote-1764)

Zutaten (für 1 Springform):

180 g Mehl

½ TL Backpulver

60 g feiner Zucker

1 TL geriebene Zitronenschale

80 g Butter, in Stücke geschnitten

1 EI

375 ml Sahne zum Servieren

*Für die Füllung:*

750 g weicher Doppelrahmfrischkäse

250 g Zucker

30 g Mehl

2 TL geriebene Orangenschale

2 TL geriebene Zitronenschale

4 Eier

170 ml Sahne

*Für die kandierte Schale:*

Zesten von je 3 Limetten, Zitronen und Orangen

250 g feiner Zucker

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Kühlzeit, Backzeit 1 Stunde und 50 Minuten

1. Mehl und Backpulver mischen und mit dem Zucker, der Zitronenschale und der Butter ca. 30 Sekunden zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Das Ei zugeben und kurz unterrühren, sodass man einen einheitlichen Teig erhält. Auf eine mit Mehl bestäubte Fläche geben und zu einer Kugel formen. In Frischhaltefolie verpackt ca. 20 Minuten kühlen, bis der Teig fest ist.
2. Backofen auf 210 Grad vorheizen. Springform leicht einfetten. Teig zwischen 2 Blatt Backpapier ausrollen, bis er so groß ist, dass er den Boden und den Tand der Form bedeckt. Vorsichtig hineinlegen, den Rand glatt abschneiden. Mit Backpapier bedecken und mit getrockneten Erbsen oder Bohnen füllen. 10 Minuten backen. Backpapier und Erbsen entfernen. Teig leicht mit einem Löffel flachdrücken und nochmals 5 Minuten backen. Abkühlen lassen.
3. Für die Füllung die Temperatur des Backofens auf 150 Grad (Gas 1) reduzieren. Frischkäse, Zucker, Mehl und Zesten zu einer glatten Mischung verarbeiten. Die Eier einzeln zugeben und jeweils gut einrühren. Sahne unterrühren. Die Mischung über den Teig gießen und 1 Stunde und 25-35 Minuten backen, bis die Masse nahezu fest ist. Backofen ausstellen und den Kuchen bei offener Tür abkühlen lassen. Anschließend in den Kühlschrank stellen.
4. Für die kandierte Schale die Zesten mit etwas Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Zesten abtropfen lassen und den Vorgang mit frischem Wasser wiederholen. Dadurch verlieren die Schalen und der Sirup den bitteren Geschmack. Zucker mit 60 ml Wasser in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren auflösen. Schale zufügen, aufkochen, dann die Temperatur reduzieren und 5 – 6 Minuten köcheln lassen, bis die Zesten glasig aussehen. Abkühlen lassen, Schale abtropfen und auf Backpapier trocknen (den Sirup kann man zum Käsekuchen servieren). Sahne schlagen, mit einem Löffel auf dem Kalten Käsekuchen verteilen und mit der kandierten Schale verzieren.

Tipp: Damit sich der Käsekuchen leichte schneiden lässt, Schale in kleinen Häufchen mit Zwischenräumen arrangieren.

## Gefrorener Nougat-Käsekuchen mit Honig[[1764]](#footnote-1765)

Zutaten (für 1 Springform):

100 g Mandeln, gehobelt

180 g Zucker

225 g einfache süße Kekse

100 g Butter, zerlassen

*Für die Füllung:*

250 g Mascarpone

250 g Doppelrahmfrischkäse, zimmerwarm

400 g Kondensmilch

60 ml Honig

315 ml Sahne

2 TL Zimt

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Gefrierzeit plus 25 Minuten Backzeit

1. Backofen auf 150 Grad (Gas1) vorheizen. Dir das Nougat ein Backblech mit Alufolie auslegen und leicht einfetten. Mandeln darauf verteilen. Zucker mit 125 ml Wasser in einen Topf geben und bei schwacher Hitze unter Rühren auflösen. Aufkochen, dann ohne Rühren köcheln lassen, bis das Karamell goldbraun ist. Über die Mandeln gießen, abkühlen lassen und aushärten lassen, bevor es in Stücke gebrochen wird.
2. Eine Springform leicht einfetten. Den Boden mit Backpapier auslegen. Die Hälfte des Nougats mit den Keksen fein zerkleinern. Butter unterrühren, in die Backform geben und gut am Rand festdrücken. 15 Minuten backen, abkühlen lassen.
3. Für die Füllung Mascarpone und Frischkäse weich und cremig rühren. Kondensmilch und Honig zugeben. Sahne schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden und unterheben. In der Springform verteilen. Mit Zimt bestreuen und diese vorsichtig mit einem Fleischspieß spiralförmig verziehen. Aber nicht zu stark vermischen. Mehre Stunden tiefkühlen, bis der Kuchen fest ist, dann mit den restlichen Mandeln verzieren.

## Baiserkuchen mit Mousse au Chocolat[[1765]](#footnote-1766)

Zutaten für (1 Springform):

6 Eier, getrennt

375 g Zucker

2 ½ EL Kakaopulver

200 g dunkle Blockschokolade, geschmolzen

1 EL Instantkaffee

600 ml Sahne, geschlagen

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus 45 Minuten Backzeit

1. Backofen auf 150 Grad (Gas 1) vorheizen. 4 Backbleche mit Backpapier auslegen. Auf drei von ihnen Kreise von 22 cm Durchmesser, auf dem vierten in einem Abstand von 3 cm gerade Linien aufzeichnen. Eiweiß in einer großen, sauberen, trockenen Schüssel zimmerwarm werden lassen. Dann schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden. Nach und nach Zucker zugeben, jedes Mal gut einarbeiten. 5 – 10 Minuten schlagen, bis die Masse dick und glänzend ist und sich der Zucker aufgelöst hat, vorsichtig den gesiebten Kakao unterheben.
2. Baisermasse in 4 Portionen aufteilen. Drei Teile in den Kreisen verteilen. Mit der vierten Portion in einem Spritzbeutel mit einfacher 1 cm Tülle die markierten Linien spritzen. 45 Minuten hell und knusprig backen. Baiserstreifen zwischendurch immer wieder prüfen, um sicherzustellen, dass sie nicht zu lange im Ofen sind. Backofen ausstellen und Baisers bei geöffneter Tür abkühlen lassen.
3. Geschmolzene Schokolade in einer Schüssel mit den Eigelben und den in 1 EL Wasser gelösten Kaffee zu einer glatten Mischung verrühren. Geschlagene Sahne unterheben und gut mischen. Kaltstellen, bis die Mousse fest ist.
4. Für den Kuchen einen Baiserkreis auf einen Teller legen und mit 1/3 der Mousse bestreichen. Einen zweiten Kreis daraufsetzen und mit der Hälfte der restlichen Mousse bestreichen. Mit dem verbleibenden Kreis und Restmousse ebenso verfahren. Mit einem Messer am Rand des Baiserkuchens entlangfahren, damit die Mousse gleichmäßig verteilt wird. Streifen in kleine Stücke schneiden oder brechen. Auf dem Kuchen dekorieren und in einer Reihe senkrecht um den Kuchen in die Mousse pressen. Mit zusätzlichem Kakopulver bestäuben und zum Festwerden in den Kühlschrank stellen.

## Himbeer-Zitronen-Eistorte[[1766]](#footnote-1767)

Zutaten (für 18-20 Stücke/1 Springform)

*Für den Pistazienbiskuit:*

30 g Pistazien

3 Eier

Salz

90 g Zucker

60 g Mehl

60 g Speisestärke

*Für das Himbeer-Parfait*

1 Vanilleschote

300 g Himbeeren (TK-Himbeeren)

120 g Zucker

2 TL Zitronensaft

3 Eigelb

2 EL Himbeergeist

300 ml Schlagsahne

*Für das Zitronen-Parfait:*

3 – 4 Zitronen

100 g Zucker

3 Eigelb

2 EL Zitronenlikör (Limoncello)

300 ml Sahne

150 g Himbeerkonfitüre (ohne Stücke9

*Garnierung:*

100 ml Schlagsahne

4 TL Puderzucker

200 g Himbeeren

10 g Pistazien (fein gehackt)

Zubereitungszeit: 1 Stunde 45 Minuten plus Kühl- und Gefrierzeit über Nacht

1. Für den Pistazienbiskuit auf 2 Backpapierbogen je 1 Kreis (à 26 cm Durchmesser) zeichnen. Backpapier wenden und auf je 1 Backblech legen. Pistazien fein hacken, Eier trennen. Eiweiß, 2 EL lauwarmes Wasser und 1 Prise Salz mit dem Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und weitere 2 Minuten zu einem cremig festen Eischnee schlagen. Eigelbe kurz unterrühren. Mehl und Stärke daraufsieben. Pistazien dazugeben und alles vorsichtig unterheben. Masse in die vorgezeichneten Kreise streichen und nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 190 Grad) auf der zweiten Schiene von unten je 8 – 9 Minuten backen. Zwei weitere Backpapierbögen mit etwas Zucker bestreuen. Biskuitplatten daraufstürzen. Biskuit abkühlen lassen.
2. Für das Himbeer-Parfait Vanilleschote längs einschneiden. Mark herauskratzen, mit Himbeeren, Zucker, Zitronensaft und 50 ml Wasser aufkochen und offen 3 Minuten einkochen. Durch ein feines Sieb streichen. Mit den Eigelben im Schlagkessel verrühren. Über dem heißen, fast kochenden Wasserbad mit dem Schneebesen dicklich-cremig aufschlagen, bis die Masse heiß ist (sie darf aber nicht kochen, weil sie sonst gerinnt). Himbeergeist unterrühren. Creme in Eiswasser kalt schlagen. Sahne steif schlagen. Die Hälfte mit dem Schneebesen unterrühren, damit sie sich verteilt, den Rest locker mit einem Teigspatel unterrühren.
3. Den Rand einer Springform mit 2 ca. 10 cm breiten Plastikstreifen auslegen (super eignen sich dafür Klarsicht-Aktenhüllen) 1 Pistazienbiskuit in die Form legen. Himbeerparfait darauf streichen. Mit dem zweiten Boden bedecken und 1 Stunde einfrieren.
4. Für das Zitronen-Parfait von der Zitrone 2 TL Schale abreiben. 1 Zitrone in dünne Scheiben schneiden, aus 2 – 3 Zitronen 100 ml Saft auspressen. Saft, 50 ml Wasser und Zucker aufkochen. Zitronenscheiben zugeben und offen 4 Minuten kochen lassen. Durch ein feines Sieb gießen, Sirup auffangen, Zitronenscheiben für die Garnierung beiseitelegen. Sirup mit Zitronenschale und Eigelben im Schlagkessel verrühren. Über dem heißen, fast kochenden Wasserbad mit dem Schneebesen dicklich-cremig aufschlagen, bis die Masse heiß ist (hier gilt auch wieder: sie darf nicht kochen). Zitronenlikör unterrühren. Creme im Eiswasser kalt schlagen.
5. Sahne steif schlagen und unterheben. Die Hälfte der Masse auf den oberen Biskuit streichen. Konfitüre glattrühren, in einen Einwegspritzbeutel füllen und eine ca. 1 cm große Spitze abschneiden. Konfitüre in Kreisen auf das Parfait spritzen. Restliches Zitronen-Parfait vorsichtig darauf verteilen und verstreichen. 1 Stunde einfrieren.
6. Für die Garnierung Sahne und 2 TL Puderzucker steif schlagen und auf das Zitronen-Parfait streichen. Torte über Nacht einfrieren. Torte 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Torte aus der Form lösen, mit Himbeeren und Zitronenscheiben belegen. Kurz vor dem Servieren mit Pistazien bestreuen und mit restlichem Puderzucker bestäuben.

## Käsekuchen mit Passionsfruitsauce[[1767]](#footnote-1768)

Zutaten (für 16 Stück/1 Torte):

125 g Kokoszwieback

75 g Butter (zimmerwarm)

325 g weiße Schokolade

150 g Crème fraîche

150 g Frischkäse (fettreduziert)

150 g Mascarpone

75 g Puderzucker

Mark von 1 Vanilleschote

8 Passionfruits

100 ml Maracujasaft

1 TL Speisestärke

50 g frisches Kokosnussfleisch

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Kühlzeit

1. Zwieback mit Butter fein zerkrümeln. Auf dem Boden einer Springform verteilen und leicht andrücken.
2. Schokolade grob zerbröckeln, über dem heißen Wasserbad schmelzen, lauwarm abkühlen lassen. Crème fraîche, Frischkäse, Mascarpone, Puderzucker, Vanillemark und Schokolade mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. Auf dem Zwiebackboden verteilen. Mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht kaltstellen.
3. Passionsfruits halbieren, Kerne und Saft auslösen. Mit Maracujasaft aufkochen. Stärke mit 1 EL kaltem Wasser glattrühren, einrühren, kurz aufkochen. Braune Haut dünn vom Kokosfleisch schälen, das Fleisch fein hobeln. Kuchen aus Form lösen. Vor dem Servieren mit etwas abgekühlter Fruchtsauce beträufeln, Kokosspäne darauf verteilen. Mit restlicher Sauce servieren.

## Brombeer-Datschi mit Streuseln[[1768]](#footnote-1769)

Zutaten (für 1 Backblech):

*Für den Teig:*

150 g Magerquark

3 EL Milch

1 Ei

6 EL Öl

80 g Zucker

1 Prise Salz

300 g Mehl

3 TL Backpulver

1 EL Vanillezucker

*Für den Belag:*

1 ¼ kg Brombeeren

1 Glas Brombeermarmelade

200 g gehobelte Mandeln

1 EL Zimt

*Für die Streusel:*

400 g Mehl

300 g Zucker

Etwas Rapsöl oder Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Backblech einfetten.
2. Den Quark mit der Milch und dem Ei in eine Rührschüssel geben. Öl, Zucker und Salz hinzufügen und alles mit dem Schneebesen verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unter die Quarkmischung mischen, bis ein fester Teig entsteht. Diesen mit den Händen auf einem gefetteten Backblech verteilen.
3. Für den Belag die Brombeeren mit der Marmelade, Mandeln und Zimt auf dem Kuchenboden verteilen. Für die Streusel Mehl und Zucker mit den Händen mischen und so viel Rapsöl zugeben, bis krümelige Streusel entstehen. Diese auf dem Kuchen verteilen. Den Datschi im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen, bis die Streusel schön hellbraun sind.

## Pfirsich-Sahne-Torte[[1769]](#footnote-1770)

Zutaten (für 1 Springform):

6 Eier

200 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

200 g Butter

100 g Mehl

50 g Speisestärke

1 TL Backpulver

100 g gemahlene Nüsse

100 g geraspelte Zartbitterschokolade

3 Becher Sahne

1 Dose Pfirsiche

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus 45 – 50 Minuten Backzeit

1. Die Eier trennen. Die Eiweiß steif schlagen und kalt stellen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Zucker, Vanillezucker und Butter schaumig rühren. Die Eigelbe dazugeben. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und unterrühren. Die Nüsse, die Schokolade und den Eischnee unterheben. Den Teig in die vorbereitete Form geben und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen. Den fertigen Kuchen herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Den Kuchen aushöhlen, dabei einen 1 cm hohen Rand stehen lassen. Die Sahne steif schlagen, die herausgelösten Brösel zerkleinern und mit der Sahne vermischen. Die Pfirsiche klein schneiden und auf dem ausgehöhlten Boden verteilen. Die Sahne mit den Bröseln darüber verstreichen.

## Himbeer-Joghurt-Torte[[1770]](#footnote-1771)

Zutaten (für 1 Springform)

*Für den Teig:*

2 Eier

1 Prise Salz

2 EL heißes Wasser

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

100 g Mehl

2 TL Backpulver

*Für den Belag:*

450 g Joghurt

3 EL Zucker

8 Blatt Gelatine

400 ml Sahne

500 g frische Himbeeren

2 Beutel roter Tortenguss

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Backzeit 20 Minuten plus Kühlzeit 1 – 2 Stunden

1. Den Boden der Springform fetten und mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für den Biskuitteig die Eier trennen. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. Eigelbe, Wasser, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Den Eischnee unterheben. Mehl und Backpulver darübersieben und untermischen. Den Teig in die Springform füllen und im Ofen 20 Minuten backen. Vollständig abkühlen lassen.
3. Für den Belag Joghurt und Zucker verrühren. Die Gelatine etwa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in einem Topf bei schwacher Hitze auflösen. 2 Esslöffel vom Joghurt dazugeben. Die Gelatine-Mischung mit dem Schneebesen in den Joghurt einrühren.
4. Die Sahne steif schlagen und unter den Joghurt ziehen. Einen Tortenring um den Biskuitboden legen, die Creme darauf streichen. Die Torte 1 – 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Himbeeren auf der Torte verteilen. Den Tortenguss zubereiten, vorsichtig über die Himbeeren streichen und abkühlen lassen.

## Hähnchen-Jähnchen-Torte (kein echtes Hähnchen! 😊)[[1771]](#footnote-1772)

Zutaten (für 1 Kuchen):

*Für den Boden:*

5 Eier

150 g Butter

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 TL Backpulver

150 g Mehl

*Für den Belag:*

150 g Zucker

80 g Blattmandeln

*Für die Füllung:*

500 g Himbeeren

1 Päckchen roter Tortenguss

400 ml Schlagsahne

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Backzeit 25 Minuten

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Butter, Zucker und Vanillezucker mischen und schaumig rühren. Backpulver und Mehl sieben und vorsichtig unterheben. Den Teig auf zwei Springformen verteilen.
3. Für den Belag die Eiweiße mit Zucker steif schlagen und auf die Böden verteilen. Im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen. Ganz auskühlen lassen.
4. Einen Boden mit den Himbeeren belegen, den Tortenguss nach Anleitung zubereiten und darübergeben. Die Sahne sehr steif schlagen und den Boden damit bestreichen. Mit dem zweiten Boden bedecken.

## Passionsfrucht-Torte[[1772]](#footnote-1773)

Zutaten (für 1 Springform):

*Für den Biskuit:*

4 Eier

100 g Zucker

140 g Mehl

*Für die Schoko-Mousse:*

3 Blatt Gelatine

2 Eier

2 Eigelb

50 g Zucker

200 g Zartbitterkuvertüre

50 g Vollmilchkuvertüre

500 g Sahne

*Für die Passionfruit-Mousse:*

2 Eigelb

2 Eier

150 g Zucker

15 g Speisestärke

250 g Passionfruitfruchtmark

5 Blatt Gelatine

300 g Sahne

*Für das Passionsfruitgelee:*

100 ml Orangensaft

200 g Passionsfruitfruchtmark

70 g Zucker

3 Blatt Gelatine

*Für die Deko:*

Sahne

Mandelblättchen

Früchte

Zubereitungszeit: 80 Minuten plus Backzeit 20 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde

1. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Die Springform einfetten.
2. Für den Biskuit die Eier trennen. Die Eigelbe mit 40 g Zucker schaumig rühren und die Eiweiße mit 60 g Zucker steif schlagen. Das Mehl unter die Eigelb-Zucker-Masse mischen, danach das steig geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben. Den Teig in die Form füllen und etwa 20 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen und einmal horizontal durchschneiden, sodass zwei gleich große Scheiben entstehen.
3. Für die Schoko-Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Eier und die Eigelbe zusammen mit dem Zucker über dem Wasserbad heiß aufschlagen. Die eingeweichte Gelatine leicht ausdrücken, zu den Eiern geben und auflösen. Währenddessen die Zartbitter- und die Vollmilchkuvertüre über dem heißen Wasserbad schmelzen, vom Topf nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die flüssige Schokolade in die Eiermasse einrühren und alles etwas abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Masse rühren.
4. Den unteren Kuchenboden mit einem Tortenring umlegen und die Schoko-Mousse darauf verteilen. Sofort den zweiten Boden auflegen und leicht andrücken. Den Kuchen kaltstellen.
5. Für die Passionsfruitmousse Eigelbe, Eier, Zucker und Speisestärke schaumig rühren. Das Passionsfruchtmark in einen Topf geben und mit der Eiermasse unter Rühren einmal aufkochen lassen. Gelatine in Wasser einweichen, dann in der Passionsfruits-Mischung auflösen und kalt einrühren. Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Passionsfruits-Mosse auf der Torte verteilen. Danach gut kühlen, bis alles fest ist.
6. Für das Passionsfruitsfrucht-Gelee Orangensaft, Passionfruitsfruchtmark und Zucker aufkochen. 3 Blatt Gelatine in Wasser einweichen, dann in dem Gemisch auflösen und abkühlen lassen. Das Gelee sollte aber noch flüssig sein. Anschließend auf er erkalteten Passionsfruits-Mousse verteilen und mit Sahne, Mandelblättchen und Beerenfrüchten garnieren.

## Heidelbeerschnitten mit Eierlikör[[1773]](#footnote-1774)

Zutaten (für 1 Backblech)

*Für den Teig:*

5 Eier

250 g Puderzucker

2 EL Vanillezucker

125 g Mehl

125 g Speisestärke

1 Päckchen Backpulver

250 ml Rapsöl (oder Sonnenblumenöl)

250 ml Eierlikör

*Für die Füllung:*

3 Gläser Heidelbeeren (à 540 ml)

2 Päckchen Vanillepuddingpulver

*Für den Belag:*

650 ml Sahne

200 ml Eierlikör

100 g Zartbitterschokolade

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Backzeit 30 Minuten

1. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.
2. Eier, Puderzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver mit dem Öl und dem Eierlikör mischen und mit dem Rührer auf mittlerer Stufe verrühren. Einen Backrahmen auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen, den Teig einfüllen und 25 – 30 Minuten backen. Den Boden auskühlen lassen.
3. Die Heidelbeeren abtropfen lassen und den Saft in einem Topf auffangen. Das Puddingpulver mit 8 EL Saft anrühren. 750 ml Saft zum Kochen bringen. Das angerührte Puddingpulver einrühren, aufkochen lassen und die Heidelbeeren dazugeben. Sofort auf den Boden streichen und auskühlen lassen.
4. 600 ml Sahne steif schlagen, auf den Früchten verteilen und glattstreichen. Den Eierlikör darübergießen. Die Schokolade mit 50 ml Sahne über dem heißen Wasserbad schmelzen, abkühlen lassen und die Schnitten damit verzieren.

## Giotto-Torte[[1774]](#footnote-1775)

Zutaten (für 1 Springform):

*Für den Teig:*

5 Eier

5 EL kaltes Wasser

250 g Zucker

Etwas Vanillezucker

180 g Mehl

70 g Speisestärke

*Für die Füllung:*

6 Stangen Giotto

1 l Sahne

6 Päckchen Sahnesteif

*Für die Deko:*

4-5 Becher Sahne

14 Giotto-Kugeln

Haselnusskerne

Zubereitungszeit: 60 Minuten plus Backzeit 30 Minuten

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Springformboden mit Papier auslegen.
2. Die Eier trennen. Eiweiße mit Wasser zu Eischnee schlagen. Zucker und Vanillezucker unter die Eigelbe rühren und den Eischnee unterheben. Mehl und Speisestärke sieben und ebenfalls unterheben. Den Teig in die Form füllen, etwa 20 – 30 Minuten backen und vollständig auskühlen lassen.
3. Für die Füllung die Giotto-Kugeln grob zerkleinern. Die Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen und die zerkleinerten Giotto-Kugeln unterheben. Den Tortenboden horizontal in 3 Scheiben schneiden. Die Hälfte der Nuss-Sahne-mischung auf den untersten Boden streichen, den mittleren Boden auflegen und mit der anderen Hälfte besteichen, dann den Deckel auflegen und die Torte kaltstellen.
4. Für die Deko die Sahne schlagen und die Torte damit bestreichen. Mit den Giotto-Kugeln und gehackten Haselnusskernen garnieren.

## Eierlikör-Sahne-Torte[[1775]](#footnote-1776)

Zutaten (für 1 Springform)

Für den Teig:

3 Eier

90 g Zucker

70 g Mehl

20 g Kakopulver

*Für die Füllung und die Deko:*

9 Blatt Gelatine

100 g weiche Butter

100 g Puderzucker

2 Päckchen Vanillezucker

3 Eier

250 ml Eierlikör

500 g Schlagsahne

2 Bäckchen Schokoröllchen

2 EL Raspelschokolade Zartbitter

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Backzeit 15 – 20 Minuten plus Kühlzeit 5 Stunden

1. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die Springform mit Backpapier auslegen.
2. Für den Teig die Eier mit 3 EL Wasser schaumig schlagen. Den Zucker 3 – 4 Minuten unterschlagen. Mehl und Kakao mischen und zu den Eiern sieben. Den Teig in die Springform streichen und im vorgeheizten Backofen 15 – 20 Minuten backen. Anschließend vollständig auskühlen lassen.
3. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Butter, Puderzucker und Vanillezucker cremig rühren. Die Eier trennen. Vom Eierlikör 2 EL abnehmen, den Rest zusammen mit den Eigelben in die Butter rühren. Die Gelatine ausdrücken und in einem kleinen Topf bei milder Hitze auflösen. Danach langsam unter die Butter-Eier-Masse rühren und leicht gelieren lassen.
4. Inzwischen die Sahne steif schlagen und etwa ein Viertel davon beiseitestellen. Die Eiweiße ebenfalls steif schlagen. Erst drei Viertel der Sahne, dann die steif geschlagenen Eiweiße unter die Butter-Eier-Masse heben.
5. Etwas von der Likör-Sahne am Bodenrand verteilen. Die Schokoröllchen dort abwechselnd mit der Schokoseite nach oben und nach unten senkrecht aufstellen. Die restliche Likörsahne einfüllen und glattstreichen.
6. Die übrige Sahne mit einem Spritzbeutel in kleinen Tupfen auf die Torte setzen. Mit dem restlichen Eierlikör beträufeln und den Schokoladenraspeln darüberstreuen. Die Torte im Kühlschrank 4 - 5 Stunden oder über Nacht fest werden lassen.

## Frankfurter Kranz[[1776]](#footnote-1777)

Zutaten (für 1 Kranzform)

*Für den Teig:*

100 g Butter

150 g Zucker

3 Eier

4 Tropfen Zitronenaroma

2 EL weißer oder brauner Rum

150 g Weizenmehl

50 g Speisestärke

1 Päckchen Vanillezucker

*Für die Füllung*

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

100 g Zucker

½ l Milch

200 g Butter

1 Glas rote Marmelade (z.B. Erdbeere)

*Für die Deko:*

1 TL Butter

60 g Zucker

125 g gehackte Mandeln

Frische Himbeeren

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Backzeit 50 Minuten

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kranzform einfetten.
2. Für den Teig Butter und Zucker schaumig rühren, nach und nach die Eier einrühren. Das Zitronenaroma und den Rum hinzufügen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, unter Rühren esslöffelweise dazugeben und so alles zu einem Teig verrühren. Den Teig in die Kranzform füllen und im vorgeheizten Backofen etwa 50 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen und danach den Kuchen dreimal waagrecht durchschneiden, sodass vier gleich große Scheiben entstehen.
3. Für die Buttercreme das Puddingpulver und den Zucker mit 6 EL der Milch anrühren. Die übrige Milch erhitzen, das angerührte Puddingpulver einrühren und aufkochen lassen. Den Pudding während des Erkaltens ab und zu umrühren. Die Butter schaumig schlagen und den erkalteten Pudding esslöffelweise unterheben.
4. Für den Krokant die Butter zerlassen, den Zucker hinzufügen und unter Rühren so lange erhitzen, bis der Zucker flüssig und schwach gebräunt ist. Die Mandeln hineingeben und kurz umrühren, bis sie von der Butter-Zucker-Mischung umhüllt sind. Die Masse auf ein eingeöltes oder mit Backpapier belegtes Backblech geben und auskühlen lassen.
5. Die unteren drei Teigböden mit Marmelade bestreichen und mit zwei Dritteln der Buttercreme bedecken. Den obersten Boden aufsetzen und den Kranz mit der restlichen Buttercreme außen bestreichen. Mit Krokant, Buttercremetupfen und frischen Himbeeren verzieren.

## Klassischer Bienenstich[[1777]](#footnote-1778)

Zutaten (für 1 Springform)

*Für den Boden:*

Butter und Semmelbrösel für die Form

130 g Magerquark

5 EL Milch

1 Ei

300 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

75 g Zucker

5 EL Öl

*Für den Belag:*

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

100 g Butter

1 EL Aprikosenmarmelade

200 g Mandelblättchen

*Für die Füllung:*

4 Blatt weiße Gelatine

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

½ l Milch

3 EL Zucker

200 ml Sahne

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 30 Minuten Backzeit

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Springform fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Alle Zutaten für den Boden zu einem glatten Teig verarbeiten und in die Springform geben.
2. Für den Belag Zucker, Vanillezucker, Butter und Marmelade kurz aufkochen, dann die Mandelblättchen einrühren. Den Belag etwas abkühlen lassen und danach auf der Teigmasse verteilen. Den Boden im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen. Anschließend ganz auskühlen lassen.
3. Für die Füllung die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Vanillepudding nach Anleitung zubereiten, die Gelatine leicht ausdrücken, in den Pudding rühren und abkühlen lassen, Die Sahne steif schlagen und unter den Pudding heben.
4. Den erkalteten Boden durchschneiden. Die Füllung auf den unteren Boden geben und verteilen. Den oberen Teil mit der Mandelkruste in 12 Stücke schneiden und auf die Creme setzen.

## Cremige Käsesahne[[1778]](#footnote-1779)

Zutaten (für 1 Springform):

*Für den Teig:*

3 Eier

150 g Zucker

3 EL lauwarmes Wasser

150 g Mehl

2 TL Backpulver

*Für die Füllung:*

9 Blätter Gelatine

3 Becher Sahne

750 g Quark

150 g Zucker

Etwas Zitronensaft

1 kleine Dose Mandarinen

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Backzeit 20 – 30 Minuten plus Kühlzeit 12 Stunden

1. Den Boden einer Springform fetten und mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
2. Für den Teig die Eier mit Zucker und lauwarmen Wasser schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen, zu der Eier-Zucker-Masse sieben und unterheben. Den Teig in die Springform füllen, glattstreichen und im Ofen 20 – 30 Minuten backen. Auskühlen lassen und in 2 Scheiben schneiden. Einen Tortenring um den unteren Tortenboden legen.
3. Für die Füllung die Gelatineblätter etwa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, herausnehmen und leicht ausdrücken. Die Blätter tropfnass in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen. Die Sahne steif schlagen und mit Quark, Zucker, Zitronensaft und dem Saft der Mandarinen mischen. 2 EL der Quarkfüllung zur Gelatine geben und untermengen. Die Mischung unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen unter die restliche Quarkfüllung rühren.
4. Die Füllung auf den unteren Tortenboden geben, glattstreichen und de Mandarinen darauf verteilen. Den zweiten Tortenboden auflegen und die Torte mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. Wenn man will, kann man dann noch die einzelnen Tortenstücke mit je einem Mandarinenstückchen verzieren.

Info: Diese Torte hat die Oma immer für meine Kuchenverkäufe in der Schule gebacken. Was immer ein großer Erfolg und immer spannend, ob ich die Torte heil in die Schule gekriegt habe 😊

## Buttercreme-Torte[[1779]](#footnote-1780)

Zutaten (für 1 Springform)

*Für den Teig:*

5 Eier

250 g Zucker

150 g Mehl

100 g Speisestärke

1/2 Päckchen Backpulver

2 EL Wasser

*Für die Buttercreme:*

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

40 g Zucker

500 ml Milch

250 g weiche Butter

25 g Kokosfett

*Für die Deko:*

Zartbitter-Schokostreusel

Zartbitter-Schokoherzen

Goldene Zuckerperlen

Zubereitungszeit: 60 Minuten plus Backzeit 45 Minuten plus mehrere Stunden Kühlzeit

1. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Springform fetten und mehlen.
2. Für den Teig Eier und Zucker schaumig rühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver in einer Schüssel vermischen und mit dem Wasser unter die Eier-Zucker-Mischung rühren. Alles zu einem homogenen Teig vermengen. Den Teig in die Springform geben, gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Backofen 40 – 45 Minuten backen.
3. Für die Buttercreme aus Puddingpulver, Zucker und Milch nach Anleitung einen Pudding zubereiten. Den heißen Pudding in eine Rührschüssel füllen und sofort Frischhaltefolie auf die Oberfläche legen, damit sich keine Haut bildet. Bei Raumtemperatur vollständig erkalten lassen.
4. Inzwischen die Butter aus dem Kühlschrank holen und weich werden lassen. Pudding und Butter sollten in etwa die gleiche Temperatur haben, damit die Buttercreme nicht gerinnt. Die Bitter mit dem Rührer glattrühren, dann esslöffelweise den Pudding hinzufügen, bis alles schön cremig ist. Das Kokosfett in einem kleinen Topf schmelzen und unterrühren.
5. Den Kuchenboden vorsichtig aus der Form nehmen und zweimal horizontal durchschneiden. Die einzelnen Böden mit Buttercreme bestreichen und die Torte zusammensetzen. Außen ebenfalls mit Buttercreme bestreichen und mit einem Spritzbeutel kleine Tupfen aufsetzen. Den Tand und die Mitte mit Schokostreuseln und die Buttercreme-Tupfen mit Schokoherzen und den Zuckerperlen verzieren. Die Torte mehrere Stunden oder besser über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen.

## Spaghetti-Torte[[1780]](#footnote-1781)

Zutaten (für 1 Springform):

*Für den Teig*

3 Eier

1 Prise Salz

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

*Für die Füllung:*

500 ml Sahne

½ Päckchen Paradiescreme Vanille

250 g Quark

500 g frische Erdbeeren

125 ml Erdbeersoße

Weiße Schokoraspeln

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Backzeit 12 – 15 Minuten

1. Den Boden der Springform fetten und mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für den Teig die Eier trennen und die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen. So lange weiterschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Eigelbe schaumig rühren und zusammen mit dem gesiebten Vanillepuddingpulver unter den Eischnee heben. Den Teig in die Form füllen und im Ofen 12 – 15 Minuten backen. Den Biskuit vollständig abkühlen lassen.
3. Inzwischen die Sahne steif schlagen. Das Paradiescremepulver und den Quark unterrühren, bis eine glatte Creme entsteht. Erdbeeren waschen, abtrocknen und halbieren.
4. Den Biskuit mit etwas Creme bestreichen, die Erdbeeren darauf verteilen und mit etwas Creme bedecken. Den Test in eine Spätzlepresse geben und die Torte damit bedecken. Die Erdbeersoße in kleine Pfützen auf der Torte verteilen und mit weißen Schokoraspeln bestreuen. Kühl stellen.

Info: Typisch Simon 😊

## Schokokuss-Torte[[1781]](#footnote-1782)

Zutaten (für 1 Springform):

3 Eier

6 EL Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

6 EL Sonnenblumenöl

6 EL Mehl

1 TL Backpulver

*Für den Belag:*

15 Schokoküsse

500 ml Schlagsahne

3 Päckchen Sahnesteif

2 Päckchen Vanillezucker

500 g Magerquark

Zubereitungszeit 25 Minuten plus Backzeit 20 Minuten plus Kühlzeit mindestens 3 Stunden

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Springform fetten und mehlen.
2. Für den Teig Eier, Zucker und Vanillezucker zusammen mit dem Öl schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen und in die eier-Zucker-Mischung sieben. Alles gut vermengen. Den Teig in die Form einfüllen, verteilen und im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und einen Tortenring um den Boden legen.
3. Dann den Belag zubereiten. Dafür von 14 Schokoküssen die Waffel entfernen und zur Seite legen. Die Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Die Schokoküsse ohne Waffel mit einer Gabel zerdrücken und mit der geschlagenen Sahne und Magerquark vermengen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Auf dem Tortenboden verteilen und glattstreichen. Den Kuchen mindestens 3 Stunden im Kühlschrank kaltstellen, damit die Masse fest wird.
4. Vor dem Servieren den Tortenring entfernen. Die beiseitegelegten Schokokuss-Waffeln vorsichtig in die Masse stecken und den übrigen Schokokuss in die Mitte setzen.

## Nuss-Sahne-Torte[[1782]](#footnote-1783)

Zutaten (für 1 Springform)

*Für den Teig:*

6 Eier

200 g Zucker

125 g Mehl

150 g gemahlene Haselnüsse

1 TL Backpulver

*Für die Füllung und die Deko:*

750 g Schlagsahne

3 Päckchen Sahnesteif

3 Päckchen Vanillezucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Backzeit 30 Minuten

1. Die Springform mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
2. Für den Biskuitteig die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen, dabei den Zucker nach und nach einrieseln lassen, bis eine glänzende Masse entsteht. Die Eigelbe unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, über die Eier-Zucker-Masse sieben und vorsichtig unterheben. Zuletzt die Nüsse unterheben. Ein wenig davon für die Deko aufheben. Den Teig in die Springform füllen und glattstreichen. Den Tortenboden im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen. Komplett auskühlen lassen und zweimal waagrecht durchschneiden.
3. Für die Füllung die Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Zwischen die Böden je ein Drittel der Sahne geben und gleichmäßig verstreichen. Mit dem Rest der Torte rundherum bestreichen. Und mithilfe eines Spritzbeutels und den zur Seite gestellten Nüsse verzieren.

## Donauwelle[[1783]](#footnote-1784)

Zutaten (für 1 Backblech):

*Für den Teig:*

250 g Süßrahmbutter

220 g Zucker

6 Eier

350 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

2 EL Kakaopulver

2 Gläser Schattenmorellen

*Für die Buttercreme*

½ l Milch (1,5% Fett)

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

70 g Zucker

250 g Margarine

*Für den Guss:* 300 g Nougatschokolade

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Backzeit 30 Minuten plus 12 Stunden Kühlzeit

1. Für den Teig die Süßrahmbutter mit dem Zucker schaumig rühren. Die Eier dazugeben und weiterrühren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Mehl mit Backpulver mischen, über die Masse sieben und unterrühren. Die Hälfte des Teiges mit dem Kakopulver vermengen.
2. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den hellen Teig auf das Papier streichen, den dunklen Teig darübergeben und glattstreichen. Die Schattenmorellen abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen, danach vollständig auskühlen lassen.
4. Für die Buttercreme 3 EL Milch mit Puddingpulver und Zucker glattrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen, die Puddingmilch einrühren und zusammen nochmals aufkochen. Vollständig abkühlen lassen.
5. Die Margarine cremig schlagen und den fertigen Vanillepudding nach und nach hineinrühren. Dabei darauf achten, dass Pudding und Margarine die gleiche Temperatur haben. Die Buttercreme auf den erkalteten Kuchen streichen.   
   Die Nougatschokolade im heißen Wasserbad schmelzen, über die Creme ziehen und glattstreichen. Die Donauwelle danach sofort mit dem Backblech in den Kühlschrank stellen und über Nacht auskühlen lassen.

## Käsekuchen[[1784]](#footnote-1785)

Zutaten (für 1 Springform)

6 Eier

250 g Zucker

250 g weiche Butter

1 Fläschchen Backaroma Zitrone

2 Beutelchen geriebene Zitronenschale

2 Päckchen Vanillepuddingpulver

1 TL Backpulver

500 g Magerquark

300 g Frischkäse

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 1 Stunde Backzeit

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier belegen.
2. Die Eier trennen. Den Zucker mit der weichen Butter verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Die Eigelbe nach und nach unterrühren. Backaroma, Zitronenschale, Vanillepudding-Pulver und Backpulver dazugeben und verrühren. Den Magerquark und den Frischkäse dazugeben. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben. Den Teig in die Springform füllen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 40 Minuten backen, danach 20 Minuten auf 160 Grad Umluft weiterbacken – so fällt er nicht so zusammen. Den Käsekuchen im leicht geöffneten Ofen abkühlen lassen.

## Noch einmal ein Käsekuchen[[1785]](#footnote-1786)

Zutaten (für 1 Springform):

*Für den Mürbeteig:*

100 g kalte Butter

100 g Zucker

1 EI

200 g Mehl

Semmelbrösel für die Form

*Für die Füllung:*

4 Eier

90 g Butter

150 g Zucker

75 g Vanillepuddingpulver (2 Päckchen)

660 g Magerquark

300 g Schmand

200 ml Sahne

Zitronensaft

Rosinen (kann man auch weglassen)

Puderzucker (kann man auch weglassen)

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Backzeit 1 Stunde plus Kühlzeit: 30 Minuten

1. Für den Teig die Butter in Stücke schneiden. Mit Zucker, Ei und Mehl rasch zu einem geschmeidigen Mürbeteig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank etwa 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die Springform einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.
3. Für die Füllung die Eier trennen. Butter, Zucker, Vanillepudding und Eigelb cremig verrühren. Quark, Schmand, Sahne und etwas Zitronensaft hinzugeben. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Käsemasse heben. Die Masse mit etwas Zitronensaft abschmecken.
4. Die Springform mit dem Mürbeteig auskleiden. Die Rosinen auf den Teig verteilen, darauf die Käsemasse geben und glattstreichen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen etwa 1 Stunde langsam goldgelb backen. Zum Abkühlen den Springformrand am Kuchen belassen. Wenn dieser abgekühlt ist, mit Puderzucker bestäuben.

## Pinienseufzer[[1786]](#footnote-1787)

Zutaten (für ca. 70 Stück):

*Für den Teig:*

200 g geschälte Mandeln

100 g Pinienkerne

300 g Zucker

1 Prise Salz

2 Eiweiß

Abgerieben Schale einer Zitrone

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 10 Minuten Backzeit

1. Je die Hälfte der Mandeln und Pinienkerne fein mahlen. Die übrigen Mandeln und Pinienkerne grob hacken.
2. Alle Pinienkerne und Mandeln mit dem Zucker und dem Salz vermischen. Die Eiweiße mit einer Gabel verquirlen und zusammen mit der Zitronenschale untermischen. Den Backofen auf 180 Grad (Gas 3) vorheizen. Das Backblech vorbereiten.
3. Von dem Teig mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf das Blech setzen. Etwas Abstand lassen, da die Makronen beim Backen auseinanderlaufen.
4. Die Makronen in den Backofen (Mitte) schieben und in etwa 10 Minuten hell backen. Vorsichtig vom Blech löse und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

## Pistazienmakronen[[1787]](#footnote-1788)

Zutaten (für 50 Stück)

*Für den Teig:*

2 Eiweiß

1 Prise Salz

140 g Zucker

100 g geschälte und gemahlene Mandeln

60 g gemahlene Pistazien

1 TL Zitronensaft

*Zum Verzieren:*

100 g dunkle Kuvertüre

40 g gehackte Pistazien

Zubereitungszeit: 55 Minuten plus Backzeit pro Blech 15 Minuten

1. Die Eiweiße mit dem Salz in einer Schüssel mit den Schneebesen des Handrührers steif schlagen. Zwischendurch den Zucker einrieseln lassen.
2. Die Mandeln mit den Pistazien vermischen und mit dem Zitronensaft unter die Schneemasse heben.
3. Den Backofen auf 150 Grad (Gas 2) vorheizen. Das Backblech vorbereiten. Von dem Teig mit zwei Teelöffeln kleinen Häufchen auf das Blech setzen. Etwas Abstand lassen, denn die Makronen laufen beim Backen auseinander.
4. Die Makronen in den Backofen schieben und in etwa 15 Minuten hell backen. Auf ein Kuchengitter setzen und abkühlen lassen.
5. Die Kuvertüre zerbröckeln und im Wasserbad schmelzen. Die Makronen zur Hälfte eintauchen und mit den gehackten Pistazien bestreuen. Trocknen lassen

## Dattelmakronen[[1788]](#footnote-1789)

Zutaten (für 40 Stück):

*Für den Teig:*

100 g getrocknete und entkernte Datteln

2 Eiweiß

150 g Puderzucker

150 g Mandelstifte

Abgeriebene Schale einer halben Zitrone

50 Backoblaten mit 4 cm Durchmesser

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 20 Minuten Backzeit pro Blech

1. Die Datteln in möglichst feine Streifen schneiden. Die Eiweiße mit den Schneebesen des Rührers steif schlagen.
2. Den Puderzucker esslöffelweise dazu sieben und mit einem Teigspatel oder einem breiten Rührlöffel unterziehen. Die Datteln mit den Mandeln vermischen und mit der Zitronenschale unter die Schneemasse heben.
3. Den Backofen auf 120 Grad (Gas 1) vorheizen. Das Backblech mit den Oblaten belegen. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen von dem Teig auf die Oblaten setzen. In den Backofen (Mitte) Schieben und in etwa 20 Minuten backen.

## Rosinenplätzchen[[1789]](#footnote-1790)

Zutaten (für etwa 50 Stück):

*Für den Teig:*

100 g Rosinen

3 EL Rum oder 2 EL heißes Wasser

125 g weiche Butter

125 g Zucker

Abgeriebene Schale einer halben Zitrone

2 Eier

200 g Mehl

½ TL Backpulver

50 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 10 Minuten Backzeit pro Blech

1. Die Rosinen 10 – 15 Minuten in der Flüssigkeit ziehen lassen.
2. Das Fett schaumig schlagen. Den Zucker, die Zitronenschale und die Eier zufügen und weiterschlagen, bis die Creme schaumig ist.
3. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und mit einem Rührlöffel unter die Creme heben. Dann die Mandeln oder Haselnüsse und die Rosinen dazugeben.
4. Den Backofen auf 180 Grad (Gas 3) vorheizen. Mit zwei Teelöffeln knapp walnussgroße Häufchen auf das vorbereitete Blech setzen. Dabei etwas Abstand lassen.
5. Die Rosinenplätzchen im Backofen (Mitte) in etwa 10 Minuten goldgelb backen.

## Zimtplätzchen[[1790]](#footnote-1791)

Zutaten (für etwa 100 Stück):

*Für den Teig:*

250 g Mehl

125 g Puderzucker

1 Prise Salz

1 TL Zimt

1 Ei

2 EL Milch

150 g kalte Butter

*Für den Belag:*

1 Eigelb

2 EL Milch

40 g Mandelblättchen

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Ruhezeit 1 Stunde plus 15 Backzeit pro Blech

1. Das Mehl, den Puderzucker und die Gewürze auf die Arbeitsfläche geben. Das Ei und die Milch in die Mitte geben. Das Fett rundherum setzen.
2. Alle Zutaten mit einem großen Messer durchhacken, dann mit den Händen rasch verkneten. Den Teig in Folie wickeln und mindestens 1 Stunde kaltstellen.
3. Den Backofen auf 180 Grad (Gas 3) vorheizen. Das Backblech vorbereiten. Den Teig auf etwa Mehl 3 – 4 mm dick ausrollen.
4. Das Eigelb mit der Milch verquirlen. Die Teigplatte damit bestreichen und mit den Mandelblättchen bestreuen.
5. Den Teig in etwa 2 cm große Rauten schneiden. Die Plätzchen auf das Blech legen. Im Backofen (Mitte) in etwa 15 Minuten goldbraun backen.

## Witwenküsse[[1791]](#footnote-1792)

Zutaten (für etwa 60 Stück):

*Für den Teig:*

2 Eiweiß

150 g Zucker

125 g Mandelstifte

125 g Bitterschokolade

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Backzeit 15 Minuten pro Blech

1. Für die Zubereitung am besten eine Metallschüssel mit rundem Boden verwenden; darin kann nichts an den Kanten ansetzen, du sie leitet Hitze gut. Die Schüssel zuerst auf einem Gummiring oder in einer kleineren Schüssel auf die Arbeitsfläche stellen.
2. Die Eiweiße mit den Schneebesen des Rührers steif schlagen. Den Zucker langsam einrieseln lassen; einen Esslöffel davon zurückbehalten. Dabei ständig weiterschlagen, bis die Masse matt glänzt und weiche Spitzen bildet.
3. Die Mandelstifte auf einem Blech ausbreiten und mit dem restlichen Zucker bestreuen. Den Backofen auf 250 Grad einstellen. Die Mandeln darin goldbraun rösten. Herausnehmen und auf eine Folie schütten.
4. Die Schokolade mit der feinen Seite einer Gemüsereibe raspeln. Die Schokolade dabei am besten nicht ganz auspacken und mit etwas Einwickelpapier festhalten. Dann schmilzt sie nicht so schnell.
5. Die Schokolade mit den warmen Mandeln vermischen. Den Backofen auf 150 Grad (Gas 2) zurückschalten. Das Backblech einfetten oder mit Backpapier belegen.
6. Die Eischneemasse in der Schüssel über ein warmes Wasserbad setzen, dabei ständig mit einem Schneebesen schlagen, bis die Masse etwas zäh und ganz matt ist. Die Schüssel herausnehmen und die Mandelmischung unterheben.
7. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf das Blech setzen. In den Backofen (Mitte) schieben und etwa 15 Minuten backen. Die Witwenküsse dürfen noch einen weichen Kern haben, denn sie garen beim Auskühlen nach.

## Biberle[[1792]](#footnote-1793)

Zutaten (für 100 Stück):

*Für den Teig:*

125 g Honig

75 g brauner Zucker

2 EL Öl

200 – 225 g Mehl

1 gehäufter TL Backpulver

2 TL Lebkuchengewürz

*Für die Füllung:*

300 g Marzipanrohmasse

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Ruhezeit 1 Stunde plus 20 Backzeit pro Blech

1. Den Honig, den Zucker und das Öl unter Rühren in einem Topf erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Masse abkühlen lassen. Dann so viel Mehl zusammen mit dem Backpulver und dem Lebkuchengewürz unterkneten, dass ein fester Teig entsteht. Zugedeckt oder in Folie verpackt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Aus der Marzipanrohmasse vier gleichlange Rollen mit dem Durchmesser eines Pfennigstücks formen. Den Lebkuchenteig auf wenig Mehl so ausrollen, dass vier Rechtecke entstehen, mit denen jeweils die Marzipanrollen umhüllt werden können (Rechtecke 24x7 cm) Die Rechtecke ausschneiden und an den Rändern mit dem verquirlten Eiweiß bestreichen.
3. Das Marzipan jeweils in die Mitte legen und mit dem Lebkuchenteig umhüllen. An den Rändern gut festdrücken. Den Backofen auf 180 Grad (Gas 3) vorheizen. Das Backblech vorbereiten.
4. Die Rollen im Abstand von etwa 1 ½ cm schräg in kleine Dreiecke schneiden. Die Biberle auf das Backblech setzen. In den Backofen (Mitte) schieben und etwa 20 Minuten backen. Die Biberle auf ein Kuchengitter setzen und abkühlen lassen.

## Pfeffernüsse[[1793]](#footnote-1794)

Zutaten (für 100 Stück):

*Für den Teig:*

250 g Zucker

2 Eier

2 TL Zimt

½ TL gemahlene Nelken

1 gute Msp. Hirschhornsalz

250 g Mehl

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 12 Stunden Ruhezeit plus 25 Backzeit pro Blech

1. In einer Schüssel den Zucker, die Eier, den Zimt und die Nelken mit den Schneebesen des Handrührers etwa 10 Minuten schlagen.
2. Das Hirschhornsalz dem Mehl zufügen und unterkneten. Den Teig zugedeckt am besten über Nacht, mindestens aber 4 Stunden kaltstellen.
3. Die Arbeitsfläche dünn mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf etwa 1 cm dick ausrollen. Pfenniggroße Plätzchen ausstechen und dicht auf eine Marmor- oder Porzellanplatte legen. Über acht trocknen lassen.
4. Am nächsten Tag den Backofen auf 150 Grad (Gas 2) vorheizen. Die Pfeffernüsse mit der feuchten Seite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. In den Backofen (Mitte) schieben und etwa 25 Minuten backen.

## Zimtsterne[[1794]](#footnote-1795)

Zutaten (für 40 Stück):

*Für den Teig:*

400 g gemahlene Mandeln

3 Eiweiß

300 g Zucker

1 TL Zitronensaft

Abgerieben Schale einer halben Zitrone

1 EL Zimt

Je 1 gute Prise gemahlene Nelken und Piment

Zucker zum Ausrollen

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus 12 Minuten Backzeit pro Blech

1. Die Eiweiße in eine Schüssel geben. Mit den Schneebesen des Handrührers zu sehr steifem Schnee schlagen. Er muss so fest sein, dass ein Messerschnitt sichtbar bleibt.
2. Den Zucker langsam dazu rieseln lassen, die Masse dabei ständig weiterschlagen. Insgesamt auf höchster Stufe etwa 10 Minuten schlagen, bis sich der Zucker fast aufgelöst hat. Ganz zum Schluss den Zitronensaft unterrühren.
3. Nun 4 EL der Schaummasse für die Glasur abnehmen. In eine Tasse füllen und mit Folie abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Am besten bis zum Gebrauch in den Kühlschrank stellen.
4. Die Mandeln mit der Zitronenschale und den Gewürzen zur Schaummasse geben. Mit einem Rührlöffel oder Teigspatel sorgfältig untermischen. Es soll ein fester, formbarer Teig entstehen.
5. Die Arbeitsfläche mit Zucker bestreuen. Den Teig darauf 4 – 5 mm dick ausrollen. Die Teigunterseite dabei öfters mit einer Palette anheben. Auch die Oberfläche etwas zuckern, damit der Teig nicht am Nudelholz kleben bleibt.
6. Mit einem Ausstechförmchen Sterne ausstechen. Das Förmchen zwischendurch immer wieder in den Zucker tauchen, dann bleibt der Teig nicht so leicht kleben.
7. Den Backofen auf 180 Grad (Gas 3) vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen. Die Sterne nun mit der Glasur bestreichen. Gut eignet sich dafür ein kleines spitzes Küchenmesser.
8. De Sterne auf das vorbereitete Blech legen. In den Backofen (Mitte) schieben und etwa 12 Minuten backen. Die Sterne sollen ganz hell bleiben. Auf ein Kuchengitter setzen und abkühlen lassen.

Tipp: Also ich verzweifle regelmäßig an den Zimtsternen. Erst pappt der Teig immer und dann diese Fitzelarbeit mit der Glasur!

Allerdings soll es helfen, den Teig, wenn er zu weich ist und sich nicht ausrollen lässt (liegt anscheinend, anscheinend an der Größe der Eier), esslöffelweise zusätzliche Mandeln darunter kneten. Oder: Statt die Mandeln unter den Eischnee rühren, einfach den Eischnee unter die Mandeln rühren. Zuerst nur etwa 2/3 der Schneemasse dann nach und nach den Rest.

Übrigens, ich nehme immer das Teigrezept aus dem Luise Haarer Buch und für die Glasur dieses Rezept.

## Butterstollen[[1795]](#footnote-1796)

Zutaten (für 2 Stollen):

*Für den Teig:*

Je 100 g Zitronat und Orangeat

100 g Rosinen

6 EL Rum oder lauwarmes Wasser

1 kg Mehl

2 Würfel frische Hefe oder 2 Tütchen Trockenhefe

250 g Zucker

¼ l Milch

Je 1 gute Prise Salz, Kardamon, Piment und Muskatblüte

400 g zimmerwarme Butter

*Zum Bestreichen:*

100 g Butter

*Zum Bestäuben*

50 – 60 g Puderzucker

Zubereitungszeit: 1, 5 Stunden plus Ruhezeit 3,5 Stunden plus Backzeit 1 Stunde

1. Das Zitronat und Orangeat mit einem großen Messer fein hacken und mit den Rosinen in eine Schüssel geben. Mit dem rum (oder Wasser) beträufeln und zugedeckt durchziehen lassen, bis der Teig gegangen ist.
2. Das Mehl in eine große Schüssel füllen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln oder einstreuen und mit 1 EL von dem Zucker bestreuen.
3. Die Milch erhitzen, bis sie lauwarm ist. Etwa ein Drittel davon in die Vertiefung gießen. Die Hefe, den Zucker und etwas Mehl vom Rand verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Den Vorteig zugedeckt etwa 30 Minuten an deinem warmen Ort gehen lassen.
4. Den übrigen Zucker, die restliche Milch und die Gewürze zufügen. Die Butter in kleinen Stückchen dazugeben. Alles mit den Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten.
5. Den Teig auf die mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und etwas flach drücken. Die eingeweichten Früchte darauf häufen und mit den Händen unterkneten. Das Backblech mit Backpapier auslegen.
6. Den Teig halbieren. Jede Hälfte mit dem Nudelholz ein wenig flach rollen. Dann eine Seite bis knapp über die Mitte schlagen, sodass die typische Stollenfurch entsteht. Auf das Blech legen und nochmals 2 Stunden zugedeckt gehenlassen.
7. Den Backofen auf 180 Grad (Gas 3) vorheizen. Das Blech in den Backofen schieben (unten) und die Stollen darin etwa 1 Stunde backen.
8. Inzwischen die Butter schmelzen. Die Stollen gleich nach dem Backen und dann mehrmals während des Abkühlens damit bestreichen. Wenn sie ganz abgekühlt sind, dick mit Puderzucker überstäuben. Gut verpackt an einem kühlen Ort aufbewahren.

Tipp: Damit der Stollen seine Form behält, kann man einen Ring aus Alufolie darumlegen.

Die Stollen müssen auf jeden Fall mindestens 14 Tage, besser noch 3 Wochen durchziehen, bevor sie angeschnitten werden.

## Mandelstollen[[1796]](#footnote-1797)

Zutaten (für 1 Stollen):

*Für den Teig:*

500 g Mehl

1 Würfel frische Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe

1/8 l lauwarme Milch

125 g Zucker

1 Prise Salz

Angeriebene Schale einer halben Zitrone

Je 1 Prise gemahlene Nelken und Muskatblüte

250 g zimmerwarme Butter

Je 100 g geschälte, gemahlenen Mandeln

3 geschälte und geriebene Bittermandeln oder 1 TL Bittermandelöl

*Zum Bestreichen:*

50 g zerlassene Butter

*Zum Bestäuben:*

2 EL Puderzucker

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Ruhezeit 2,5 Stunden plus Backzeit 1 Stunde

1. Das Mehl in eine Schüssel füllen, in die Mitte die Hefe geben und mit der Hälfte der Milch und etwas Zucker glattrühren. Zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.
2. Alle übrigen Zutaten zufügen und den Teig wie bei einem Mohnstollen beschrieben zubereiten.
3. Den Backofen auf 180 Grad (gas 3) vorheizen. Das Backblech vorbereiten. Den Stollen im Backofen etwa 1 Stunde backen. Dann mit der Butter bestreichen und mit dem Puderzucker bestäuben.

## Mohnstollen[[1797]](#footnote-1798)

Zutaten (für 2 Stollen):

*Für den Teig:*

1 kg Mehl

2 Würfel frische Hefe oder 2 Tütchen Trockenhefe

200 g Zucker

3/8 l lauwarme Milch

2 Eier

250 g zimmerwarme Butter

1 Prise Salz

Abgerieben Schale einer Zitrone

*Für die Füllung:*

250 g Mohn

3/8 l Milch

75 g Zucker

*Zum Bestäuben*

3 EL Puderzucker

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Ruhezeit 2, 5 Stunden plus Backzeit 1 Stunde

1. Das Mehl in eine Schüssel füllen. In eine Vertiefung in der Mitte die Hefe bröckeln oder einstreuen. 1 EL Zucker und etwa die Hälfte der Milch dazugeben. Verrühren, bis sich die Hefe ausgelöst hat. Den Vorteig zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.
2. Den restlochen Zucker, die übrige Milch, die Eier, das Fett, das Salz und die Zitronenschale zufügen. Alle Zutaten so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft und sich vom Rand löst. Zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen.
3. Inzwischen den Mohn fein mahlen. Die Mich ein einem Topf zum Kochen bringen, den Mohn einstreuen und den Topf vom Herd ziehen. Den Mohn etwa 30 Minuten quellen lassen, eventuell Flüssigkeit abgießen, dann den Zucker unterrühren.
4. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig halbieren und jeweils zu einem Rechteck (etwa 30x30 cm) ausrollen. Die Mohnmasse darauf verteilen, dabei rundum 2 cm frei lassen.
5. Die Längsseiten bis zur Mitte einschlagen, Dann eine Seite über die andere schlagen und zwei Stollen formen. Das Backblech vorbereiten. Die Stollen darauflegen, mit einem Tuch abdecken und etwa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
6. Den Backofen auf 200 Grad (Gas 4) vorheizen. Die Stollen im Backofen (unten) etwa 1 Stunde backen. Abkühlen lassen und dick mit Puderzucker überstäuben.

## Quarkstollen[[1798]](#footnote-1799)

Zutaten (für 1 Stollen):

*Für den Teig:*

1 Würfel frische Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe

1/8 l lauwarme Milch

125 g Zucker

500 g Mehl

150 g Butter

Abgeriebene Schale einer Zitrone

1 Prise Salz

150 g Quark (10% Fettgehalt)

50 g Rosinen

2 EL Rum

*Zum Bestreichen:*

50 g zerlassene Butter

*Zum Bestäuben:*

2 EL Puderzucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 2 Stunden Ruhezeit plus Backzeit 1 Stunde

1. Die Hefe in einer Tasse mit 4 EL Milch und 1 TL Zucker verrühren. Zugedeckt etwa 20 Minuten gehen lassen.
2. Das Mehl in eine Schüssel füllen, die Hefe in die Mitte gießen. Die restliche Milch und den übrigen Zucker zufügen. Die Butter in kleinen Stückchen an den Rand setzen, die Zitronenschale, das Salz und den Quark dazugeben.
3. Alle Zutaten mit den Knethaken des Rührers so lange auf höchster Stufe schlagen, bis der Teig Blasen wirft und sich leicht vom Schüsselrand löst. Falls der Teig zu weich ist, esslöffelweise etwas Mehl unterkneten. Zugedeckt etwa 1 Stunde gehenlassen.
4. Die Rosinen mit dem Rum beträufeln und zugedeckt mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Den Teig auf der Arbeitsfläche mit den Händen durchkneten und die Rosinen hineinkneten. Den Backofen auf 180 Grad (Gas 3) vorheizen. Das Backblech vorbereiten.
5. Den Teig auf der Arbeitsfläche zu einem Rechteck (20x30 cm) flach drücken. Eine Seite bis knapp zum Rand über die andere Seite schlagen, sodass die typische Stollenform entsteht. Auf das Blech legen.
6. Den Stollen im Backofen (unten) etwa 1 Stunde backen. Sofort danach mehrmals mit der zerlassenen Butter bestreichen. Ausgekühlt dick mit Puderzucker bestäuben.

## Hutzelbrot[[1799]](#footnote-1800)

Zutaten (für 4 kleine Brote):

*Für den Teig:*

750 g getrocknete Birnen

250 g getrocknete Feigen

250 g Walnüsse

100 g Mandeln

Je 50 g Zitronat und Orangeat

Je 200 g Rosinen und Korinthen

1/8 l Birnenschnaps

1/8 l Wasser

200 g Mehl

1 Würfel frische Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe

125 g Zucker

1/8 – 1/16 l lauwarme Milch

1 EL Zimt

Je 1 gute Prise gemahlene Nelken, Kardamon und Piment

30 g zimmerwarme Butter

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Ruhezeit 15 Stunden plus Backzeit 1 Stunde

1. Am Vortag die Birnen und die Feigen in feine Streifen schneiden. Die Walnüsse und die Mandeln mit einem großen Messer grob hacken. Das Orangeat und Zitronat möglichst fein hacken.
2. Diese Zutaten mit den Rosinen und Korinthen in eine Schüssel füllen und mit dem Birnenschnaps und dem Wasser übergießen. Alles gut durchmischen. Die Schüssel mit Folie abdecken und über Nacht an einem kühlen Ort durchziehen lassen.
3. Am nächsten Tag das Mehl in eine Schüssel füllen und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln oder -streuen. Etwas Milch und 1 EL Zucker dazugeben. Die Mischung so lange rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Den Vorteig zugedeckt etwa 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Den restlichen Zucker mit den Gewürzen unter die vorbereiteten Früchte mischen, zugedeckt stehen lassen, bis der Hefeteig gegangen ist.
5. Die restliche Milch zum Hefeteig geben. Das Fett in kleinen Stücken zufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührers so lange schlagen, bis der Teig Blasen wird uns sich vom Schüsselrand löst. Den Teig zugedeckt nochmals 45 Minuten gehen lassen.
6. Die eingeweichten Früchte und Nüsse nun sorgfältig unter den Hefeteig kneten. Dafür die Hände immer wieder mit Mehl bestäuben (oder unter fließendem kaltem Wasser abwaschen), da der Teig sehr klebt. Aus dem Teig vier gleich große Brote formen.
7. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Brote darauflegen, mit einem Tuch abdecken und 2 Stunden gehen lassen.
8. Den Backofen auf 180 Grad (Gas 3) vorheizen. Die Brote im Backofen (unten) etwa 1 Stunde backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Anschließend gut in Folie verpacken und vor dem Anschneiden mindestens 14 Tage durchziehen lassen.

## Ananas-Bananen-Kuchen[[1800]](#footnote-1801)

Zutaten (für 8-10 Personen)

2 mittelgroße Bananen, zerdrückt

130 g Ananas aus der Dose, abgetropft und zerdrückt

300 g Zucker

200 g Mehl

3 TL Backpulver

2 TL Zimt

170 ml Öl

3 EL Ananassaft

2 Eier

Für die Füllung

250 g Frischkäse

180 g Puderzucker

1 kleine Mango in Scheiben geschnitten

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Backzeit 1 Stunde

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Kuchenform von 23 cm Durchmesser mit Öl oder zerlassener Butter auspinseln. Boden und Ränder mit Backpapier auslegen.
2. Bananen, Ananas und Zucker in eine Schüssel geben. Mehl, Backpulver und Zimt zufügen und mit einem Holzlöffel verrühren.
3. Dann Öl, Ananassaft und Eier verrühren und zur Bananenmischung geben. Rühren, bis eine einheitliche Masse entsteht.
4. In die vorbereitete form füllen, die Oberfläche glattstreichen und etwa 1 Stunde backen. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf einem Kuchengitter erkalten lassen.
5. Für die Füllung mit dem Handrührgerät Frischkäse und Puderzucker zu einer leichten, lockeren Masse rühren. Kuchen mit einem gezackten Messer waagrecht halbieren. Dann ein Drittel der Füllung auf die untere Kuchenhälfte streichen und mit Mangoscheiben belegen. Die obere Hälfte darauflegen und mit der restlichen Füllung bestreichen. Man könnte die Torte noch mit kandierten Ananasstücken belegen.

## Heidelbeermuffins[[1801]](#footnote-1802)

Zutaten (für 6 Muffins)

375 g Mehl

1 EL Backpulver

140 g brauner Zucker

125 g Butter, zerlassen

2 Eier, leicht verquirlt

250 ml Milch

150 g Heidelbeeren

Puderzucker zum Bestäuben (wenn man will)

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Backzeit 20 Minuten

1. Backofen auf 210°C vorheizen. In die Muffinform die Papierförmchen legen oder eben mit Öl/zerlassener Butter auspinseln. Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben, Zucker unterrühren. Dann eine Mulde in die Mitte drücken.
2. Eier, Milch und zerlassene Butter in einer Schüssel verrühren und auf einmal zu den trockenen Zutaten geben. Mit einer Gabel kurz verrühren. Der Teig darf aber noch klumpig sein.
3. Heidelbeeren vorsichtig unterheben. Mischung in die Form füllen. In 20 Minuten goldbraun backen. Muffins dann herauslösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

## Apple-Pie[[1802]](#footnote-1803)

Zutaten (für 4-6 Portionen)

150 g Mehl

80 g kalte Butter

3 EL Schweineschmalz

100 g Rosinen

3 EL Rum (wenn man will)

1 unbehandelte Zitrone

1,5 kg Äpfel

5 EL schwarze Johannisbeermarmelade

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillinzucker

½ TL Zimt

½ TL Salz

Vorbereitungszeit: 1 Stunde, Garzeit: 1 Stunde

1. Mehl mit Salz, Butter und Schmalz zu kleinen Bröseln verreiben. Mit 2 EL eiskaltem Wasser zu einem glatten Teig kneten, 30 Minuten kühl stellen. Den Römertopf (ohne Deckel) wässern.
2. Rosinen in Rum einweichen. Zitronenschale abreiben, von einer halben Zitrone den Saft auspressen. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Marmelade mit den weiteren Zutaten verrühren, mit Äpfeln, Rosinen, Schale und Saft mischen und in den Römertopf geben.
3. Aus einem Viertel des Teigs eine lange Rolle formen und entlang des inneren Topfrandes andrücken. Restlichen Teig in Formgröße ausrollen und als Deckel am Teigring festdrücken, zwei kleine Löcher einschneiden. Bei 180°C (Umluft 160°C) 1 Stunde backen. Mit Vanillesauce servieren.

## Scheiterhaufen[[1803]](#footnote-1804)

Zutaten (für 4 Portionen):

6 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)

Saft und Schale ½ unbehandelter Zitrone

2 Päckchen Vanillinzucker

6 Brötchen vom Vortag

50 g Butter

60 g Mandelblättchen

50 g Rosinen

4 Eier

½ l Milch

80 g Zucker

2 EL Puderzucker

Vorbereitungszeit: 45 Minuten, Garzeit: 55 Minuten

1. Den Römertopf wässern. Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft und Vanillinzucker mischen. Die Brötchen in Scheiben schneiden.
2. In einem Töpfchen die Butter schmelzen lassen. Die Form mit etwas flüssiger Butter ausstreichen, die Hälfte der Brötchen dachziegelartig einschichten. Äpfel, zwei Drittel der Mandeln und Rosinen darauf verteilen. Mit den restlichen Brötchen bedecken.
3. Eier, Milch, Zitronenschale und Zucker verquirlen. Über die Brötchen gießen, mit der restlichen Butter bestreichen und mit Mandeln bestreuen. Bei 200°C (Umluft 180°C) 55 Minuten backen. Mit Puderzucker bestreuen. Dazu schmeckt Frucht- oder Vanillesauce.

## Zwetschgenauflauf[[1804]](#footnote-1805)

Zutaten (für 4-6 Personen):

800 g Zwetschgen

2 Päckchen Vanillezucker

3 EL Rum (nach Belieben)

2 Prisen Zimt

80 g Zucker

½ l Milch

½ TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

100 g Grieß

5 Eier

40 g weiche Butter

3 EL Semmelbrösel

100 g gehackte Haselnüsse

Salz

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Garzeit: 1 Stunde

1. Die Zwetschgen waschen, aufschneiden und den Stein herauslösen. In eine Schüssel geben, mit Vanillezucker, Rum, Zimt und 2 EL Zucker vermischen. Abgedeckt durchziehen lassen.
2. Die Milch in einem Topf mit 2 Prisen Salz, der Zitronenschale und 3 EL Zucker aufkochen lassen. Langsam den Grieß einrühren und bei kleinster Hitze 5 Minuten quellen lassen. Den Topf zur Seite stellen. Den Römertopf wässern.
3. 2 Eier trennen, Eiweiß mit 1 TL Zucker steif schlagen.
4. 20 g Butter mit einem Holzlöffel unter den Grießbrei rühren. Dann die restlichen Eier und das Eigelb unterrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.
5. Den Römertopf mit 1 EL Butter ausfetten und mit den Semmelbröseln ausstreuen. Die Hälfte der Grießmasse einfüllen und darauf die Zwetschgen verteilen. Mit den Nüssen bestreuen und den restlichen Grieß darauf verstreichen. Die restliche Butter in kleinen Flöckchen auf den Grieß setzen.
6. Die Form schließen und in den kalten Backofen stellen. Den Auflauf bei 200°C (Umluft 180°C) 1 Stunde backen und frisch aus dem Ofen servieren. Dazu schmeckt steif geschlagenen ungesüßte Sahne, mit Zimt fein abgeschmeckt.

## Bananen-Beignets[[1805]](#footnote-1806)

Zutaten:

60 g Reismehl

1 TL Backpulver

45 g Kokosflocken plus ein paar Flocken zum Anrichten

4 EL Sesamsamen, plus ein paar Samen zum Anrichten

4 TL klarer Honig

2 EL Kokosfett oder Olivenöl

4 EL Milch (oder Pflanzenmilch)

1 Ei

Abgeriebene Schale und Saft von 1 Limette

3 reife Bananen, geschält

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einem kleinen Topf bei sehr niedriger Hitze Honig und Kokosfett schmelzen lassen. Vom Herd nehmen und mit Milch, Ei, Limettensaft und -schale schaumig schlagen. Über die Mehlmischung geben und gut verrühren.
3. Die Bananen längs und die Hälften nochmals quer halbieren, um jeweils vier gleich große Stücke zu erhalten.
4. Die Bananenstücke in den Teig tauchen (sie sollten gut, aber nicht zu dick überzogen sein) und vorsichtig mit der Schnittfläche nach oben aufs Backblech setzen. Die Beignets in 10-12 Minuten im Ofen goldbraun und knusprig backen und auf Dessertschüsselchen verteilen.
5. Jede Portion z.B. mit 1 Kugel Eis servieren. Mit Sesamsamen oder Kokosflocken bestreuen

## Cracker mit Orangenglasur (bisschen so wie Knäckebrot)[[1806]](#footnote-1807)

Zutaten (für 20 Cracker):

60 g Sonnenblumenkerne

60 g Sesamkörner

40 g gemahlener Leinsamen

60 g Hanfsamen

100 g Amarantmehl (oder Quinoamehl oder Mandelmehl)

1,5 TL Meersalz

60 ml Olivenöl

2 EL Orangensaft

1 EL klarer Honig (oder Ahornsirup)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150°C (Gas Stufe 2) vorheizen. Ein Viertel der Kerne, Körner und Samen zum Garnieren beiseitestellen. Alle Zutaten, außer Orangensaft und dem Honig, mit 300 ml Wasser in einer mittelgroßen Schüssel mit einem Holzlöffel zu einem lockeren Teig vermischen. Sollte er zu fest sein, mehr Wasser hinzufügen; es verdunstet beim Backen.
2. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verteilen. Mit einem Teigschaber gleichmäßig so dünn wie möglich verstreichen. 25 Minuten im Ofen backen.
3. Inzwischen den Honig und den Orangensaft in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die bleche aus dem Ofen nehmen, die Cracker mit der Orangenglasur bestreichen und mit den restlichen Körnern bestreuen. In 5+5 cm große Quadrate schneiden und weitere 30 Minuten backen, bis die Cracker ganz knusprig sind. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

## Indische Kardamon-Sesam-Laddu[[1807]](#footnote-1808)

Zutaten:

100 g Ghee (oder Butter)

125 g Kichererbsenmehl

1 TL Kardamonsamen (aus den Kapseln gelöst oder frisch in der Gewürzmühle gemahlen oder im Mörser zerstoßen)

40 g Sesamsamen

4 EL klarer Honig

Zubereitung:

1. In einem Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Kichererbsenmehl und frisch gemahlene Kardamonsamen dazugeben und alles 10-12 Minuten köcheln lassen. Dabei häufig umrühren, damit nichts verklumpt oder anbrennt.
2. Sesamsamen und Honig unterrühren und 5 Minuten unter ständigem Rühren mitköcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Die Mischung sollte dick und hellgolden sein und nach gerösteten Kichererbsen duften. Wenn der Teig zu flüssig ist, noch 1 EL Kichererbsenmehl einrühren und dann erst vom Herd nehmen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verstreichen. Leicht flach drücken und etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Den Teig auf 1 cm Dicke flach drücken, in 5+2,5 cm große Stücke schneiden und im Kühlschrank erstarren lassen. Traditionell ist Laddu aber zu Kugeln gerollt.
4. Das Konfekt hält sich luftdicht verschlossen bei Zimmertemperatur ein paar Tage, im Kühlschrank etwa 1 Woche.

## Zitronenriegel[[1808]](#footnote-1809)

Zutaten:

150 g Cashewkerne

15 frische Datteln, entsteint

50 g Kokosflocken

60 ml Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die Cashewkerne in der Küchenmaschine zu grobem Mehl zerkleinern und in einer Schüssel beiseitestellen. Datteln, Kokosflocken und Zitronensaft in der Küchenmaschine zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Diese Masse mit dem Cashewmehl zu einem dicken, leicht klebrigen Teig verkneten.
2. Den Teig fest zu einem etwa 10 cm langen, 15 cm breiten und 1 cm dicken Rechteck pressen und für mindestens eine Stunde (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Das Rechteck in sechs 2,5 cm breite Riegel schneiden.
3. Die Riegel in Backpapier wickeln und im Kühlschrank lagern.

Tipp: Frische Datteln kann man durch getrocknete Datteln ersetzen. Getrocknete Datteln 1 Stunde einweichen, vor dem Verwenden abgießen und mit Küchenpapier abtrocknen.

## Blaubeerkekse mit Mandelbutter[[1809]](#footnote-1810)

Zutaten:

150 g Haferflocken

100 g Mehl (z.B. Buchweizenmehl. Muss aber nicht)

1 TL Natron

1 TL Meersalz

90 ml Olivenöl

120 ml Ahornsirup

250 Mandelmus

90 g Tahini (Sesampaste) (bestimmt sehr stark den Geschmack, also Vorsicht)

½ TL gemahlene Vanille (oder Vanilleextrakt)

75 g Blaubeeren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C (Gas Stufe 4) vorheizen.
2. Die Haferflocken im Mörder oder in der Küchenmaschine zu einem groben Mehl zermahlen und in einer großen Schüssel mit Mehl, Natron und Meersalz mischen.
3. In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze das Olivenöl mit Ahornsirup, Mandelmus, Tahini und Vanille unter Rühren erhitzen, bis Mandelmus und Tahini geschmolzen sind und alles gut vermischt ist.
4. Über die Mehlmischung gießen, die Blaubeeren dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig 2,5 große Kugeln formen und mit etwas Abstand auf das Backblech legen. Die Kugeln mit einem Gabelrücken leicht flach drücken und 10-12 Minuten im Ofen backen (nicht länger, sonst werden die Kekse zu trocken).
6. Die Kekse aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen, dann auf ein Gitter setzen und vollständig auskühlen lassen. Die Kekse sind warm etwas zerbrechlich, werden beim Abkühlen aber stabiler.
7. In einer Keksdose halten sie sich 1-2 Wochen.

Tipp: Das Mandelmus kann durch Haselnussmuss oder Cashewmus, Erdnussbutter ersetzt werden.

## Hanf-Protein-Riegel[[1810]](#footnote-1811)

Zutaten (für 15 Riegel):

*Für die trockene Mischung*160 g Kürbiskerne

100 g getrocknete Kokosraspeln

130 g Hanfsamen

50 g Chia-Samen

*Für die feuchte Mischung*

20 g frische Medjoul-Datteln, entkernt

90 ml Kokosfett

30 g Kakaopulver

1 TL Vanille-Aroma

40 g Haferflocken

2 EL Mohnsamen

Zubereitung:

1. Die trockenen Zutaten in einer Küchenmaschine oder einem Standmixer klein hacken. Nicht zu lange, die Konsistenz sollte eher grob sein. Die Mischung in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
2. Die feuchten Zutaten in der Küchenmaschine oder im Standmixer pürieren. Das kann einige Zeit dauern. Ist der Mixer nicht stark genug, einige Male mit einer Gabel die Mischung lockern und eventuell etwas Wasser hinzufügen.
3. Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben, die Haferflocken und den Mohn hinzugeben und gut vermengen.
4. Die Masse in eine 28+28 cm große, mit Backpapier ausgelegte Backform streichen und festdrücken, sodass sie kompakt ist. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. In Riegel schneiden, diese in Papier wickeln und in einem luftdicht verschlossenen Gefäß aufbewahren. Hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche.

Tipp: Wenn keine Küchenmaschine zur Hand ist, kann man die trockenen Zutaten mit dem Mörser zerstoßen. Die entkernten Datteln auf einen Teller geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis sie weich und klebrig wie Karamell sind. Das kann einige Minuten dauern. Dann das Kokosfett, das Kakaopulver du das Vanille-Aroma nacheinander einarbeiten und mit der Hand gut verkneten.

## Fritelle – Krapfen[[1811]](#footnote-1812)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Mehl

20 g Hefe

2 Eigelb

1 Prise Salz

1 EL weiche Butter

¼ l stilles Mineralwasser

Nach Belieben einige Tropfen Rum oder Orangenblütenwasser

Etwa 1 l Öl zum Ausbacken

Zucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Hefe mit etwas lauwarmen Wasser verrühren, zum Mehl geben und etwa 15 Min. gehen lassen. Dann Eigelb, Salz und Butter sowie das Mineralwasser dazugeben. Die Zutaten sehr gründlich verrühren. Nach Belieben mit Rum oder Orangenblütenwasser parfümieren.
2. Das Öl in einer Fritteuse oder einem weiten Topf erhitzen. Mit einem Esslöffel Teigportionen abstechen und Teigbällchen formen. Im siedenden Öl einige Minuten ausbacken, bis sie goldgelb sind.
3. Die Bällchen abtropfen lassen und auf eine Papierserviette oder auf Küchenpapier legen. Mit Zucker bestreut warm servieren.

## Mandel-Feigen-Nougat Torrone[[1812]](#footnote-1813)

Zutaten (für 10-12 Portionen):

250 g geschälte Mandeln

250 g Haselnusskerne

150 g getrocknete Feigen

200 g Honig

200 g Zartbitter-Schokolade

3 Eiweiß

8 rechteckige Oblaten (122+202 mm)

Zubereitungszeit: 1 ¾ Stunde (plus 12 Stunden Abkühlen)

1. Eine Schüssel ins heiße Wasserbad stellen, 200 g Honig hineingeben und unter häufigem Rühren bei geringer Hitze köcheln lassen. Der Test für die richtige Konsistenz (nach etwa 1 Stunde): einen Honigtropfen in ein Glas mit kaltem Wasser fallen lassen – bildet sich sofort ein kleines Kügelchen, ist der Honig bereit zur Weiterverarbeitung.
2. Inzwischen Backofen auf 225°C vorheizen. Haselnüsse auf einem Blech hineinschieben (Gas Stufe 4) und kurz anrösten. Nüsse herausnehmen und die Schalen abreiben. Haselnüsse und Mandeln grob hacken, getrocknete Feigen in kleine Würfelchen schneiden.
3. Zartbitter-Schokolade in kleine Stückchen brechen. In einem Topf 5 EL Zucker mit 5 EL Wasser unter Rühren langsam erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Schokolade hineingeben und in der Zuckerlösung schmelzen lassen. Häufig umrühren.
4. In einem zweiten Topf restlichen Zucker mit 3 EL Wasser zu einem dickflüssigen Sirup kochen. 3 Eiweiß zu steifem Schnee schlagen.
5. Sobald der Honig die richtige Konsistenz hat, die Temperatur des Wasserbades etwas reduzieren, Eischnee vorsichtig unter den Honig ziehen.
6. Nacheinander die aufgelöste Schokolade, Zuckersirup, gehackte Nüsse und Mandeln sowie die Feigenwürfel unter den warmen Honig mischen.
7. Eine Platte mit der Hälfte der Oblaten auslegen. Nougatmasse 2-3 cm dick aufstreichen und mit den restlichen Oblaten abdecken. Gut abkühlen lassen. Danach mit einem scharfen Messer in kleine Rechtecke schneiden.

Tipp: Beim Abkühlen die obere Oblatenschicht am besten mit einem Tuch abdecken und mit einer Zeitung beschweren, damit sie sich nicht nach oben wölbt. Man kann auch auf die Oblaten verzichten und die Nougatmasse in kleine Pralinenförmen aus Papier setzen.

## Kuchen im Einmachglas[[1813]](#footnote-1814)

Zutaten (für 3 Gläser à 1 L):

250 g Butter

190 g Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

5 Eier

150 g gemahlene Haselnüsse

50 g gehackte Haselnüsse

50 g geraspelte Schokolade oder Schokostreusel

250 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

Außerdem: Butter für die Form, Paniermehl oder gemahlene Nüsse

Zubereitung:

1. Butter mit Zucker schaumig schlagen, Eier nach und nachzugeben. Danach Nüsse und Schokolade unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unterheben.
2. Drei Sturzgläser mit Butter einfetten und mit Paniermehl oder gemahlenen Nüssen ausstreuen. Dann den Teig auf die drei Gläser verteilen.
3. Bei 180°C etwa 1 Stunde im Backofen backen. Nach der Backzeit sofort die Gummiringe auflegen und die Gläser mit dem Deckel und den Klammern schließen. Den Kuchen etwa 24 Stunden auskühlen lassen. Dann die Klammern abnehmen.
4. Der Kuchen hält im Glas ungefähr ein halbes Jahr.

Kommentar: Ist auf jeden Fall billiger und besser als der Dosenkuchen von Globetrotter 😊

## Mandelkuchen[[1814]](#footnote-1815)

Zutaten (für 6 Portionen):

*Für den Teig:*

300 g Mehl und Mehl für die Arbeitsplatte

2 Eier

200 g weiche Butter

1 EL Puderzucker

1 Prise Salz

*Für die Füllung*

130 g gemahlene Mandeln

125 g braunen Zucker

½ TL Orangenblütenzucker (aus der Apotheke)

1 unbehandelte Zitrone (Schale)

Zubereitungszeit: etwa 4 Stunden (davon 2 1/4 Stunden Ruhezeit)

1. Das Mehl auf eine Arbeitsplatte oder in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. 1 Ei aufschlagen und in die Vertiefung geben. Salzen, 25 g weiche Butter dazugeben, den Puderzucker dazusieben. Etwa 1/8 l kaltes Wasser darüber träufeln und den Teig kräftig durchkneten, bis er Blasen schlägt. Den Teig an einem kühlen Ort etwa 1 Stunde ruhen lassen.
2. Den Teig in einem kühlen Raum auf einer kühlen Arbeitsfläche mit einem Nudelholz ausrollen. Den Rest der Butter kurz durchkneten, damit sie Wasser verliert. Die Butter auf den Teig legen, diesen über der Butter zusammenschlagen. Den Teig zu einem Streifen ausrollen, bis man die Butter sieht. Den Streifen dreimal einschlagen, d.h. das rechte Drittel zur Mitte umschlagen, dann das linke Drittel über das rechte legen. Den Teig um eine Vierteldrehung (90°) drehen, zu einem Streifen noch einmal wie oben beschrieben zusammenfalten. Den Teig in entgegengesetzter Richtung drehen, wieder ausrollen und zusammenfalten. Etwa 15 Minuten ruhen lassen. Den Vorgang fünf Mal wiederholen. Den Teig halbieren.
3. Die Mandeln mit dem braunen Zucker, dem Orangenblütenwasser und der Zitronenschale mischen. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
4. Die Teighälften in der Größe der Springform von 26 cm Durchmesser ausrollen. Eine Hälfte in eine Springform legen, die Ränder etwas hochziehen. Die Füllung hineingeben. Den Deckel darauflegen. Die Teigränder mit den fingerspitzem zusammendrücken. Das restliche ei in einer Tasse verquirlen und obenauf streichen. Mit einem spitzen Messer nach Belieben Muster einritzen.
5. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen (Mitte, Gas Stufe 4) in 20-25 Minuten goldgelb backen. Abkühlen lassen.

Tipp: Der Kuchen schmeckt auch nach einer Woche noch super.

## Kirsch-Clafoutis[[1815]](#footnote-1816)

Zutaten (für 4 Personen)

125 g Zucker

4 Eier

200 ml Milch

150 g Crème fraîche

100 g Mehl

100 g gemahlenen Mandeln

1 kg Kirschen

1 EL Vanillezucker

2 TL Butter für die form

1 EL Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 55 Minuten (davon Backzeit: 35 Minuten)

1. Den Zucker mit den Eiern schaumig schlagen. Nacheinander Milch, Crème fraîche, Mehl und Mandeln einrühren, bis der Teig glatt ist. Kurz quellen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. Eine große Auflaufform fetten. Die Kirschen hineingeben, mit Vanillezucker betreuen.
3. Den Teig über die Kirschen gießen. Auflauf im Backofen (Mitte, Umluft 180°C) 35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Warm mit Puderzucker bestreut servieren.

## Biskuit mit Vanillecreme – Zuppa inglese alla napoletana[[1816]](#footnote-1817)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

1 fertiger, flacher Biskuitboden (wie z. B. beim Zuccotto)

500 g Ricotta (oder abgetropfter Quark)

50 g Schokolade

2 cl Amaretto

6 cl Rum

1 Vanilleschote

1/8 l Milch

3 Eier

150 g Zucker

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden (plus 2 Stunden Ruhezeit)

1. In einem Topf die Milch mit 50 g Zucker langsam erhitzen, aber nicht aufkochen. Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und mit der Schote in die Milch geben. 10 Minuten ziehen lassen., dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. In einer Schüssel 2 Eier mit 1 Eigelb und 100 g Zucker weißschaumig aufschlagen. Vanilleschote aus der abgekühlten milch nehmen, die Milch langsam in den Eischaum einfließen lassen, zu einer glatten Creme rühren.
3. Ricotta durch ein feines Sieb streichen und untermischen. 50 g Schokolade reiben, unter die Creme rühren. Mit Amaretto aromatisieren.
4. Biskuit in etwa 5 cm breite Streifen schneiden. Den Boden einer feuerfesten form mit 1/3 der Biskuitsstreifen auslegen. Mit 2 cl Rum tränken, 1/3 Creme aufstreichen. Restliche Zutaten in der gleichen Reihenfolge einschichten (ergibt ca. 3 Schichten).
5. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden durchziehen und abkühlen lassen.
6. Kurz vor dem Servieren den Backofen auf 250°C vorheizen. Das übrig gebliebene Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. In einen Spritzbeutel mit glatter Tülle füllen und die Oberfläche des Desserts damit garnieren. Im sehr heißen Backofen (Gas Stufe 5) ganz kurz überbacken, bis sich die Spitzen hellbraun färben. Sofort servieren.

## Crostata di visciole Kirschkuchen[[1817]](#footnote-1818)

Zutaten (für 12 Portionen):

Kirschkompott für die Füllung:

750 g frische Sauerkirschen

1 unbehandelte Zitrone (Schale für das Kompott, Saft für den Teig)

150 g Zucker

2 Gewürznelken

1 Zimtstange

*Für den Teig:*

300 g Mehl und Mehl zum Ausrollen und für die Form

150 g Zucker

100 g weiche Butter und 1 EL für die Form

50 g Schweineschmalz

Einige EL Milch

1 Ei

2 Eigelb

1 Prise Salz

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden (plus 1 Stunde kühlen)

1. Für die Füllung erst den Kirschkompott zubereiten. Sauerkirschen entsteinen. 1 Zitrone gründlich abbürsten und die Schale spiralförmig abschneiden (Saft für den Teig verwenden). Mit den Kirschen in einen Topf geben, 150 g Zucker, 2 Gewürznelken und 1 Zimtstange untermischen. Im offenen topf etwa 15 Minuten kräftig köcheln lassen, bis die Flüssigkeit völlig verdampft ist. Abkühlen lassen, dann Zitronenschale, Gewürznelken und Zimtstange entfernen.
2. Für den Teig 300 g Mehl mit 150 g Zucker mischen. 100 g weiche Butter in Flöckchen, 50 g Schmalz, 1 Ei, 1 Eigelb und den Saft von 1 Zitrone rasch unterkneten, mit 1 Prise Salz würzen. Zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten – falls er zu fest wird, einige EL Milch beim Kneten untermischen. Teig in eine Schüssel geben, zugedeckt im Kühlschrank 1 Stunde kaltstellen.
3. Eine Springform (ca. 28 cm Durchmesser) mit 1 EL Butter einfetten, leicht mit Mehl bestäuben. Teig aus dem Kühlschrank nehmen, 2/3 davon auf bemehlter Fläche zu einem dünnen Kreis ausrollen. Den Boden der Backform damit auskleiden, rundum etwa 5 cm Rand hochziehen.
4. Backofen auf 175°C vorheizen. Das vorbereitete Kirschkompott auf dem Teigboden verteilen und glattstreichen. Den überstehenden Rand nach innen rollen.
5. Restlichen Teig dünn ausrollen, mit dem Teigrädchen zentimeterbreite Streifen ausschneiden. Teigstreifen gitterartig über den Kuchen legen. 1 Eigelb mit 1 EL Milch verquirlen, das Teiggitter damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (Gas Stufe 2) 30-40 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Am besten erst am nächsten Tag servieren – eventuell dünn mit Puderzucker bestäuben.

Info: Crostata ist allgemein der Hinweis auf einen Kuchen aus knusprigem Mürbeteig. Gefüllt mit Sauerkirschkompott oder Konfitüre erinnert diese italienische Spezialität aus dem Latium sehr an die Linzer Torte aus Österreich. Die Crostata wird allerdings oft auch mit anderen Früchten belegt wie z.B. Zwetschgen, Pfirsichen, Aprikosen Erdbeeren. Das Teiggitter ist nur bei der Verwendung von Konfitüren oder Kompott üblich. Bei frischem Obst wird der Boden solo gebacken und anschließend belegt.

## Teigscherben Crostoli[[1818]](#footnote-1819)

Zutaten (für 6-8 Portionen):

1 unbehandelte Zitrone (Schale)

2 Eier

50 g Butter

4 cl Zwetschgenschnaps, Rum oder Grappa

60 g Vanillezucker

350 g Mehl und Mehl zum Ausrollen

Etwa 1 kg Butterschmalz zum Frittieren

Puderzucker zum Bestäuben

Salz

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. 2 Eier mit 60 g Vanillezucker sehr schaumig schlagen. Schale von 1 Zitrone fein abreiben, zusammen mit 4 cl Schnaps und 1 Prise Salz unterrühren.
2. 50 g Butter zerlassen. 350 g Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, eine Mulde drücken. Zerlassene, etwas abgekühlte Butter und die schaumige Eiercreme in die Mitte geben, zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
3. In einem Topf 1 kg Butterschmalz erhitzen. Arbeitsfläche oder Backbrett mit Mehl bestäuben. Den Teig so dünn wie möglich ausrollen. Mit einem Teigrädchen in ungleichmäßige Rechtecke oder Rauten schneiden (Kantenlänge etwa 4-5 cm). Bei jeder Teigscherbe in der Mitte einen kreuzförmigen einschnitt machen.
4. Crostoli im heißen Schmalz goldbraun backen. Auf Küchenpapier sehr gut abtropfen lassen, mit Puderzucker bestäuben. Warm oder kalt servieren.

## Apfelstrudel[[1819]](#footnote-1820)

Zutaten (für 6-8 Portionen):

*Für den Teig:*

250 g Mehl und Mehl zum Ausrollen

2 EL Butter

1 Ei

1 Prise Salz

1 EL Öl zum Bestreichen

*Für die Füllung:*

1 kg feste, säuerliche Äpfel

1 unbehandelte Zitrone (Schale und Saft)

100 g Rosinen

3 EL Pinienkerne

70 g Zucker

½ TL Zimt

2-3 EL Semmelbrösel

*Sonstige Zutaten:*

Fett für das Blech

Butter zum Bestreichen des Teigs

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

1. Für den Teig 250 g Mehl auf das Backbrett häufen, eine Mulde in die Mitte drücken. 2 EL zerlassene Butter, 1 Ei und 1 Prise Salz hinzugeben. Vom Rand her die Zutaten mischen und zu einem Teig verkneten, dabei nach und nach etwa 100 ml lauwarmes Wasser zufügen. Sehr kräftig durchkneten, bis der Teig glatt und elastisch ist. Zur Kugel formen, mit Öl bestreichen und in eine Plastiktüte packen. Mindestens 20 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Füllung 100 g Rosinen in etwas Wasser einweichen. Äpfel vierteln und schälen, Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in schmale Scheibchen schneiden, in eine Schüssel geben. Fein abgeriebene Schale von 1 Zitrone, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Pinienkerne, 70 g Zucker und ½ TL Zimt untermischen. Gut durchziehen lassen. Kurz vorm Füllen des Strudels die eingeweichten Rosinen abtropfen lassen und ebenfalls unter die Äpfel mischen. Backofen auf 200°C vorheizen, ein Backblech einfetten.
3. Zum Ausrollen des Teiges großes Küchentuch mit Mehl bestäuben. Teigkugel zunächst mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Dann mit beiden Handrücken unter die Teigdecke fassen und vorsichtig in allen Richtungen hauchdünn ziehen.
4. Teigfläche dünn mit zerlassener Butter beträufeln, mit 2-3 EL Semmelbröseln bestreuen. Apfelmischung gleichmäßig darauf verteilen, ringsum einen 2 cm breiten Rand freilassen. Ränder mit zerlassener Butter bestreichen, nach innen über die Füllung einschlagen.
5. Das Küchentuch an einer der Längsseiten anheben und den Strudel schwungvoll aufrollen. Mit Hilfe des Tuches auf das Blech heben. Oberfläche üppig mit zerlassener Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (gas Stufe 3) etwa 1 Stunde backen. Etwas abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäubt servieren.

## Kardamon-Apfel-Schnecken[[1820]](#footnote-1821)

Zutaten (für ca. 15 Schnecken):

1 EL Trockenhefe

½ EL Kardamonkapseln, frisch gemahlen

1 Prise Salz

50 g Butter oder Kokosfett

250 ml Milch

5 EL klarer Honig oder Ahornsirup

400 g Mehl

*Für die Füllung:*

50 g Butter (Zimmertemperatur) oder Kokosfett

120 ml Apfelmus, ungesüßt

1 Apfel, gerieben, überschüssigen Saft ausgepresst

2 EL getrocknete Kokosraspeln

½ EL Kardamonkapseln, frisch gemahlen

1 Ei verquirlt zum Glasieren

Zubereitung:

1. Die Hefe, den Kardamon und das Salz in einer großen Schüssel verrühren und beiseitestellen. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Milch und den Honig hinzugeben und auf ca. 40°C erhitzen. Über die Hefemischung gießen und rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
2. Das Mehl sieben (oder auch nicht) und ca. zwei Drittel davon mit der Hefe-Milch-Mischung zu einem Teig vermengen. Nach und nach das restliche Mehl unterkneten, bis der Teig noch weich ist, aber nicht mehr klebt. Nicht zu lange kneten. Zugedeckt und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde zu doppelter Größe aufgehen lassen.
3. Auf einer bemehlten Fläche den Teig ausrollen und zu einem ca. 50x45 cm großen und 5 mm dicken Quadrat ausziehen.
4. Die Butter und das Apfelmus gleichmäßig auf dem ganzen teig verteilen und mit dem geriebenen Apfel, den Kokosraspeln und dem Kardamon bestreuen. Vorsichtig das untere Drittel des Teigs anheben und zwei Drittel nach oben falten, danach das obere Drittel nach unten falten. Das ergibt ein Rechteck von ca. 50x15 cm. Mit einem scharfen Messer den Teig in ca. 3 cm breite Streifen schneiden.
5. Jeden Streifen vorsichtig ziehen (sodass die Füllung nicht herausquillt), drei Mal um sich selbst drehen und die enden in der Mitte des schneckenähnlichen Küchleins feststecken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Küchentuch zudecken und 30 Minuten gehen lassen.
6. Den Backofen auf 220°C (Gas Stufe 7) vorheizen. Die Schnecken mit dem verquirlten Ei bestreichen und 10-12 Minuten goldbraun backen.

## Cola-Peanutbutter-Cupcakes[[1821]](#footnote-1822)

Zutaten (für 12 Stück):

100 g zimmerwarme Butter

100 g brauner Zucker

50 g weißer Zucker

1 Prise Salz

2 Eier

150 g Mehl

½ TL Backpulver

40 g Kakaopulver

200 ml Cola

*Für das Frosting:*

140 g kalte, cremige Erdnussbutter

1 – 2 EL Zucker

50 g kalte Sahne

250 g kalter Mascarpone

Gehackte, gesalzene Erdnüsse und /oder Schokosplitter zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus 22 Minuten Backzeit

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen, Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Für den Teig Butter und beide Zuckersorten gut verquirlen. Eier dazugeben und alles mindestens 4 Minuten hellcremig aufschlagen. Das Salz dazugeben, Mehl und Backpulver über die Creme sieben und unterrühren, während man die Cola dazugießt.
2. Teig in die Förmchen verteilen. Im Ofen (Mitte) in ca. 22 Minuten goldbraun backen. Die Cupcakes aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und dann aus der Form lösen und auf dem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit das Frosting zubereiten: Erdnussbutter, Zucker und Sahne gut verrühren dann Mascarpone unterrühren. Aber nicht zu lange rühren, damit der Mascarpone nicht flockig wird. In den Spritzbeutel füllen, die Cupcakes damit garnieren und mit Erdnüssen und/oder Schokosplittern bestreuen.

## Karotten-Kokosnuss-Bananen-Cupcakes[[1822]](#footnote-1823)

Zutaten (für ca. 12 Cupcakes)

80 g Butter

4 EL Ahornsirup oder Agavensirup

1 TL Kardamonkapseln, frisch gemahlen

1 TL Zimt

1 TL gemahlener Piment

½ Vanilleschote oder ½ TL Vanille-Aroma

150 g Mandeln, gemahlen

60 g Kichererbsenmehl oder anderes glutenfreies Mehl

50 g getrocknete Kokosraspeln

2 TL Backpulver

200 g Karotten (ca. 4 Stück), gerieben

1 große reife Banane

4 Eiweiß

*Für den Guss:*

200 g Doppelrahmfrischkäse

3 EL klarer Honig

Saft von ½ Limette

15 Haselnusskerne, grob gehackt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C (Gas Stufe 4) vorheizen. Eine Muffinform mit 12 Papierförmchen auslegen.
2. Die Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze zerlassen. Den Ahornsirup und alle Gewürze hinzugeben und gut verrühren. Beiseitestellen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Die Mandeln mit dem Kicherebsenmehl, den Kokosraspeln und dem Backpulver in eine Schüssel geben.
4. Die geriebenen Karotten und die Banane sehr fein pürieren. In die Schüssel mit den trockenen zutaten geben und alles gut vermengen.
5. Die Eiweiße steif schlagen. Unter die Cupcake-Mischung heben, dann die Gewürzbutter hinzugeben und alles vorsichtig vermengen. In die Muffinförmchen füllen und 25-30 Minuten goldbraun backen.
6. Inzwischen den Guss zubereiten. Den Doppelrahmfrischkäse mit dem Honig und dem Limettensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Muffins auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, dann den Guss mit einem Löffel auftragen. Mit grob gehackten Haselnusskernen verzieren.

## Semifreddo[[1823]](#footnote-1824)

Zutaten (für 8-10 Portionen):

*Für die Tortenböden:*

250 g geschälte, gemahlene Mandeln

2 Eiweiß

150 g Puderzucker

*Für die Füllung:*

3 zimmerwarme Eier

200 g Butter

60 g Puderzucker

150 g Zartbitter-Schokolade

2 cl Weinbrand

2 Mokkatassen starker abgekühlter Espresso

3 EL Mandelsplitter

Zubereitungszeit: 1, 5 Stunden (plus 4-5 Stunden Kühlzeit)

1. Die Tortenböden möglichst schon am Vortag zubereiten. Backofen auf 150°C vorheizen. Die Mandeln mit 150 g Puderzucker mischen, 2 Eiweiß zu Schnee schlagen und unterziehen.
2. Teig in 3 Portionen teilen, jeweils in der Größe einer Springform (24 cm Durchmesser) zwischen Klarsichtfolie dünn ausrollen. Die 3 Böden nacheinander im vorgeheizten Backofen (Gas Stufe 1) auf mittlerer Schiene 10-15 Minuten backen. Gut auskühlen lassen.
3. Für die Füllung 3 Eier trennen, die 3 Eiweiß zu Schnee schlagen. 200 g Butter, 3 Eigelb und 60 g Puderzucker schaumig rühren. Eischnee esslöffelweise unterziehen.
4. 2 cl Weinbrand mit den 2 Tässchen kalten Espresso vermischen. Einen der abgekühlten Mandelböden mit etwa 1/3 Espresso-Weinbrand-Mischung tränken.
5. 1/3 der eischaumcreme auftragen und glattstreichen. 50 g Schokolade reiben, die Hälfte davon auf die Creme streuen. Darauf vorsichtig wieder einen Tortenboden legen, mit Espresso und Weinbrand beträufeln. Creme und Schokolade dann wieder Tortenboden, Espresso, Weinbrand und Creme folgen lassen.
6. Torte zudecken, 4-5 Stunden im sehr kalten Kühlschrank durchziehen lassen. Vorm Servieren 100 g Schokolade grob raspeln, die Oberfläche der Torte üppig mit Schokoladenraspeln und eventuell 3 EL Mandelsplittern dekorieren. Eiskalt servieren.

## Zuccotto (Eisgekühlte Kuppeltorte)[[1824]](#footnote-1825)

Zutaten (für 8-10 Portionen):

Für den Biskuitboden (möglichst schon am Vortag backen)

5 Eier

120 g Puderzucker

1 EL Vanillezucker

50 g Speisestärke

50 g Mehl

*Für die Füllung:*

200 g Zartbitterschokolade

50 g geschälte Mandeln

50 g geschälte Haselnüsse

50 g Baiser (gibt’s meist beim Bäcker. Wird auch Schäumle genannt)

1 l Sahne

50 g Puderzucker

*Sonstiges:*

2 cl Weinbrand

2 cl Amaretto

Butter zum Einfetten

100 g Schokoladenglasur

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 1 ¾ Stunden (plus mindestens 6 Stunden kühlen)

1. Ein großes Blech mit Backpapier auslegen. Backofen auf 175°C vorheizen. Für den Biskuitboden 5 Eigelb, Puderzucker und Vanillezucker mit dem Schneebesen schön schaumig schlagen. 5 Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unterziehen. Speisestärke und Mehl einrieseln lassen und unter die Eiermischung rühren. Masse etwa 1 cm hoch auf das Blech streichen und im vorgeheizten Backofen (Gas Stufe 2) 15 Minuten backen. Auf ein Brett stürzen, Papier abziehen und den Biskuit gut abkühlen lassen.
2. Eine tiefe, halbrunde Schüssel mit gebuttertem Pergamentpapier oder Folie auslegen. Aus dem Biskuit einen kleinen Kreis (Durchmesser des Schüsselbodens, etwa 10 cm) ausschneiden, in die Schüssel legen. Restlichen Biskuit in Streifen schneiden, mit einem Teil davon die Seiten der Schüssel bis oben hin auskleiden. 2 cl Weinbrand mit 2 cl Amaretto mischen. Mit einem Pinsel auf den Biskuit auftragen.
3. Füllung: Die Hälfte der Schokolade grob raspeln, den Rest mit 100 ml Sahne im Wasserbad schmelzen. Mandeln und Nüsse grob hacken, kurz anrösten. Baiser zerkrümeln. Restliche sahne mit 50 g Puderzucker steifschlagen. Schokoraspeln, Mandeln und Nüsse untermischen.
4. Sahne in 2 Portionen teilen. Unter eine Hälfte das zerkrümelte Baiser rühren, die zweite Sahnehälfte mit der abgekühlten flüssigen Schokolade mischen. Baisersahne löffelweise in die Form geben, den Biskuit rundum bis obenhin gleichmäßig bestreichen. 20 Minuten kaltstellen. Mit der Schokosahne auffüllen, glattstreichen. Oberfläche mit den restlichen Biskuitstreifen abdecken. Mindestens 6 Stunden, eventuell über Nacht, in den sehr kalten Kühlschrank stellen.
5. Für die Garnierung der torte Schablonen herstellen. Aus Papier einen Kreis (20-25 cm Durchmesser) ausschneiden. Die Mitte markieren, von außen her strahlenförmig spitze Dreiecke zur Mitte hin ausschneiden.
6. Schokoladenglasur schmelzen. Die gut gekühlte torte stürzen, Pergamentpapier abziehen. Mit Glasur überziehen, trocknen lassen. Schablonen auflegen. Freie Stellen mit Puderzucker bestäuben, so dass sich ein strahlenförmiges Muster ergibt. In Portionsstücke schneiden, sofort servieren.

## Schokoladen-Brownie mit Himbeeren[[1825]](#footnote-1826)

Zutaten (für 6 Portionen)

25 frische Madjoul-Datteln, entkernt

60 ml Kokosfett

2 EL Ahornsirup

40 g Kakopulver

4 g Himbeerblättertee (2 Teebeutel)

½ TL Salz

150 g Walnusskerne, grob gehackt

*Schokoladen-Topping*

60 ml weiches Kokosfett

2 EL Ahornsirup

40 g Kakopulver

Frische Himbeeren zum Servieren

Zubereitung:

1. Sechs Backformen mit 10 cm oder eine große mit 23 cm Durchmesser mit Kokosfett einfetten.
2. Alle Zutaten für die Brownies, außer den Walnusskernen, mit 2 EL Wasser pürieren. Die Nüsse mit der Hand untermengen. Die Masse auf die Backformen verteilen (oder in die große Backform geben). Die Finger leichtmit Kokosfett einölen, damit nichts kleben bleibt, und die Masse in den Formen glattstreichen. Sie sollte ungefähr 1 cm hoch sein.
3. Die Backformen in den Kühlschrank stellen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Zugedeckt kann man sie im Kühlschrank einige Tage aufbewahren.
4. Gegen Ende der Kühlzeit das Schokoladen-Topping zubereiten. Das Kokosfett und den Ahornsirup in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen, dabei das Kakopulver einrühren.
5. Die Brownies aus dem Kühlschrank nehmen, das Schokoladen-Topping darübergießen und sofort servieren, so dass die Gäste beobachten können, wie die Schokolade fest wird. Nach etwa 2 Minuten mit einigen Himbeeren garnieren, vorsichtig aus den Förmchen lösen und genießen.

Tipp: Wenn keine Gewürze da sind, kann man gut Kräutertees verwenden, z.B. Kamille, Chai, Pfefferminz und Hagebutten.

## Pfannkuchentorte mit Sommerbeeren wie Findus[[1826]](#footnote-1827)

Zutaten (für 10 Portionen)

*Für die Pfannkuchen:*

200 g Mehl

3 große Eier

480 ml Milch

1 EL Kokosfett, zusätzlich Fett zum Braten

1 Prise Salz

*Für die Füllung:*

3 reife Bananen, in dünne Scheiben geschnitten

225 g Himbeeren, mit der Gabel gedrückt

225 g Heidelbeeren, mit der Gabel zerdrückt

125 g Butter

120 ml Dattelsirup

480 g Sahne, gekühlt

*Garnieren:*

150 g Himbeeren

125 g Blaubeeren

2 EL gehackte Pistazienkerne

Zubereitung:

1. Für die Pfannkuchen-Masse alle Zutaten mit 240 ml Wasser in einer großen Schüssel gut verquirlen, so dass man einen glatten Teig erhält. Darauf achten, dass keine klumpen bleiben. 20 Minuten kaltstellen. Danach noch einmal kräftig durchrühren, da sich das Mehl auf dem Boden absetzt.
2. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. In die heiße Pfanne etwas Kokosfett geben, dann eine Kelle Masse hineingießen und durch Kippen der Pfanne gleichmäßig darin verteilen. Wenn die Unterseite goldbraun ist, den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender wenden und auf der anderen Seite fertig backen. Alle Pfannkuchen backen – die Masse sollte ca. 15 Stück ergeben – und zum Abkühlen auf Backpapier legen. Man kann auch zwischen die einzelnen Pfannkuchen Backpapier legen, damit sie nicht aneinander kleben.
3. Die kalte Sahne in einer gekühlten Schüssel mit einem elektrischen Handmixer oder einem Schneebesen steif schlagen. Beiseitestellen. Den ersten kalten Pfannkuchen auf eine Kuchenplatte legen und mit einer dünnen Schicht Bananenscheiben gleichmäßig belegen. Wieder einen Pfannkuchen auflegen und mit einem Drittel der zerdrückten Himbeeren bestreichen, einen weiteren mit einem Drittel der zerdrückten Heidelbeeren belegen. Den nächsten Pfannkuchen mit einer dünnen Schicht Butter und Dattelsirup bestreichen, den folgenden mit Schlagsahne. Danach wieder von vorn mit der Bananenschicht beginnen, bis alle Pfannkuchen verbraucht sind.
4. Mit Schlagsahne, frischen Früchten und gehackten Pistazienkernen garnieren.

## Schokoladenkuchen mit Mascarpone, Granatapfel und Minze[[1827]](#footnote-1828)

Zutaten für den Teig:

125 g Butter

150 g Zartbitterschokolade (mit hohem Kakoanteil)

250 g Zucker

1 Vanilleschote

4 Eier

125 g Mehl

1 Prise Salz

*Für den Belag:*

500 g Mascarpone

2 Eigelb

2 Päckchen Vanillezucker

1 Granatapfel

Ein paar Blättchen Minze

Zubereitung:

1. Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Butter und Schokolade schmelzen und mit dem Zucker und der Vanille aus der Schote verrühren. Eier, Mehl und eine Prise Salz unterheben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Diesen in eine gefettete Springform geben und 25 Minuten backen.
3. Mascarpone, Eigelbe und Vanillezucker vorsichtig vermengen. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und mit gehackter Minze vermischen.
4. En Kuchen abkühlen lassen, mit der Creme bestreichen und mit der Granatapfel-Minzmischung bestreuen.

## Weihnachtskekse[[1828]](#footnote-1829)

Zutaten (für 1 Blech):

125 g Mehl

75 g Buchweizenmehl

1 Msp. Backpulver

1 Prise Salz

5 g Lebkuchengewürz (gemahlen)

130 g brauner Zucker

1 Ei

1 EL Milch

100 g kalte Butter

Weißer Zucker zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Die beiden Mehlsorten mit Backpulver, Salz und Lebkuchengewürz in eine Schüssel sieben. Falls Klümpchen im Zucker sind, diese mit der Hand zerkleinern.
2. Ei mit Milch verrühren, kalte Butter in Würfel schneiden. Die Butterwürfel in die Mehl-Gewürzmischung kneten, bis eine feine krümelige Masse entsteht. Zucker und Ei-Milch-Mischung dazugeben und schnell zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, nicht zu lange kneten. Den Teig zu einer fingerdicken Platte formen und in Frischhaltefolie gewickelt für 2 Stunden kühlen.
3. Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und die Kekse ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit ein wenig Wasser bepinseln, dann mit Zucker bestreuen. Ungefähr 7 Minuten lang bei 180 Grad Ober- und Unterhitze backen.

Tipp: Kekse verbrennen schnell – nicht aus den Augen lassen.

## Torta di ricotta e polenta[[1829]](#footnote-1830)

Zutaten (für 1 Springform mit 20 cm Durchmesser)

100 g Butter

150 ml klarer Honig

Abgeriebene Schale von 3 Biozitronen

½ TL gemahlene Vanille

4 Eier, getrennt

140 g Mandelmehl (oder gemahlene Mandeln)

125 g feinen Polentagrieß

250 g Ricotta

45 g Mandelblätter

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen und en Boden einer Springform mit Backpapier auslegen.
2. Die Butter, die Hälfte des Honigs, die Zitronenschale und die Vanille in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät cremig schlagen. Die Eigelbe dazugeben und alles eine weitere Minute verquirlen. Dann Mandelmehl, Polentagrieß und Ricotta unterrühren.
3. Die Eiweiße in einer anderen Schüssel mit dem Handrührgerät schlagen, bis der Schaum leicht fest wird. Den restlichen Honig dazugeben und die Masse weiterschlagen, bis sie wieder fest wird. Die Eiweiß-Honig-Mischung vorsichtig mit einem Teigspatel unter en Kuchenteig heben.
4. Den Teig in die Springform füllen und die Mandelblättchen darüberstreuen. 40-50 Minuten im Ofen backen. Zunächst wirkt der Kuchen in der Mitte womöglich noch nicht ganz durchgebacken, beim Auskühlen wird er jedoch fest. Den Kuchen vollständig abkühlen lassen und dann erst aus der Form nehmen.

## Gâteau des rois Dreikönigskuchen[[1830]](#footnote-1831)

Zutaten (für 6-8 Portionen):

*Für den Teig:*

10 g Hefe

500 g Mehl

200 g Butter

5 Eier

Salz

1 Eigelb

Zitronat oder Hagelzucker zum Bestreuen

*Für den Sirup:*

2 cl Cognac

2 cl Orangenblütenwasser

100 g Zucker

1 Stück Schale von 1 unbehandelten Orange

1 Stück Schale von 1 unbehandelten Zitrone

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde plus 7 Stunden Ruhezeit

1. Die Hefe in eine Schüssel bröckeln, in etwa 2 cl lauwarmem Wasser auflösen. 100 g Mehl abwiegen. Von dieser Portion die Hälfte durch ein Sieb geben und unterrühren. Weitere 2 cl lauwarmes Wasser angießen. Das restliche Mehl anstäuben. Alles zu einem weichen Vorteig verarbeiten. Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch bedecken und an einem warmen Platz etwa 30 Minuten ruhen lassen. Der Vorteig sollte sein Volumen verdoppeln.
2. Inzwischen den Sirup bereiten. Den Cognac und das Orangenblütenwasser in eine Kasserolle geben. Den Zucker darin auflösen. Die Orangen- judn die Zitronenschale i winzige Streifchen schneiden. Die Mischung bei milder Hitze unter Rühren erwärmen. So lange sieden lassen, bis ein dünnflüssiger Sirup entstanden ist. Abkühlen lassen.
3. Das restliche Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Wenig salzen. Die Butter in Würfeln dazugeben. Alles mit dem Knethaken des Rührgeräts gründlich durchkneten. Nacheinander die Eier dazukneten. Den Sirup in kleinen Portionen untermischen. Der Teig soll ziemlich weich sein.
4. Den Vorteig vorsichtig durchkneten. Den Teig zugedeckt an einem nicht zu warmen Platz 3-4 Stunden ruhen lassen. Er soll sein Volumen ein weiteres Mal verdoppeln.
5. Dem Teig zugedeckt an einem kühleren Platz ruhen lassen, bis er sein Volumen ein weiteres Mal verdoppelt hat. Das dauert etwa 2 Stunden.
6. Den Teig jetzt auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer dicken Wurst formen. Die beiden Enden zusammenfügen, so dass ein Ring entsteht. Oder den Teig in eine gefettete Savarinform geben. Das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen. Den Kuchen damit bepinseln.
7. Ein Backblech buttern. Den Kuchen darauf legen. Mit winzigen Zitronatstückchen und Hagelzucker bestreuen. Noch einmal zugedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
8. Im vorgeheizten Backofen in etwa 20 Minuten fertigbacken.

Info: Dies ist das traditionelle Dreikönigsgebäck um die Hafenstadt Bordeaux. An diesem Tag wird ein weißer Bohnenkern mit eingebacken, der den der ihn findet, zum König für des Tages macht.

# Getränke

## Eierlikör-Eiskaffee[[1831]](#footnote-1832)

Zutaten (für 2 Portionen):

100 g Sahne

1 EL Zucker

300 ml Schokoladeneis

250 ml kalter Kaffee

4 cl Kaffeelikör

Eierlikör, Schokoladenstreusel, Waffelröllchen zum Dekorieren

Zubereitung: 10 Minuten

1. Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen. Von dem Schokoladeneis jeweils 2 Kugeln in 2 Gläser geben.
2. Das restliche Eis, Kaffee, Kaffee- und Eierlikör mit dem Mixer schaumig rühren.
3. Den Eierlikörkaffee über das Eis gießen. Die Sahne mit dem Spritzbeutel aufsprühen. Jeweils etwas Eierlikör über die Sahne laufen lassen. Schokostreusel aufstreuen und mit Waffelröllchen dekorieren

## Indischer Kaffee – Kofi[[1832]](#footnote-1833)

Zutaten (für 6 Portionen):

1 l Milch

10 TL Kaffeepulver, fein gemahlen

4 grüne Kardamomkapseln

6 TL Zucker

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Milch und 1 l Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Kaffeepulver (am besten Espressopulver) dazugeben. Mischung noch einmal kurz aufkochen lassen. Kardamom und Zucker hinzufügen und bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten köcheln lassen.
3. Die Mischung durch ein Sieb gießen und warm servieren.

## Gewürzter Tee - Masala Tshai[[1833]](#footnote-1834)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Zimtstange (5 cm)

4 grüne Kardamomkapseln

2 schwarze Kardamomkapseln

6 Nelken

5 TL schwarzer Tee (kräftigen Assam-Tee oder Nilgiri-Tee)

½ l Milch

Zucker oder Honig nach Geschmack

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Zimt, Kardamom und Nelken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten rösten.
2. Geröstete Gewürze mit ½ Wasser in einen Topf geben, Wasser zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten köcheln lassen.
3. Tee, Milch und Zucker oder Honig dazugeben und erneut zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und alles 3 – 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Tee durch ein Sieb in eine Kanne gießen und sofort heiß servieren.
4. Man kann den Tee natürlich auch noch mit Koriander, Pfeffer oder Ingwer würzen.

## Erdbeer-Kardamom-Lassi[[1834]](#footnote-1835)

Zutaten (für 4 Gläser):

400 g Erdbeeren

4 EL Wasser oder Milch

500 g griechischer Joghurt

½ TL gemahlener Kardamom

4 EL Zucker

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Mit Wasser/Milch, Joghurt und Kardamom pürieren. Mit Zucker süßen.

## Mandelmilch-Lassi mit Datteln[[1835]](#footnote-1836)

Zutaten (für 2 Gläser)

70 g gefrorene Medjoul-Datteln

400 ml Mandelmilch

4-6 Eiswürfel

Zubereitung:

Die Datteln entsteinen, dann alle Zutaten glatt pürieren und auf zwei Gläser verteilen.

## Pfirsich-Kokos-Lassi

Zutaten (für 4 Gläser):

400 g Pfirsiche

100 ml Kokosmilch

500 g griechischer Joghurt

3 EL Zucker oder Honig

1 Prise gemahlener Zimt

1 TL Rosenwasser (wenn man will)

Zubereitung:

Die Pfirsiche waschen, entsteinen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Mit Kokosmilch, Joghurt, Zucker/Honig glatt pürieren. Das Rosenwasser nach und nach dazufügen, es kann leicht zu intensiv werden.

## Avocado-Lassi mit Honig und Zimt[[1836]](#footnote-1837)

Zutaten (für 2 Gläser):

1 sehr reife Avocado

250 g griechischer Joghurt

250 ml Milch

1 TL gemahlener Zimt

2-4 EL flüssiger Honig

2 TL Rosenwasser (wenn man will)

Zubereitung:

1. Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch herausschaben und mit Joghurt, Milch und Zimt glatt pürieren.
2. Mit Rosenwasser und Honig abschmecken.

## Safrantee aus Kaschmir[[1837]](#footnote-1838)

Zutaten (für 4 Tassen):

6 Kardamomkapseln

1 EL Zucker

1 Stück Zimtstange (4 cm)

20 Safranfäden

2 Teebeutel grüner Tee oder 2 TL loser grüner Tee

1 EL Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Die Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen. Mit ein wenig kaltem Wasser, Zucker, Zimt und Safran in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Mischung einige Minuten köcheln lassen, dann die Temperatur reduzieren und 5 Minuten simmern lassen.
2. Den Topf vom Herd nehmen, den Tee hineingeben und 2 (Teebeutel) – 5 (loser Tee) Minuten ziehen lassen. In Tasse abseihen und mit Mandelblättchen bestreuen. Mit Zucker servieren.

## Ingwer-Chai[[1838]](#footnote-1839)

Zutaten (für 4 Tassen):

8 Kardamomkapseln

1 Stück Ingwer (5 cm), geschält und gerieben

½ Zimtstange

4 Gewürznelken

500 ml Milch

2 Beutel Schwarztee

Zucker

Zubereitung:

Die Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen. Mit Ingwer, Nelken, Zimt und 500 ml Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Milch und Teebeutel hineingeben und erneut aufkochen. In die Tassen abseihen. Zucker separat servieren.

## Kurkumatee[[1839]](#footnote-1840)

Zutaten (für 2 Tassen):

1 Stück Ingwer (3 cm), geschält und gerieben

1 cm frische Kurkuma, gerieben oder 1/3 TL gemahlene Kurkuma

2 EL Honig

Saft von 1 Zitrone

Zubereitung:

Ingwer und Kurkuma in einen Topf geben und mit 500 ml Wasser bedecken. Zum Kochen bringen, dann vom Herd nehmen und Honig und Zitronensaft einrühren. Abschmecken. In zwei Tassen abseihen und mit dem Löffelrücken alle Flüssigkeit aus dem Ingwer und der Kurkuma ausdrücken.

## Orangen-Kiwi-Sangria

Zutaten (für 4 Gläser):

4 Bioorangen

2 Biozitronen

3 Kiwis

100 ml Portwein

4 EL brauner Zucker

50 ml Orangenlikör (Grand Manier)

1 Flasche Roséwein

Reichlich Eiswürfel

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Marinierzeit

1. Schale von 1 Orange dünn abschälen, diese und eine weitere Orange mit einer Zitruspresse auspressen. Die übrigen Orangen und Zitronen in feine Scheiben schneiden. Kiwis dünn schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
2. Orangenschale, -saft, 40 ml Portwein und Zucker aufkochen, leicht einköcheln lassen. Abkühlen lassen und durch ein Sieb gießen. Restlichen Portwein und Orangenlikör mit dem Sud mixen. Die Obstscheiben in ein großes Gefäß geben, mit der Portweinmischung übergießen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
3. Eiswürfel dazugeben und mit Roséwein auffüllen. Umrühren und servieren.

## EM-Smoothie

Zutaten:

1 Mango

125 g Erdbeeren

125 g Himbeeren

Puderzucker

250 g Brombeeren

2 -3 TL Limettensaft

Zubereitung:

Die Mango schälen, pürieren und durch ein Sieb geben. 125 g Erdbeeren und 125 g Himbeeren zusammen pürieren, mit Puderzucker abschmecken und durchsieben. 250 g Brombeeren mit 2 – 3 TL Limettensaft vermischen, pürieren, etwas Puderzucker hinzufügen und durchsieben. Als erstes das Mangopüree in ein Sektglas füllen, danach die Himbeer-erdbeer-Mischung über einen Teelöffel vorsichtig ins Glas laufen lassen, zum Schluss das Brombeerpüree.

## Mokkalatte on the Rocks Eierlikör-Eiskaffee[[1840]](#footnote-1841)

Zutaten (für 2 Portionen)

2 EL Kaffeebohnen

200 ml fettarme Milch

2 EL Akazienhonig

200 ml kalter Espresso

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus Kühlzeit 4 Stunden

1. Die Kaffeebohnen mit der Milch in einen Topf geben und erhitzen. Bevor die Milch zu kochen beginnt, vom Herd nehmen. Den Honig unterrühren und zugedeckt abkühlen lassen.
2. Den Espresso in eine Eiswürfelform gießen und ins Gefrierfach legen. In ca. 4 Stunden gefrieren lassen.
3. Die Espresso-Eiswürfel mit einem Fleischklopfer grob zerkleinern und auf zwei Gläser verteilen. Die Mokkamilch durch ein Sieb auf das Espresso-Eis gießen und sofort servieren.

## Schwarzwälder Kirschkaffee[[1841]](#footnote-1842)

Zutaten (für 2 Portionen):

50 g Sahne

1 TL Kakaopulver

200 ml Milch

50 g Zartbitterschokolade

2 TL Kirschwasser

6 EL Kirschsirup

250 ml heißer starker Kaffee

Schokoladenspäne und Amarenakirschen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Die Sahne steif schlagen. Kakaopulver mit 3 EL kalter Milch anrühren. Die Schokolade zerbröckeln und mit restlicher Milch unter Rühren schmelzen lassen. Den Kakao unterrühren.
2. Das Kirschwasser und 4 EL Kirschsirup auf 2 Tassen verteilen. Schokomilch und Kaffee mischen, dazu gießen, verrühren. Jeweils etwas Sahne, einige Kirschen, den restlichen Sirup und Schokospäne darauf verteilen.

## Wiener Schokoladenkaffee[[1842]](#footnote-1843)

Zutaten (für 2 Portionen):

70 g Zartbitterschokolade

Je 1 Prise Zimt- und Kardamonpulver

100 g Sahne

350 ml heißen Kaffee

1 EL Honig

1 TL Zucker

Zimt- und Kardamompulver zum Bestreuen

Zubereitung: 10 Minuten

1. Die Zartbitterschokolade in einen kleinen Topf geben und bei schwächster Hitze unter Rühren schmelzen. Zimt-, Kardamompulver und Sahne mit dem Schneebesen gründlich unter die Schokolade rühren. Den Kaffee mit Honig süßen und zur Schokolade gießen. Mit den Schneebesen gut verrühren.
2. Die restliche Sahne mit dem Zucker steif schlagen. Den Kaffee in 2 Tassen gießen und die Sahne darauf verteilen. Mit Zimt- und Kardamompulver bestreuen.

## Ingwer-Kaffee[[1843]](#footnote-1844)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)

1 unbehandelte Orange

4 Nelken

1 Zimtstange

2 Sternanis

100 g Zucker

70 g Sahne

400 ml starker Espresso

Gehackte Pistazien zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Von der Orange 1 TL Schale abreiben, Saft auspressen. Ingwer, die Hälfte der Orangenschale, Gewürze und Zucker karamellisieren. Mit 100 ml Wasser und Orangensaft ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen.
2. Die Sahne steif schlagen. Die Hälfte Sirup durch ein Sieb in 2 Tassen gießen, mit Espresso aufgießen. Sahne darauf verteilen und restlichen Sirup, Orangenschale und Pistazien darüber geben.

## Irish Coffee[[1844]](#footnote-1845)

Zutaten (für 2 Portionen)

75 g Sahne

2 TL brauner Zucker

8 cl irischer Whiskey

400 ml heißer starker Kaffee

1 TL Kakaopulver

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Zum Vorwärmen die Kaffeegläser mit heißem Wasser füllen. Die Sahne nur leicht, nicht ganz steif schlagen.
2. Das Wasser aus den Gläsern gießen. Zucker, Whiskey und Kaffee in die Gläser geben. Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Sahne darauf verteilen und mit Kakopulver bestäuben.

## Milchshake mit Brombeeren und Schokolade[[1845]](#footnote-1846)

Zutaten (für 2 Gläser):

15 frische Brombeeren (aufgetaut, wenn TK-Brombeeren)

2 gefrorene Bananen (oder frische Bananen mit 2 Eiswürfeln)

250 ml Kokosmilch

120 ml Milch

3 EL Kakaopulver

1 EL Schokoladenraspeln

Zubereitung:

Die Brombeeren auf 2 Gläser verteilen und mit einem Mörser oder dem Stiel eines Nudelholzes leicht zerquetschen. Die restlichen Zutaten in einen Standmixer geben und bei hoher Geschwindigkeit schaumig pürieren. Vorsichtig in die Gläser gießen, dabei darauf achten, dass die Brombeeren auf dem Boden des Glases bleiben. Sofort servieren.

## Vietnamesischer Eiskaffee[[1846]](#footnote-1847)

Zutaten (für 1 Glas):

60 ml starker schwarzer Filterkaffee oder ein doppelter Espresso

6 frische weiche Datteln, entsteint

120 ml Hafer/Mandelmilch

½ TL Kardamomsamen, zerstoßen

Eiswürfel (wie man will)

Zubereitung:

1. Den Kaffee aufbrühen und dann etwas abkühlen lassen.
2. Die Datteln und die Milch und dem Kardamom pürieren. Es ergibt mehr Dattelmilch, aber macht ja nix.
3. Eiswürfel in Glas geben, den leicht abgekühlten Kaffee darübergießen, und nach Belieben mit Dattelmilch auffüllen.

## Passionfruit-Avocado-Smoothie[[1847]](#footnote-1848)

Zutaten:

½ Avocado, vom Kern befreit und das Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale gelöst

3 große Passionfruits, halbiert und das Fruchtfleisch mitsamt Kernen mit dem Löffel aus der Schale gelöst

2 dicke Scheiben Ananas, geschält und in Würfel geschnitten

½ reife Mango, geschält, das Fruchtfleisch vom Kern gelöst und in Stücke geschnitten

1 Orange, geschält und in Filets geteilt

4 Eiswürfel

Zubereitung:

Das Avocado- und Passionfruitfleisch zusammen mit allen übrigen zutaten im Standmixer (oder mit dem Stabmixer in einem Rührbecher) zu einer glatten Mischung pürieren. Falls nötig, mit etwas Wasser verdünnen. In Gläsern mit Trinkhalmen servieren und sofort genießen 😊

## Süße Cashew-Dattel-Milch[[1848]](#footnote-1849)

Zutaten:

225 g rohe Cashewkerne

750 ml eisgekühltes Wasser

½ TL gemahlene Vanille (oder Vanilleextrakt)

½ TL Zimt (oder gemahlener Kardamon)

1 Prise grobes Meersalz

6 frische, weiche Datteln, entsteint

Zubereitung:

1. Die Cashewkerne mit Wasser bedecken und etwa 8 Stunden (oder solange man eben Zeit hat) einweichen lassen.
2. Das Wasser abgießen und die Cashewkerne mit etwa 750 ml eisgekühltem Wasser und den anderen Zutaten im Standmixer pürieren, bis die Cashew-Dattelmilch glatt und cremig ist.
3. Sofort servieren oder im Kühlschrank bis zu 3 tagen aufbewahren.

## Mandel-Vanille-Reismilch – Horchata[[1849]](#footnote-1850)

Zutaten (für 3 Liter):

½ Tasse Arroz de Morelos (oder weißer Langkornreis)

½ Tasse geschälte Mandelsplitter

2,5 l Wasser

3 EL Zucker

1 Zimtstange

1 Vanilleschote

1 Dose Kondensmilch

*Optional:*

1 Mango, geschält und in kleine Würfel geschnitten

Zubereitung:

1. Reis waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten, bis die Körner leicht golden sind. In einer anderen Pfanne die Mandelsplitter bei niedriger Hitze rösten, bis sie ebenfalls leicht golden sind. Wasser in einen Topf geben, Zucker, die Zimtstange und das ausgekratzte Mark einer Vanilleschote dazugeben. Das Ganze erhitzen, bis das Wasser heiß ist und der Zucker sich aufgelöst hat. Die Flüssigkeit auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und den gerösteten Reis und die Mandeln dazugeben. Über Nacht (oder mindestens 6 Stunden) einweichen lassen. Dann die Zimtstange entfernen und die Mischung durchmixen. Kondensmilch hinzufügen und das Ganze ein paar Minuten lang auf höchster Stufe mixen. Durch ein Sieb gießen und zum Servieren in einen Krug geben. Kühl stellen oder Eiswürfel hinzugeben.
2. Wer will, kann die Horchata auch in Gläsern servieren und einen Esslöffel der gewürfelten Mango dazugeben, um einen fruchtigen Kontrast zu schaffen.

Info: Die Mexikaner denken ja, dass der Reis ihnen gehört. Würde man die Menschen auf der Straße fragen, würden sicher viele behaupten, der Reis stammt aus Mexiko. In Wirklichkeit aber wurde er von den Spaniern importiert, aber weil er so allgegenwärtig ist, haben das viele schlichtweg vergessen. Besonders der rote Reis, der mit Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch gekocht wird, ist Teil der mexikanischen Identität. Er überbrückt die gewaltigen Unterschiede innerhalb Mexikos – von der Wüste bis in den Tropenwald kann man ihn in jedem Haushalt finden.

Die mexikanische Tradition der Getränke auf Frucht- oder Nussbasis stammt aus der vorspanischen Zeit. Die Menschen, die hier lebten, bereiteten sie sich als Stärkung für Wanderungen zu. Heute gibt es die Drinks in den drei Farben der mexikanischen Flagge: den grünen aus Limetten, den roten aus Hibiskus und den weißen, die Horchata, aus Reis.

## Kurkuma-Lassi[[1850]](#footnote-1851)

Zutaten:

450 ml Naturjoghurt

2 reife Bananen

2 TL frischer Ingwer, geschält und gerieben (oder gemahlener Ingwer)

2 EL klarer Honig

Saft von ½ Zitrone

2 EL Hagebuttenpulver (Optional, ist aber reich an Vitamin C)

1 TL Vanilleextrakt (oder gemahlene Vanille)

3-4 TL gemahlener Kurkuma (oder frische Kurkuma gerieben) plus etwas Kurkuma zum Bestäuben

1 kleine Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4-5 Eiswürfel

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Standmixer auf höchster Stufe pürieren, bis die Mischung glatt ist. Nach Belieben mehr Joghurt untermixen. Das Lassi auf 2 große (oder 4 kleine) Gläser verteilen. Besonders hübsch sieht es aus, wenn man noch etwas gemahlenen Kurkuma darüber streut.
2. Mit Trinkhalmen servieren.

Tipp: ist ein echter Immunsystem stärkendes Getränk. Immer gute Gewürze verwenden, sonst schmeckt das alles nicht.

## Süßer Haselnuss-Masala-Chai[[1851]](#footnote-1852)

Zutaten (für 4 Portionen):

2 Stangen Zimt

6 Gewürznelken

6 Kardamonkapseln, aufgeschlitzt

2 Sternanis

1 Scheibe frischer Ingwer

2 EL schwarzer oder grüner Tee

1-2 EL brauner Zucker

250 g Mandel/Haselnussmilch

Zubereitung:

1. 250 ml Wasser und die Gewürze in einem Topf langsam zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen.
2. Vom Herd nehmen, den Tee und den Zucker hinzugeben und 5-7 Minuten ziehen lassen. Die Gewürze und den Tee abseihen und umrühren. Die Nussmilch zugießen, bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen, in Tassen füllen und servieren.

Tipp: Reife, übrig geblieben Bananen kann man in einem Gefäß im Gefrierschrank aufbewahren. Sie eigenen sich ehrvorragend für Smoothies und man braucht keine Eiswürfel.

## Lassi mit Safran, Honig und Hagebutte[[1852]](#footnote-1853)

Zutaten (für 2 Portionen):

350 g Joghurt

2 EL klarer Honig

2 TL Hagebuttenpulver (oder ½ TL Zimt)

1 TL Bienenbrot (optional)

½ TL frisch gemahlene Kardamonkapseln

2 Prisen Safranpulver

1 Prise Salz

2 Eiswürfel

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Standmixer mit 120 ml Wasser fein pürieren, bis es schäumt. Abschmecken, eventuell mehr Safran hinzugeben. In 2 Gläser füllen und sofort servieren.

## Drachenfrucht-Milchshake[[1853]](#footnote-1854)

Zutaten:

1 Drachenfrucht, geschält und in Stücke geschnitten

1 Banane, geschält und in Stücke geschnitten

1 junge Trink-Kokosnuss (oder 400 ml ungesüßte Trink-Kokosmilch)

1 große Handvoll Eiswürfel

Zubereitung:

1. Die Drachenfrucht- und Bananenstücke pürieren.
2. Die Trink-Kokosnuss öffnen und das Kokoswasser über die Früchte gießen. 125 g weiches Kokosnussfleisch aus der Schale löffeln und zu den Früchten geben. Die Eiswürfel hinzufügen und alles glatt pürieren.
3. Sofort in großen Gläsern mit Trinkhalmen servieren.

Tipp: Liebe Paula, damit du auch weißt, was du mit den ganzen Früchten von der Fruit-Messe machen kannst 😊 Junge Trink-Kokosnuss gibt’s ja vor allem auf Zanzibar, wie ihr wisst, aber manchmal auch hier 😊.

## Holunderblüten-Limonade[[1854]](#footnote-1855)

Zutaten (für 2 Liter Limonade)

40 Dolden Holunderblüten

3 Zitronen

240 ml klarer Honig

Mineralwasser

Zubereitung:

1. Die Holunderblüten vorsichtig schütteln, um Schmutz und Käfer zu entfernen.
2. Die Zitronen in dünne Scheiben schneiden. Die Holunderblüten und die Zitronenscheiben in einem großen Topf oder Eimer in Lagen schichten. 2 l Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Honig darin unter Rühren auflösen, dann das Honigwasser über die Holunderblüten und Zitronenscheiben gießen. An einem kühlen Ort 48 Stunden ziehen lassen, einmal am Tag umrühren. Wenn ein intensiverer Geschmack gewünscht ist, länger ziehen lassen.
3. Die Flüssigkeit durch ein Passiertuch in eine große Schüssel abseihen. Durch einen Trichter in saubere Flaschen füllen und in den Kühlschrank stellen. Ungeöffnet hält sich die Limonade einige Wochen. Nach Belieben mit Mineralwasser mischen.

Tipp: Man kann die Blüten einfrieren und Smoothies beimischen

## Granita aus Zuckermelonen mit Zitrone und Minze[[1855]](#footnote-1856)

Zutaten (für 4-6 Portionen):

1 kg Zuckermelone

Saft von ½ Zitrone

120 ml Apfelsaft

10 Blätter frische Minze

Zubereitung:

1. Die Melone halbieren, die Samenkerne entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. In einem Standmixer oder einer Küchenmaschine mit den restlichen Zutaten fein pürieren.
2. Kosten, ob die Mischung süß genug ist, wenn nicht, mehr Apfelsaft hinzufügen.
3. In ein flaches Gefäß gießen, mit einem Deckel zudecken und in den Gefrierschrank stellen. Nach ca. 1 Stunde mit einer Gabel durchmischen, um die Eiskristalle aufzubrechen. Wieder zurück in den Gefrierschrank stellen. In den nächsten 3 Stunden alle 30 Minuten durchrühren.
4. Danach sollte das Gefrorene die typische körnige Struktur für Granita haben und kann serviert werden.

Tipp: Man kann die Granita einige Tage im Gefrierschrank lassen, muss sie aber immer wieder mit einer Gabel verrühren, damit sie die körnige Struktur nicht verliert.

## Eistee[[1856]](#footnote-1857)

Zutaten:

2 l Wasser

2 EL getrocknete Hibiskusblüten

150 g Himbeeren (frisch oder gefroren, zerdrückt)

1 TL Fenchelsamen

½ Zimtstange

2 EL Rosenblütensirup

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen. Hibiskus, Himbeeren und Gewürze darin 15 Minuten ziehen lassen. Den Rosenblütensirup unterrühren. Den Tee durch ein feines Sieb passieren und erst auf Zimmertemperatur, dann im Kühlschrank abkühlen lassen.

Kommentar: Ich bin ja kein Fan von Eistee, aber der schmeckt ganz gut. Zumindest wenn es sehr warm ist, trinkt man vielleicht lieber etwas, als sich eine Mahlzeit zuzubereiten, zum Beispiel einen Eistee.

# Kochbücher

*30-Minuten-Küche*. 1. Aufl. München: Zabert Sandmann, 2013.

Avallone, Alessandra. *Pizza originale: knusprige Kreationen aus Italien*. 2. [Nachdruck] 2016. Weil der Stadt: Hädecke, 2011.

Berning, Gertrud, und Heinz Duttmann, Hrsg. *Landlust - die Rezepte. Bd. 1 / [Chefred.: Ute Frieling-Huchzermeyer. Rezepte: Gertrud Berning ... Fotos: Heinz Duttmann ...]*. 12. Aufl., 2013.

Café Goldene Krone, Hrsg. *Backen im Herbst: Kuchen nach LandFrauen-Art*. St. Märgen, 2008.

———, Hrsg. *Backen im Sommer: Kuchen nach LandFrauen-Art*. St. Märgen, 2008.

Cramm, Dagmar von, Susanne Bodensteiner, Martina Kittler, und Julia Skowronek, Hrsg. *Kochen für die Familie: 365 Rezeptideen die leicht gelingen und allen schmecken*. 6. Aufl. München: Gräfe und Unzer, 2010.

*Das neue Nudelbuch originell & köstlich ; [Nudeln, wie sie jeder mag]*. Köln: Naumann und Göbel, 1990.

*Die beste D[okto]r Oetker kalte Küche*. 1. Aufl. Bielefeld: Ceres-Verlag Oetker, 1982.

*Die leckersten Landfrauen-Torten: von frühlingsfrisch bis schokoladig-gemütlich*. Köln: Komet, 2013.

Dusy, Tanja, Jörn Rynio, und Alessandra Redies, Hrsg. *Kaffee & Espresso: die Kaffeebar zu Hause ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; internationale Kaffeerezepte - heiß und kalt ; Leckeres mit und zum Kaffee]*. 1. Aufl. GU-Küchenratgeber. München: Gräfe und Unzer, 2003.

essen & trinken, Hrsg. „essen & trinken Für jeden Tag: Low Carb“, essen & trinken, 02/2018 (2018).

———, Hrsg. „essen & trinken Für jeden Tag: Tolle Ideen mit Gemüse“, essen & trinken, 09/2013 (2013).

———, Hrsg. „essen & trinken Für jeden Tag: Viel junges Gemüse“, essen & trinken, 06/2007 (2007).

———, Hrsg. „essen & trinken: Genuss vom Blech“, essen & trinken, 09/2006 (2006).

———, Hrsg. „essen & trinken: Neues aus der Provence“, essen & trinken, 07/2014 (2014).

———, Hrsg. „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, essen & trinken, 03/2016 (2016).

———, Hrsg. „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, essen & trinken, 02/2018 (2018).

———, Hrsg. „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, essen & trinken, 03/2018 (2018).

*Fingerfood: das grosse Buch der Snacks*. Köln: Könemann, 2000.

Frenkiel, David, und Luise Vindahl. *Die grüne Küche: köstliche vegetarische Ideen für jeden Tag*. Übersetzt von Anita Weinberger. 3. Auflage, Deutsche Erstausgabe. München: Knesebeck, 2016.

Frenkiel, David, Luise Vindahl, Linde Wiesner, und David Frenkiel. *Die grüne Küche auf Reisen: Vegetarisches aus aller Welt*. Dt. Erstausg. München: Knesebeck, 2015.

Früchtel, Ingrid, Odette Teubner, und Cornelia Schinharl, Hrsg. *Gemüse gesund und raffiniert: vegetarische Rezepte für köstliche Suppen, Vorspeisen und Aufläufe; jedes Rezept in Farbe*. 4. Aufl. GU-Küchen-Ratgeber. München: Gräfe und Unzer, 1993.

*Gemüse schnell und schmackhaft 1. / [Übers. aus dem Engl.: Wolfgang Beuchelt]*. Köln: Könemann, 1998.

*Gemüse schnell und schmackhaft 2. / [Übers. aus dem Engl.: Anita Schnell]*. Köln: Könemann, 1998.

Heiderl, Thomas, und Gabriele Gugetzer, Hrsg. *Das große Pastakochbuch*. Köln: Könemann Verl. Ges, 1998.

Hess, Reinhardt, und Sabine Sälzer. *Die echte italienische Küche: typische Rezepte und kulinarische Impressionen aus allen Regionen*. 23. Aufl. München: Gräfe und Unzer, 2003.

Julius, Christina, und Nicolas Leser. *Vegan: internationale Klassiker ; 120 Rezepte von Teriyaki-Tofusteak bis Pannacotta*. München: Christian-Verl, 2014.

Kiel, Martina, und Carola Wiedemann. *Schwäbisch kochen: Klassisch und neu*. 1. Aufl. GU Küchen-Ratgeber. München: Gräfe u. Unzer, 2005.

Kindler, Ben. *Bangkok original streetfood authentische Rezepte aus Thailand*. Aarau: AT Verlag, 2019.

———. *Ben Kindler kocht badisch: Klassisch kreativ*. 1. Auflage. Stuttgart: Belser, 2017.

Kreissparkasse Heilbronn, Hrsg. *Schwäbische Erfolgsrezepte: Was im HeilbronnerLand auf den Tisch kommt - 40 Köstlichkeiten zum Nachkochen*. Heilbronn, 2011.

Kumar, Bikash, und Marcela Kumar. *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*. 5. Aufl. Küchen der Welt. München: Gräfe und Unzer, 2006.

———. *Indisch kochen: Original-Rezepte, die leicht gelingen ; und Interessantes über die indische Küche ; jedes Rezept in Farbe*. 6. Aufl. GU-Küchen-Ratgeber. München: Gräfe und Unzer, 2000.

Landidee, Hrsg. „Landkuchen: Traditionelle und neue Rezepte aus ländlichen Backstuben“, o. J.

Likidis-Königsfeld, Kristina, Michael Brauner, und Stephanie von Werz-Kovacs. *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*. Sonderausg. der Orig.-Ausg. von 1994, 1. Aufl. München: Gräfe und Unzer, 2004.

Living at Home. „Living at Home Spezial: Gäste und Feste“, Living at Home, 2 (2009).

Ottolenghi, Yotam. *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*. München: Dorling Kindersley, 2018.

Ottolenghi, Yotam, Ixta Belfrage, Tara Wigley, und Jonathan Lovekin. *Flavour: mehr Gemüse, mehr Geschmack*. Übersetzt von Regine Brams und Helmut Ertl. München: DK, Dorling Kindersley Verlag GmbH, 2020.

Ottolenghi, Yotam, und Sami Tamimi. *Jerusalem: Das Kochbuch*. 15. Auflage. München: Dorling Kindersley, 2017.

Piroué, Susi. *Die echte französische Küche: typische Rezepte und kulinarische Impressionen aus allen Regionen*. 6. Aufl. München: Gräfe und Unzer, 2001.

Proebst, Margit, und Jörn Rynio. *Zart und saftig bei 80 Grad: Niedrigtemperaturgaren*. 4. Aufl. München: Gräfe und Unzer, 2007.

Purviance, Jamie, Andrea Haftel, und Tim Turner, Hrsg. *Weberś Grillbibel*. 46. Aufl. GU. München: Gräfe und Unzer, 2018.

Raether, Elisabeth. *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*. Originalausgabe, 1. Auflage. München: riva, 2017.

———. *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt: die besten saisonalen Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*. Originalausgabe, 1. Auflage. München: riva, 2019.

———. *Wochenmarkt: Die frischen, einfachen Rezepte aus dem Zeit Magazin*. 2. Aufl. Berlin: Berlin Verlag, 2014.

Recke, Gunhild von der. *Köstliche Eintöpfe aus aller Welt: Von einfach bis raffiniert*. 4. Aufl. GU-Küchen-Ratgeber. München: Gräfe u. Unzer, 1987.

Renz, Jutta, und Kathleen Murphy-Lützner. *Muffins & more Witzige Gebäckideen aus den USA: Muffins, Cupcakes, Cookies, Bagels, Doughnuts, Pies, Cakes, Sweet Breads*. 3. Aufl. München: Gräfe und Unzer, 1999.

Ruschitzka, Gudrun. *Römertopf: sanft gegart im eigenen Saft: Gemüsegerichte oder zarter Fisch, deftiges mit Fleisch oder süßes zum Sattessen*. 4. Aufl. GU-KüchenRatgeber. München: Gräfe und Unzer, 2001.

Sälzer, Sabine. *Die echte Jeden-Tag-Küche: das neue Kochvergnügen für Alltag, Feste und Gäste*. 6. Aufl. München: Gräfe und Unzer, 2001.

Schermer, Bärbel, und Michael Brauner. *Kunterbunte Kuchenparade: Backhits für Kids ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; große und kleine Backwunderwerke: Kinderklassiker, Motivtorten und Figurentorten ; tolle Ideen zum Dekorieren und Verzieren]*. 2. Aufl. München: Gräfe und Unzer, 2008.

Schinharl, Cornelia, Kai Mewes, und Tanja Dusy. *Antipasti und Tapas kleine Klassiker im Trend ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; internationale Rezepte ; Vorschläge fürs Büfett]*. 1. Aufl. München: Gräfe und Unzer, 2002.

Schinharl, Cornelia, Jörn Rynio, und Birgit Rademacker. *15 Minuten-Abendessen genießen Sie den Feierabend! ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; von kalt bis warm: Kleinigkeiten und Hauptmahlzeiten ; Extra: raffiniert belegte Brote]*. 1. Aufl. München: Gräfe und Unzer, 2006.

Schuhbeck, Alfons. *Meine bayerische Küche*. Überarb. Neuausg., 1. Aufl. München: Zabert Sandmann, 2011.

Sodha, Meera, und David Loftus. *Indisch vegetarisch: 130 schnelle und einfache Rezepte für jeden Tag*. Übersetzt von Brigitte Rüßmann und Wolfgang Beuchelt. 6. Auflage. München: DK, Dorling Kindersley Verlag Gmbh, 2020.

Stephen, Wendy, Hrsg. *Das grosse Buch der Desserts*. Köln: Könemann, 1999.

Stephen, Wendy, und Andrea C. Busch. *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*. Köln: Könemann, 1997.

Stich, Nicole. *Sweets: himmlische Verführungen für den ganzen Tag*. 1. Aufl. München: Gräfe und Unzer, 2013.

Stroner, Regine. *Backen für Weihnachten: das GU Bildbackbuch ; Kringel, Stern und Knusperhäuschen leicht gemacht - Schritt für Schritt in Text und Bild*. 1. Aufl. München: Gräfe und Unzer, 1990.

*Symbadisch kochen! Rezepte aus Baden*. [1. Aufl.]. Münster: Hölker Verlag, 2015.

Szwillus, Marlisa, Kai Mewes, und Stefanie Poziombka. *Vegetarisch - Lieblingsrezepte aus aller Welt: mit den 10 GU-Erfolgstipps ; praktische Garmethoden-Übersicht ; ausführliche Warenkunde*. 1. Aufl. GU-KüchenRatgeber. München: Gräfe und Unzer, 2002.

Tattoria la Vialla, Hrsg. *Le Ricette di Giuliana*, o. J.

Teubner, Christian. *Kochvergnügen wie noch nie: Das große Bildkochbuch mit den besten Koch - Ideen*. München: Gräfe, 1998.

Teubner, Christian, und Annette Wolter, Hrsg. *Backvergnügen wie noch nie: das grosse GU-Bild-Backbuch mit den besten Back-Ideen*. 6. Aufl. München: Gräfe und Unzer, 2003.

*Vegetarische Küche*. 1. Aufl. München: Zabert Sandmann, 2015.

Verein Erste Welt - Dritte Welt, und Dritte Welt Laden Uster, Hrsg. *Bewusst Kochen Herzhaft Essen: 60 Rezepte für eine begrenzte Welt*. Uster, o. J.

Wahl-Merle, Gabriele. *Lust auf Muffins: Klassiker und neue Variationen Rezeptvielfalt für Häppchen im American Style Süße und pikante Verführungen*. Köln: Original Kaiser Backform, 1999.

Wissing, Michael, Ben Kindler, und Christian H. Hodeige, Hrsg. *Ben Kindler: Frühling, Sommer, Herbst, Asien! ; Ben Kindlers Aromen in der badischen Küche*. Winden: Ed. Rombach, 2015.

Zarling, Sabine, Murmel Schult, und Heino Banderob, Hrsg. *Das grosse Menü-Buch: mit Menükarten und Tischdekorationen*. Sonderausg. Essen & trinken. Köln: Naumann und Göbel, 1994.

„ZEITmagazin“, o. J.

Zihua, Liu, und Susi Eising, Hrsg. *Die echte chinesische Küche: typische Rezepte und kulinarische Impressionen aus den vier berühmtesten Regionen*. 6. Aufl. München: Gräfe und Unzer, 2002.

1. Reinhardt Hess und Sabine Sälzer, *Die echte italienische Küche: typische Rezepte und kulinarische Impressionen aus allen Regionen*, 23. Aufl. (München: Gräfe und Unzer, 2003), 250. [↑](#footnote-ref-2)
2. Yotam Ottolenghi u. a., *Flavour: mehr Gemüse, mehr Geschmack*, übers. von Regine Brams und Helmut Ertl (München: DK, Dorling Kindersley Verlag GmbH, 2020), 37. [↑](#footnote-ref-3)
3. Cornelia Schinharl, Kai Mewes, und Tanja Dusy, *Antipasti und Tapas kleine Klassiker im Trend ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; internationale Rezepte ; Vorschläge fürs Büfett]*, 1. Aufl (München: Gräfe und Unzer, 2002), 12. [↑](#footnote-ref-4)
4. Christina Julius und Nicolas Leser, *Vegan: internationale Klassiker ; 120 Rezepte von Teriyaki-Tofusteak bis Pannacotta* (München: Christian-Verl, 2014), 18. [↑](#footnote-ref-5)
5. Cornelia Schinharl, Jörn Rynio, und Birgit Rademacker, *15 Minuten-Abendessen genießen Sie den Feierabend! ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; von kalt bis warm: Kleinigkeiten und Hauptmahlzeiten ; Extra: raffiniert belegte Brote]*, 1. Aufl (München: Gräfe und Unzer, 2006), 20. [↑](#footnote-ref-6)
6. Schinharl, Mewes, und Dusy, *Antipasti und Tapas kleine Klassiker im Trend ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; internationale Rezepte ; Vorschläge fürs Büfett]*, 11. [↑](#footnote-ref-7)
7. Christian Teubner, *Kochvergnügen wie noch nie: Das große Bildkochbuch mit den besten Koch - Ideen* (München: Gräfe, 1998), 32. [↑](#footnote-ref-8)
8. *Gemüse schnell und schmackhaft 1. / [Übers. aus dem Engl.: Wolfgang Beuchelt]* (Köln: Könemann, 1998), 33. [↑](#footnote-ref-9)
9. *Gemüse schnell und schmackhaft 1. / [Übers. aus dem Engl.*, 39. [↑](#footnote-ref-10)
10. Ingrid Früchtel, Odette Teubner, und Cornelia Schinharl, Hrsg., *Gemüse gesund und raffiniert: vegetarische Rezepte für köstliche Suppen, Vorspeisen und Aufläufe; jedes Rezept in Farbe*, 4. Aufl, GU-Küchen-Ratgeber (München: Gräfe und Unzer, 1993), 12. [↑](#footnote-ref-11)
11. Liu Zihua und Susi Eising, Hrsg., *Die echte chinesische Küche: typische Rezepte und kulinarische Impressionen aus den vier berühmtesten Regionen*, 6. Aufl (München: Gräfe und Unzer, 2002), 168. [↑](#footnote-ref-12)
12. Schinharl, Mewes, und Dusy, *Antipasti und Tapas kleine Klassiker im Trend ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; internationale Rezepte ; Vorschläge fürs Büfett]*, 12. [↑](#footnote-ref-13)
13. Ben Kindler, *Ben Kindler kocht badisch: Klassisch kreativ*, 1. Auflage (Stuttgart: Belser, 2017), 40. [↑](#footnote-ref-14)
14. Sabine Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche: das neue Kochvergnügen für Alltag, Feste und Gäste*, 6. Aufl (München: Gräfe und Unzer, 2001), 30. [↑](#footnote-ref-15)
15. Sälzer, 33. [↑](#footnote-ref-16)
16. *Vegetarische Küche*, 1. Aufl (München: Zabert Sandmann, 2015), 8. [↑](#footnote-ref-17)
17. *Vegetarische Küche*, 14. [↑](#footnote-ref-18)
18. *Vegetarische Küche*, 26. [↑](#footnote-ref-19)
19. *Vegetarische Küche*, 20. [↑](#footnote-ref-20)
20. Yotam Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch* (München: Dorling Kindersley, 2018), 41. [↑](#footnote-ref-21)
21. Dagmar von Cramm u. a., Hrsg., *Kochen für die Familie: 365 Rezeptideen die leicht gelingen und allen schmecken*, 6. Aufl (München: Gräfe und Unzer, 2010), 80. [↑](#footnote-ref-22)
22. Christian Teubner und Annette Wolter, Hrsg., *Backvergnügen wie noch nie: das grosse GU-Bild-Backbuch mit den besten Back-Ideen*, 6. Aufl (München: Gräfe und Unzer, 2003), 80. [↑](#footnote-ref-23)
23. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 218. [↑](#footnote-ref-24)
24. Susi Piroué, *Die echte französische Küche: typische Rezepte und kulinarische Impressionen aus allen Regionen*, 6. Aufl (München: Gräfe und Unzer, 2001), 57. [↑](#footnote-ref-25)
25. *Gemüse schnell und schmackhaft 2. / [Übers. aus dem Engl.: Anita Schnell]* (Köln: Könemann, 1998), 25. [↑](#footnote-ref-26)
26. *Gemüse schnell und schmackhaft 1. / [Übers. aus dem Engl.*, 27. [↑](#footnote-ref-27)
27. *Gemüse schnell und schmackhaft 1. / [Übers. aus dem Engl.*, 29. [↑](#footnote-ref-28)
28. *Fingerfood: das grosse Buch der Snacks* (Köln: Könemann, 2000), 48. [↑](#footnote-ref-29)
29. Kristina Likidis-Königsfeld, Michael Brauner, und Stephanie von Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, Sonderausg. der Orig.-Ausg. von 1994, 1. Aufl (München: Gräfe und Unzer, 2004), 56. [↑](#footnote-ref-30)
30. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, 58. [↑](#footnote-ref-31)
31. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, 60. [↑](#footnote-ref-32)
32. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, 63. [↑](#footnote-ref-33)
33. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, 63. [↑](#footnote-ref-34)
34. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, 64. [↑](#footnote-ref-35)
35. Wendy Stephen und Andrea C. Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche* (Köln: Könemann, 1997), 62. [↑](#footnote-ref-36)
36. *Gemüse schnell und schmackhaft 1. / [Übers. aus dem Engl.*, 1998, 14. [↑](#footnote-ref-37)
37. Meera Sodha und David Loftus, *Indisch vegetarisch: 130 schnelle und einfache Rezepte für jeden Tag*, übers. von Brigitte Rüßmann und Wolfgang Beuchelt, 6. Auflage (München: DK, Dorling Kindersley Verlag Gmbh, 2020), 30. [↑](#footnote-ref-38)
38. Sodha und Loftus, 34. [↑](#footnote-ref-39)
39. Sodha und Loftus, 32. [↑](#footnote-ref-40)
40. Sodha und Loftus, 34. [↑](#footnote-ref-41)
41. Julius und Leser, *Vegan*, 20. [↑](#footnote-ref-42)
42. Bikash Kumar und Marcela Kumar, *Indisch kochen: Original-Rezepte, die leicht gelingen ; und Interessantes über die indische Küche ; jedes Rezept in Farbe*, 6. Aufl, GU-Küchen-Ratgeber (München: Gräfe und Unzer, 2000), 38. [↑](#footnote-ref-43)
43. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 56. [↑](#footnote-ref-44)
44. *Fingerfood*, 85. [↑](#footnote-ref-45)
45. *Fingerfood*, 102. [↑](#footnote-ref-46)
46. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 41. [↑](#footnote-ref-47)
47. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 27. [↑](#footnote-ref-48)
48. *Fingerfood*, 32. [↑](#footnote-ref-49)
49. *Fingerfood*, 38. [↑](#footnote-ref-50)
50. Michael Wissing, Ben Kindler, und Christian H. Hodeige, Hrsg., *Ben Kindler: Frühling, Sommer, Herbst, Asien! ; Ben Kindlers Aromen in der badischen Küche* (Winden: Ed. Rombach, 2015), 56. [↑](#footnote-ref-51)
51. Alessandra Avallone, *Pizza originale: knusprige Kreationen aus Italien*, 2. [Nachdruck] 2016 (Weil der Stadt: Hädecke, 2011), 4. [↑](#footnote-ref-52)
52. Avallone, 6. [↑](#footnote-ref-53)
53. Avallone, 8. [↑](#footnote-ref-54)
54. Avallone, 44. [↑](#footnote-ref-55)
55. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 215. [↑](#footnote-ref-56)
56. Hess und Sälzer, 246. [↑](#footnote-ref-57)
57. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 42. [↑](#footnote-ref-58)
58. Living at Home, „Living at Home Spezial: Gäste und Feste“, Living at Home, 2 (2009): 37. [↑](#footnote-ref-59)
59. essen & trinken, Hrsg., „essen & trinken: Genuss vom Blech“, essen & trinken, 09/2006 (2006): 24. [↑](#footnote-ref-60)
60. essen & trinken, Hrsg., „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, essen & trinken, 02/2018 (2018): 117. [↑](#footnote-ref-61)
61. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 229. [↑](#footnote-ref-62)
62. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 115. [↑](#footnote-ref-63)
63. „ZEITmagazin“, o. J. [↑](#footnote-ref-64)
64. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 122. [↑](#footnote-ref-65)
65. essen & trinken, 123. [↑](#footnote-ref-66)
66. Tattoria la Vialla, Hrsg., *Le Ricette di Giuliana*, o. J., 80. [↑](#footnote-ref-67)
67. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 20. [↑](#footnote-ref-68)
68. Avallone, *Pizza originale*, 62. [↑](#footnote-ref-69)
69. Avallone, 12. [↑](#footnote-ref-70)
70. Avallone, 22. [↑](#footnote-ref-71)
71. Avallone, 32. [↑](#footnote-ref-72)
72. Avallone, 38. [↑](#footnote-ref-73)
73. Avallone, 42. [↑](#footnote-ref-74)
74. Elisabeth Raether, *Wochenmarkt: Die frischen, einfachen Rezepte aus dem Zeit Magazin*, 2. Aufl (Berlin: Berlin Verlag, 2014), 125. [↑](#footnote-ref-75)
75. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 26. [↑](#footnote-ref-76)
76. Ottolenghi, 34. [↑](#footnote-ref-77)
77. Ottolenghi, 21. [↑](#footnote-ref-78)
78. Ottolenghi, 25. [↑](#footnote-ref-79)
79. *Fingerfood*, 22. [↑](#footnote-ref-80)
80. Raether, *Wochenmarkt*, 31. [↑](#footnote-ref-81)
81. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 152. [↑](#footnote-ref-82)
82. Sodha und Loftus, 156. [↑](#footnote-ref-83)
83. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 18. [↑](#footnote-ref-84)
84. Ottolenghi, 19. [↑](#footnote-ref-85)
85. Piroué, *Die echte französische Küche*, 122. [↑](#footnote-ref-86)
86. Cramm u. a., *Kochen für die Familie*, 87. [↑](#footnote-ref-87)
87. Piroué, *Die echte französische Küche*, 122. [↑](#footnote-ref-88)
88. Schinharl, Rynio, und Rademacker, *15 Minuten-Abendessen genießen Sie den Feierabend! ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; von kalt bis warm*, 37. [↑](#footnote-ref-89)
89. David Frenkiel und Luise Vindahl, *Die grüne Küche: köstliche vegetarische Ideen für jeden Tag*, übers. von Anita Weinberger, 3. Auflage, deutsche Erstausgabe (München: Knesebeck, 2016), 54. [↑](#footnote-ref-90)
90. David Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen: Vegetarisches aus aller Welt*, Dt. Erstausg (München: Knesebeck, 2015), 38. [↑](#footnote-ref-91)
91. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 22. [↑](#footnote-ref-92)
92. essen & trinken, Hrsg., „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, essen & trinken, 03/2018 (2018): 150. [↑](#footnote-ref-93)
93. Teubner, *Kochvergnügen wie noch nie*, 209. [↑](#footnote-ref-94)
94. Raether, *Wochenmarkt*, 179. [↑](#footnote-ref-95)
95. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 45. [↑](#footnote-ref-96)
96. Nicole Stich, *Sweets: himmlische Verführungen für den ganzen Tag*, 1. Aufl (München: Gräfe und Unzer, 2013), 14. [↑](#footnote-ref-97)
97. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-98)
98. Raether, *Wochenmarkt*, 181. [↑](#footnote-ref-99)
99. Stich, *Sweets*, 13. [↑](#footnote-ref-100)
100. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 41. [↑](#footnote-ref-101)
101. Stich, *Sweets*, 21. [↑](#footnote-ref-102)
102. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 44. [↑](#footnote-ref-103)
103. Frenkiel u. a., 33. [↑](#footnote-ref-104)
104. Frenkiel u. a., 61. [↑](#footnote-ref-105)
105. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 37. [↑](#footnote-ref-106)
106. Frenkiel und Vindahl, 40. [↑](#footnote-ref-107)
107. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 48. [↑](#footnote-ref-108)
108. Frenkiel u. a., 115. [↑](#footnote-ref-109)
109. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 50. [↑](#footnote-ref-110)
110. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 35. [↑](#footnote-ref-111)
111. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 267. [↑](#footnote-ref-112)
112. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 138. [↑](#footnote-ref-113)
113. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-114)
114. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 46. [↑](#footnote-ref-115)
115. Ottolenghi, 48. [↑](#footnote-ref-116)
116. Yotam Ottolenghi und Sami Tamimi, *Jerusalem: Das Kochbuch*, 15. Auflage (München: Dorling Kindersley, 2017), 84. [↑](#footnote-ref-117)
117. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 42. [↑](#footnote-ref-118)
118. essen & trinken, Hrsg., „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, essen & trinken, 03/2016 (2016): 13. [↑](#footnote-ref-119)
119. Elisabeth Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt: die besten saisonalen Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, Originalausgabe, 1. Auflage (München: riva, 2019), 54. [↑](#footnote-ref-120)
120. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 84. [↑](#footnote-ref-121)
121. Frenkiel u. a., 89. [↑](#footnote-ref-122)
122. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-123)
123. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 95. [↑](#footnote-ref-124)
124. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 15. [↑](#footnote-ref-125)
125. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 187. [↑](#footnote-ref-126)
126. Ottolenghi u. a., 191. [↑](#footnote-ref-127)
127. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-128)
128. Bikash Kumar und Marcela Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 5. Aufl., Küchen der Welt (München: Gräfe und Unzer, 2006), 108. [↑](#footnote-ref-129)
129. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 78. [↑](#footnote-ref-130)
130. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 159. [↑](#footnote-ref-131)
131. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 25. [↑](#footnote-ref-132)
132. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 80. [↑](#footnote-ref-133)
133. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 126. [↑](#footnote-ref-134)
134. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 49. [↑](#footnote-ref-135)
135. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 133. [↑](#footnote-ref-136)
136. Sodha und Loftus, 143. [↑](#footnote-ref-137)
137. Ben Kindler, *Bangkok original streetfood authentische Rezepte aus Thailand* (Aarau: AT Verlag, 2019), 81. [↑](#footnote-ref-138)
138. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 46. [↑](#footnote-ref-139)
139. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 114. [↑](#footnote-ref-140)
140. Raether, 102. [↑](#footnote-ref-141)
141. Elisabeth Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, Originalausgabe, 1. Auflage (München: riva, 2017), 14. [↑](#footnote-ref-142)
142. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-143)
143. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-144)
144. *30-Minuten-Küche*, 1. Aufl (München: Zabert Sandmann, 2013), 22. [↑](#footnote-ref-145)
145. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 49. [↑](#footnote-ref-146)
146. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 210. [↑](#footnote-ref-147)
147. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 59. [↑](#footnote-ref-148)
148. Ottolenghi, 52. [↑](#footnote-ref-149)
149. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 21. [↑](#footnote-ref-150)
150. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 53. [↑](#footnote-ref-151)
151. Julius und Leser, *Vegan*, 14. [↑](#footnote-ref-152)
152. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 108. [↑](#footnote-ref-153)
153. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-154)
154. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 56. [↑](#footnote-ref-155)
155. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 62. [↑](#footnote-ref-156)
156. Raether, *Wochenmarkt*, 49. [↑](#footnote-ref-157)
157. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 56. [↑](#footnote-ref-158)
158. Ottolenghi und Tamimi, 30. [↑](#footnote-ref-159)
159. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 51. [↑](#footnote-ref-160)
160. essen & trinken, 23. [↑](#footnote-ref-161)
161. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 68. [↑](#footnote-ref-162)
162. Frenkiel und Vindahl, 76. [↑](#footnote-ref-163)
163. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 107. [↑](#footnote-ref-164)
164. Alfons Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, Überarb. Neuausg., 1. Aufl (München: Zabert Sandmann, 2011), 39. [↑](#footnote-ref-165)
165. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 70. [↑](#footnote-ref-166)
166. Raether, 104. [↑](#footnote-ref-167)
167. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 46. [↑](#footnote-ref-168)
168. Martina Kiel und Carola Wiedemann, *Schwäbisch kochen: Klassisch und neu*, 1. Aufl, GU Küchen-Ratgeber (München: Gräfe u. Unzer, 2005), 80. [↑](#footnote-ref-169)
169. Kiel und Wiedemann, 12. [↑](#footnote-ref-170)
170. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 17. [↑](#footnote-ref-171)
171. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 105. [↑](#footnote-ref-172)
172. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 71. [↑](#footnote-ref-173)
173. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 216. [↑](#footnote-ref-174)
174. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-175)
175. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-176)
176. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 170. [↑](#footnote-ref-177)
177. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 79. [↑](#footnote-ref-178)
178. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 173. [↑](#footnote-ref-179)
179. Piroué, *Die echte französische Küche*, 119. [↑](#footnote-ref-180)
180. *Vegetarische Küche*, 50. [↑](#footnote-ref-181)
181. Schinharl, Mewes, und Dusy, *Antipasti und Tapas kleine Klassiker im Trend ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; internationale Rezepte ; Vorschläge fürs Büfett]*, 34. [↑](#footnote-ref-182)
182. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-183)
183. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 29. [↑](#footnote-ref-184)
184. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-185)
185. Schinharl, Mewes, und Dusy, *Antipasti und Tapas kleine Klassiker im Trend ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; internationale Rezepte ; Vorschläge fürs Büfett]*, 43. [↑](#footnote-ref-186)
186. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 92. [↑](#footnote-ref-187)
187. *30-Minuten-Küche*, 26. [↑](#footnote-ref-188)
188. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 96. [↑](#footnote-ref-189)
189. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-190)
190. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-191)
191. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-192)
192. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 39. [↑](#footnote-ref-193)
193. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 34. [↑](#footnote-ref-194)
194. essen & trinken, Hrsg., „essen & trinken Für jeden Tag: Viel junges Gemüse“, essen & trinken, 06/2007 (2007): 60. [↑](#footnote-ref-195)
195. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 26. [↑](#footnote-ref-196)
196. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 103. [↑](#footnote-ref-197)
197. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 38. [↑](#footnote-ref-198)
198. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 110. [↑](#footnote-ref-199)
199. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 176. [↑](#footnote-ref-200)
200. Thomas Heiderl und Gabriele Gugetzer, Hrsg., *Das große Pastakochbuch* (Köln: Könemann Verl. Ges, 1998), 173. [↑](#footnote-ref-201)
201. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Viel junges Gemüse“, 96. [↑](#footnote-ref-202)
202. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 174. [↑](#footnote-ref-203)
203. Heiderl und Gugetzer, 175. [↑](#footnote-ref-204)
204. Heiderl und Gugetzer, 178. [↑](#footnote-ref-205)
205. Heiderl und Gugetzer, 191. [↑](#footnote-ref-206)
206. Heiderl und Gugetzer, 193. [↑](#footnote-ref-207)
207. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 54. [↑](#footnote-ref-208)
208. Sälzer, 51. [↑](#footnote-ref-209)
209. Sabine Zarling, Murmel Schult, und Heino Banderob, Hrsg., *Das grosse Menü-Buch: mit Menükarten und Tischdekorationen*, Sonderausg, Essen & trinken (Köln: Naumann und Göbel, 1994), 118. [↑](#footnote-ref-210)
210. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 23. [↑](#footnote-ref-211)
211. Raether, *Wochenmarkt*, 107. [↑](#footnote-ref-212)
212. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 188. [↑](#footnote-ref-213)
213. *30-Minuten-Küche*, 30. [↑](#footnote-ref-214)
214. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 82. [↑](#footnote-ref-215)
215. Raether, 84. [↑](#footnote-ref-216)
216. Raether, 86. [↑](#footnote-ref-217)
217. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-218)
218. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 232. [↑](#footnote-ref-219)
219. Frenkiel u. a., 239. [↑](#footnote-ref-220)
220. essen & trinken, Hrsg., „essen & trinken Für jeden Tag: Low Carb“, essen & trinken, 02/2018 (2018): 16. [↑](#footnote-ref-221)
221. Stich, *Sweets*, 28. [↑](#footnote-ref-222)
222. Stich, 28. [↑](#footnote-ref-223)
223. Stich, 28. [↑](#footnote-ref-224)
224. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 246. [↑](#footnote-ref-225)
225. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 93. [↑](#footnote-ref-226)
226. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 75. [↑](#footnote-ref-227)
227. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 66. [↑](#footnote-ref-228)
228. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 61. [↑](#footnote-ref-229)
229. essen & trinken, 62. [↑](#footnote-ref-230)
230. essen & trinken, 63. [↑](#footnote-ref-231)
231. essen & trinken, 62. [↑](#footnote-ref-232)
232. essen & trinken, 62. [↑](#footnote-ref-233)
233. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Viel junges Gemüse“, 78. [↑](#footnote-ref-234)
234. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 90. [↑](#footnote-ref-235)
235. essen & trinken, 81. [↑](#footnote-ref-236)
236. Schinharl, Mewes, und Dusy, *Antipasti und Tapas kleine Klassiker im Trend ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; internationale Rezepte ; Vorschläge fürs Büfett]*, 44. [↑](#footnote-ref-237)
237. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 173. [↑](#footnote-ref-238)
238. Frenkiel und Vindahl, 171. [↑](#footnote-ref-239)
239. Tattoria la Vialla, *Le Ricette di Giuliana*, 52. [↑](#footnote-ref-240)
240. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 246. [↑](#footnote-ref-241)
241. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-242)
242. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-243)
243. Teubner und Wolter, *Backvergnügen wie noch nie*, 175. [↑](#footnote-ref-244)
244. Julius und Leser, *Vegan*, 54. [↑](#footnote-ref-245)
245. *Gemüse schnell und schmackhaft 1. / [Übers. aus dem Engl.*, 1998, 13. [↑](#footnote-ref-246)
246. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 136. [↑](#footnote-ref-247)
247. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, 135. [↑](#footnote-ref-248)
248. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 132. [↑](#footnote-ref-249)
249. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 21. [↑](#footnote-ref-250)
250. *Die beste D[okto]r Oetker kalte Küche*, 1. Aufl (Bielefeld: Ceres-Verlag Oetker, 1982), 207. [↑](#footnote-ref-251)
251. Gertrud Berning und Heinz Duttmann, Hrsg., *Landlust - die Rezepte. Bd. 1 / [Chefred.: Ute Frieling-Huchzermeyer. Rezepte: Gertrud Berning ... Fotos: Heinz Duttmann ...]*, 12. Aufl, 2013, 25. [↑](#footnote-ref-252)
252. Berning und Duttmann, 20. [↑](#footnote-ref-253)
253. Stich, *Sweets*, 8. [↑](#footnote-ref-254)
254. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-255)
255. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 21. [↑](#footnote-ref-256)
256. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Low Carb“, 16. [↑](#footnote-ref-257)
257. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 228. [↑](#footnote-ref-258)
258. essen & trinken, Hrsg., „essen & trinken Für jeden Tag: Tolle Ideen mit Gemüse“, essen & trinken, 09/2013 (2013): 16. [↑](#footnote-ref-259)
259. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 215. [↑](#footnote-ref-260)
260. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 28. [↑](#footnote-ref-261)
261. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-262)
262. *Die beste D[okto]r Oetker kalte Küche*, 209. [↑](#footnote-ref-263)
263. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 100. [↑](#footnote-ref-264)
264. *Die beste D[okto]r Oetker kalte Küche*, 210. [↑](#footnote-ref-265)
265. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 98. [↑](#footnote-ref-266)
266. *30-Minuten-Küche*, 102. [↑](#footnote-ref-267)
267. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 288. [↑](#footnote-ref-268)
268. Julius und Leser, *Vegan*, 26. [↑](#footnote-ref-269)
269. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 213. [↑](#footnote-ref-270)
270. Sodha und Loftus, 214. [↑](#footnote-ref-271)
271. Sodha und Loftus, 217. [↑](#footnote-ref-272)
272. Sodha und Loftus, 218. [↑](#footnote-ref-273)
273. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 104. [↑](#footnote-ref-274)
274. Kumar und Kumar, 96. [↑](#footnote-ref-275)
275. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 220. [↑](#footnote-ref-276)
276. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 147. [↑](#footnote-ref-277)
277. essen & trinken, 148. [↑](#footnote-ref-278)
278. essen & trinken, 150. [↑](#footnote-ref-279)
279. essen & trinken, 150. [↑](#footnote-ref-280)
280. Tanja Dusy, Jörn Rynio, und Alessandra Redies, Hrsg., *Kaffee & Espresso: die Kaffeebar zu Hause ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; internationale Kaffeerezepte - heiß und kalt ; Leckeres mit und zum Kaffee]*, 1. Aufl, GU-Küchenratgeber (München: Gräfe und Unzer, 2003), 45. [↑](#footnote-ref-281)
281. Dusy, Rynio, und Redies, 46. [↑](#footnote-ref-282)
282. Tattoria la Vialla, *Le Ricette di Giuliana*, 52. [↑](#footnote-ref-283)
283. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 99. [↑](#footnote-ref-284)
284. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 116. [↑](#footnote-ref-285)
285. essen & trinken, 120. [↑](#footnote-ref-286)
286. Living at Home, „Living at Home Spezial: Gäste und Feste“, 79. [↑](#footnote-ref-287)
287. Avallone, *Pizza originale*, 54. [↑](#footnote-ref-288)
288. Cramm u. a., *Kochen für die Familie*, 176. [↑](#footnote-ref-289)
289. Cramm u. a., 176. [↑](#footnote-ref-290)
290. Cramm u. a., *Kochen für die Familie*. [↑](#footnote-ref-291)
291. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 146. [↑](#footnote-ref-292)
292. Piroué, *Die echte französische Küche*, 116. [↑](#footnote-ref-293)
293. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 68. [↑](#footnote-ref-294)
294. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 42. [↑](#footnote-ref-295)
295. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 86. [↑](#footnote-ref-296)
296. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 194. [↑](#footnote-ref-297)
297. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 77. [↑](#footnote-ref-298)
298. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 174. [↑](#footnote-ref-299)
299. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 26. [↑](#footnote-ref-300)
300. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 118. [↑](#footnote-ref-301)
301. Julius und Leser, *Vegan*, 158. [↑](#footnote-ref-302)
302. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 114. [↑](#footnote-ref-303)
303. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-304)
304. *Vegetarische Küche*, 68. [↑](#footnote-ref-305)
305. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 53. [↑](#footnote-ref-306)
306. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-307)
307. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-308)
308. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 146. [↑](#footnote-ref-309)
309. Raether, *Wochenmarkt*, 191. [↑](#footnote-ref-310)
310. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 70. [↑](#footnote-ref-311)
311. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-312)
312. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 71. [↑](#footnote-ref-313)
313. Tattoria la Vialla, *Le Ricette di Giuliana*, 96. [↑](#footnote-ref-314)
314. Piroué, *Die echte französische Küche*, 117. [↑](#footnote-ref-315)
315. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 206. [↑](#footnote-ref-316)
316. Raether, *Wochenmarkt*, 193. [↑](#footnote-ref-317)
317. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 50. [↑](#footnote-ref-318)
318. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 47. [↑](#footnote-ref-319)
319. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-320)
320. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 74. [↑](#footnote-ref-321)
321. Raether, *Wochenmarkt*, 189. [↑](#footnote-ref-322)
322. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-323)
323. Julius und Leser, *Vegan*, 50. [↑](#footnote-ref-324)
324. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 60. [↑](#footnote-ref-325)
325. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 120. [↑](#footnote-ref-326)
326. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 84. [↑](#footnote-ref-327)
327. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 171. [↑](#footnote-ref-328)
328. Ottolenghi, 64. [↑](#footnote-ref-329)
329. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 90. [↑](#footnote-ref-330)
330. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 127. [↑](#footnote-ref-331)
331. Berning und Duttmann, *Landlust - die Rezepte. Bd. 1 / [Chefred.*, 10. [↑](#footnote-ref-332)
332. Piroué, *Die echte französische Küche*, 192. [↑](#footnote-ref-333)
333. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-334)
334. Früchtel, Teubner, und Schinharl, *Gemüse gesund und raffiniert*, 6. [↑](#footnote-ref-335)
335. *Vegetarische Küche*, 67. [↑](#footnote-ref-336)
336. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-337)
337. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 138. [↑](#footnote-ref-338)
338. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 66. [↑](#footnote-ref-339)
339. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 56. [↑](#footnote-ref-340)
340. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 52. [↑](#footnote-ref-341)
341. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 143. [↑](#footnote-ref-342)
342. Raether, *Wochenmarkt*, 115. [↑](#footnote-ref-343)
343. Piroué, *Die echte französische Küche*, 158. [↑](#footnote-ref-344)
344. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 69. [↑](#footnote-ref-345)
345. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 81. [↑](#footnote-ref-346)
346. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 177. [↑](#footnote-ref-347)
347. *30-Minuten-Küche*, 33. [↑](#footnote-ref-348)
348. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 109. [↑](#footnote-ref-349)
349. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 212. [↑](#footnote-ref-350)
350. Verein Erste Welt - Dritte Welt und Dritte Welt Laden Uster, Hrsg., *Bewusst Kochen Herzhaft Essen: 60 Rezepte für eine begrenzte Welt* (Uster, o. J.), 7. [↑](#footnote-ref-351)
351. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 76. [↑](#footnote-ref-352)
352. Piroué, *Die echte französische Küche*, 22. [↑](#footnote-ref-353)
353. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 128. [↑](#footnote-ref-354)
354. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 98. [↑](#footnote-ref-355)
355. essen & trinken, Hrsg., „essen & trinken: Neues aus der Provence“, essen & trinken, 07/2014 (2014): 41. [↑](#footnote-ref-356)
356. Piroué, *Die echte französische Küche*, 116. [↑](#footnote-ref-357)
357. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 24. [↑](#footnote-ref-358)
358. Raether, 58. [↑](#footnote-ref-359)
359. Raether, 208. [↑](#footnote-ref-360)
360. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-361)
361. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 28. [↑](#footnote-ref-362)
362. Raether, 184. [↑](#footnote-ref-363)
363. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-364)
364. Kreissparkasse Heilbronn, Hrsg., *Schwäbische Erfolgsrezepte: Was im HeilbronnerLand auf den Tisch kommt - 40 Köstlichkeiten zum Nachkochen* (Heilbronn, 2011), 6. [↑](#footnote-ref-365)
365. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 74. [↑](#footnote-ref-366)
366. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 9. [↑](#footnote-ref-367)
367. Kreissparkasse Heilbronn, *Schwäbische Erfolgsrezepte: Was im HeilbronnerLand auf den Tisch kommt - 40 Köstlichkeiten zum Nachkochen*, 8. [↑](#footnote-ref-368)
368. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 82. [↑](#footnote-ref-369)
369. Sälzer, 68. [↑](#footnote-ref-370)
370. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 65. [↑](#footnote-ref-371)
371. Julius und Leser, *Vegan*, 176. [↑](#footnote-ref-372)
372. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 40. [↑](#footnote-ref-373)
373. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 155. [↑](#footnote-ref-374)
374. Julius und Leser, *Vegan*, 120. [↑](#footnote-ref-375)
375. Piroué, *Die echte französische Küche*, 193. [↑](#footnote-ref-376)
376. Julius und Leser, *Vegan*, 72. [↑](#footnote-ref-377)
377. Julius und Leser, 48. [↑](#footnote-ref-378)
378. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 14. [↑](#footnote-ref-379)
379. Piroué, *Die echte französische Küche*, 192. [↑](#footnote-ref-380)
380. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 138. [↑](#footnote-ref-381)
381. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-382)
382. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 132. [↑](#footnote-ref-383)
383. Zarling, Schult, und Banderob, *Das grosse Menü-Buch*, 64. [↑](#footnote-ref-384)
384. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 52. [↑](#footnote-ref-385)
385. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 32. [↑](#footnote-ref-386)
386. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 22. [↑](#footnote-ref-387)
387. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 32. [↑](#footnote-ref-388)
388. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 12. [↑](#footnote-ref-389)
389. Kindler, *Bangkok original streetfood authentische Rezepte aus Thailand*, 123. [↑](#footnote-ref-390)
390. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 113. [↑](#footnote-ref-391)
391. Teubner, *Kochvergnügen wie noch nie*, 40. [↑](#footnote-ref-392)
392. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-393)
393. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-394)
394. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 172. [↑](#footnote-ref-395)
395. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-396)
396. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 120. [↑](#footnote-ref-397)
397. Raether, 182. [↑](#footnote-ref-398)
398. Kindler, *Bangkok original streetfood authentische Rezepte aus Thailand*, 114. [↑](#footnote-ref-399)
399. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-400)
400. Kindler, *Bangkok original streetfood authentische Rezepte aus Thailand*, 120. [↑](#footnote-ref-401)
401. Piroué, *Die echte französische Küche*, 250. [↑](#footnote-ref-402)
402. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 17. [↑](#footnote-ref-403)
403. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 135. [↑](#footnote-ref-404)
404. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 74. [↑](#footnote-ref-405)
405. Raether, *Wochenmarkt*, 137. [↑](#footnote-ref-406)
406. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 50. [↑](#footnote-ref-407)
407. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-408)
408. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-409)
409. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 135. [↑](#footnote-ref-410)
410. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 14. [↑](#footnote-ref-411)
411. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-412)
412. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-413)
413. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-414)
414. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 106. [↑](#footnote-ref-415)
415. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-416)
416. Kindler, *Bangkok original streetfood authentische Rezepte aus Thailand*, 152. [↑](#footnote-ref-417)
417. Kindler, 58. [↑](#footnote-ref-418)
418. Kindler, 65. [↑](#footnote-ref-419)
419. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 16. [↑](#footnote-ref-420)
420. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-421)
421. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 140. [↑](#footnote-ref-422)
422. Raether, *Wochenmarkt*, 155. [↑](#footnote-ref-423)
423. Piroué, *Die echte französische Küche*, 96. [↑](#footnote-ref-424)
424. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-425)
425. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 146. [↑](#footnote-ref-426)
426. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-427)
427. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-428)
428. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-429)
429. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 239. [↑](#footnote-ref-430)
430. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-431)
431. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 241. [↑](#footnote-ref-432)
432. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 179. [↑](#footnote-ref-433)
433. Ottolenghi und Tamimi, 184. [↑](#footnote-ref-434)
434. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 248. [↑](#footnote-ref-435)
435. Margit Proebst und Jörn Rynio, *Zart und saftig bei 80 Grad: Niedrigtemperaturgaren*, 4. Aufl (München: Gräfe und Unzer, 2007), 49. [↑](#footnote-ref-436)
436. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 7. [↑](#footnote-ref-437)
437. essen & trinken, 9. [↑](#footnote-ref-438)
438. essen & trinken, 10. [↑](#footnote-ref-439)
439. Living at Home, „Living at Home Spezial: Gäste und Feste“, 88. [↑](#footnote-ref-440)
440. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 136. [↑](#footnote-ref-441)
441. Living at Home, „Living at Home Spezial: Gäste und Feste“, 86. [↑](#footnote-ref-442)
442. Living at Home, 87. [↑](#footnote-ref-443)
443. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 83. [↑](#footnote-ref-444)
444. Heiderl und Gugetzer, 87. [↑](#footnote-ref-445)
445. Heiderl und Gugetzer, 88. [↑](#footnote-ref-446)
446. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 101. [↑](#footnote-ref-447)
447. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 28. [↑](#footnote-ref-448)
448. essen & trinken, 29. [↑](#footnote-ref-449)
449. essen & trinken, 31. [↑](#footnote-ref-450)
450. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 106. [↑](#footnote-ref-451)
451. *30-Minuten-Küche*, 96. [↑](#footnote-ref-452)
452. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 54. [↑](#footnote-ref-453)
453. essen & trinken, 54. [↑](#footnote-ref-454)
454. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 148. [↑](#footnote-ref-455)
455. essen & trinken, „essen & trinken: Neues aus der Provence“, 42. [↑](#footnote-ref-456)
456. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 78. [↑](#footnote-ref-457)
457. Wissing, Kindler, und Hodeige, 78. [↑](#footnote-ref-458)
458. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 79. [↑](#footnote-ref-459)
459. Berning und Duttmann, *Landlust - die Rezepte. Bd. 1 / [Chefred.*, 71. [↑](#footnote-ref-460)
460. Schinharl, Rynio, und Rademacker, *15 Minuten-Abendessen genießen Sie den Feierabend! ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; von kalt bis warm*, 34. [↑](#footnote-ref-461)
461. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 59. [↑](#footnote-ref-462)
462. Kumar und Kumar, 60. [↑](#footnote-ref-463)
463. Zihua und Eising, *Die echte chinesische Küche*, 182. [↑](#footnote-ref-464)
464. Zihua und Eising, 183. [↑](#footnote-ref-465)
465. Zihua und Eising, 216. [↑](#footnote-ref-466)
466. Zihua und Eising, 232. [↑](#footnote-ref-467)
467. Zihua und Eising, 84. [↑](#footnote-ref-468)
468. Zihua und Eising, 232. [↑](#footnote-ref-469)
469. Zihua und Eising, 140. [↑](#footnote-ref-470)
470. Zihua und Eising, 89. [↑](#footnote-ref-471)
471. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 119. [↑](#footnote-ref-472)
472. Piroué, *Die echte französische Küche*, 64. [↑](#footnote-ref-473)
473. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-474)
474. Piroué, *Die echte französische Küche*, 64. [↑](#footnote-ref-475)
475. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 127. [↑](#footnote-ref-476)
476. Teubner, *Kochvergnügen wie noch nie*, 74. [↑](#footnote-ref-477)
477. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-478)
478. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 152. [↑](#footnote-ref-479)
479. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 80. [↑](#footnote-ref-480)
480. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 44. [↑](#footnote-ref-481)
481. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 150. [↑](#footnote-ref-482)
482. *30-Minuten-Küche*, 106. [↑](#footnote-ref-483)
483. Jamie Purviance, Andrea Haftel, und Tim Turner, Hrsg., *Weberś Grillbibel*, 46. Aufl, GU (München: Gräfe und Unzer, 2018), 129. [↑](#footnote-ref-484)
484. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 49. [↑](#footnote-ref-485)
485. essen & trinken, 51. [↑](#footnote-ref-486)
486. essen & trinken, 42. [↑](#footnote-ref-487)
487. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 156. [↑](#footnote-ref-488)
488. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 80. [↑](#footnote-ref-489)
489. Cramm u. a., *Kochen für die Familie*, 133. [↑](#footnote-ref-490)
490. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 105. [↑](#footnote-ref-491)
491. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 110. [↑](#footnote-ref-492)
492. Kreissparkasse Heilbronn, *Schwäbische Erfolgsrezepte: Was im HeilbronnerLand auf den Tisch kommt - 40 Köstlichkeiten zum Nachkochen*, 56. [↑](#footnote-ref-493)
493. Zarling, Schult, und Banderob, *Das grosse Menü-Buch*, 70. [↑](#footnote-ref-494)
494. Raether, *Wochenmarkt*, 157. [↑](#footnote-ref-495)
495. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 60. [↑](#footnote-ref-496)
496. Zihua und Eising, *Die echte chinesische Küche*, 222. [↑](#footnote-ref-497)
497. Zihua und Eising, 218. [↑](#footnote-ref-498)
498. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-499)
499. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 214. [↑](#footnote-ref-500)
500. Kreissparkasse Heilbronn, *Schwäbische Erfolgsrezepte: Was im HeilbronnerLand auf den Tisch kommt - 40 Köstlichkeiten zum Nachkochen*, 38. [↑](#footnote-ref-501)
501. *Symbadisch kochen! Rezepte aus Baden*, [1. Aufl.] (Münster: Hölker Verlag, 2015), 11. [↑](#footnote-ref-502)
502. Kreissparkasse Heilbronn, *Schwäbische Erfolgsrezepte: Was im HeilbronnerLand auf den Tisch kommt - 40 Köstlichkeiten zum Nachkochen*, 40. [↑](#footnote-ref-503)
503. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 37. [↑](#footnote-ref-504)
504. Kreissparkasse Heilbronn, *Schwäbische Erfolgsrezepte: Was im HeilbronnerLand auf den Tisch kommt - 40 Köstlichkeiten zum Nachkochen*, 36. [↑](#footnote-ref-505)
505. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 178. [↑](#footnote-ref-506)
506. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 151. [↑](#footnote-ref-507)
507. Kreissparkasse Heilbronn, *Schwäbische Erfolgsrezepte: Was im HeilbronnerLand auf den Tisch kommt - 40 Köstlichkeiten zum Nachkochen*, 26. [↑](#footnote-ref-508)
508. Zarling, Schult, und Banderob, *Das grosse Menü-Buch*, 52. [↑](#footnote-ref-509)
509. Zarling, Schult, und Banderob, 58. [↑](#footnote-ref-510)
510. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 65. [↑](#footnote-ref-511)
511. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 143. [↑](#footnote-ref-512)
512. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 115. [↑](#footnote-ref-513)
513. Piroué, *Die echte französische Küche*, 135. [↑](#footnote-ref-514)
514. Piroué, 62. [↑](#footnote-ref-515)
515. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 70. [↑](#footnote-ref-516)
516. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 130. [↑](#footnote-ref-517)
517. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 192. [↑](#footnote-ref-518)
518. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 142. [↑](#footnote-ref-519)
519. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 220. [↑](#footnote-ref-520)
520. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 55. [↑](#footnote-ref-521)
521. Kumar und Kumar, 52. [↑](#footnote-ref-522)
522. Kumar und Kumar, 56. [↑](#footnote-ref-523)
523. Kumar und Kumar, 49. [↑](#footnote-ref-524)
524. Piroué, *Die echte französische Küche*, 135. [↑](#footnote-ref-525)
525. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 70. [↑](#footnote-ref-526)
526. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-527)
527. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-528)
528. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 182. [↑](#footnote-ref-529)
529. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 227. [↑](#footnote-ref-530)
530. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-531)
531. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 142. [↑](#footnote-ref-532)
532. Zarling, Schult, und Banderob, *Das grosse Menü-Buch*, 160. [↑](#footnote-ref-533)
533. Raether, *Wochenmarkt*, 39. [↑](#footnote-ref-534)
534. Purviance, Haftel, und Turner, *Weberś Grillbibel*, 77. [↑](#footnote-ref-535)
535. Proebst und Rynio, *Zart und saftig bei 80 Grad*, 42. [↑](#footnote-ref-536)
536. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 84. [↑](#footnote-ref-537)
537. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 144. [↑](#footnote-ref-538)
538. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 77. [↑](#footnote-ref-539)
539. Zihua und Eising, *Die echte chinesische Küche*, 172. [↑](#footnote-ref-540)
540. Zihua und Eising, 132. [↑](#footnote-ref-541)
541. *Fingerfood*, 72. [↑](#footnote-ref-542)
542. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-543)
543. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 55. [↑](#footnote-ref-544)
544. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 197. [↑](#footnote-ref-545)
545. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 243. [↑](#footnote-ref-546)
546. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 39. [↑](#footnote-ref-547)
547. Purviance, Haftel, und Turner, *Weberś Grillbibel*, 115. [↑](#footnote-ref-548)
548. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-549)
549. *Die beste D[okto]r Oetker kalte Küche*, 95. [↑](#footnote-ref-550)
550. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 78. [↑](#footnote-ref-551)
551. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 148. [↑](#footnote-ref-552)
552. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 133. [↑](#footnote-ref-553)
553. Sälzer, 130. [↑](#footnote-ref-554)
554. Sälzer, 132. [↑](#footnote-ref-555)
555. Kreissparkasse Heilbronn, *Schwäbische Erfolgsrezepte: Was im HeilbronnerLand auf den Tisch kommt - 40 Köstlichkeiten zum Nachkochen*, 50. [↑](#footnote-ref-556)
556. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Tolle Ideen mit Gemüse“, 102. [↑](#footnote-ref-557)
557. *Symbadisch kochen! Rezepte aus Baden*, 12. [↑](#footnote-ref-558)
558. Zarling, Schult, und Banderob, *Das grosse Menü-Buch*, 112. [↑](#footnote-ref-559)
559. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 120. [↑](#footnote-ref-560)
560. Teubner, *Kochvergnügen wie noch nie*, 87. [↑](#footnote-ref-561)
561. Teubner, 91. [↑](#footnote-ref-562)
562. Schinharl, Rynio, und Rademacker, *15 Minuten-Abendessen genießen Sie den Feierabend! ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; von kalt bis warm*, 28. [↑](#footnote-ref-563)
563. Cramm u. a., *Kochen für die Familie*, 132. [↑](#footnote-ref-564)
564. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 61. [↑](#footnote-ref-565)
565. essen & trinken, 64. [↑](#footnote-ref-566)
566. Piroué, *Die echte französische Küche*, 94. [↑](#footnote-ref-567)
567. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 66. [↑](#footnote-ref-568)
568. essen & trinken, „essen & trinken: Genuss vom Blech“, 46. [↑](#footnote-ref-569)
569. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 61. [↑](#footnote-ref-570)
570. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 59. [↑](#footnote-ref-571)
571. Piroué, *Die echte französische Küche*, 62. [↑](#footnote-ref-572)
572. Berning und Duttmann, *Landlust - die Rezepte. Bd. 1 / [Chefred.*, 86. [↑](#footnote-ref-573)
573. Proebst und Rynio, *Zart und saftig bei 80 Grad*, 18. [↑](#footnote-ref-574)
574. Proebst und Rynio, 20. [↑](#footnote-ref-575)
575. Proebst und Rynio, 20. [↑](#footnote-ref-576)
576. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 59. [↑](#footnote-ref-577)
577. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 40. [↑](#footnote-ref-578)
578. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 63. [↑](#footnote-ref-579)
579. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 53. [↑](#footnote-ref-580)
580. essen & trinken, „essen & trinken: Neues aus der Provence“, 16. [↑](#footnote-ref-581)
581. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Low Carb“, 74. [↑](#footnote-ref-582)
582. Zihua und Eising, *Die echte chinesische Küche*, 171. [↑](#footnote-ref-583)
583. Zihua und Eising, 226. [↑](#footnote-ref-584)
584. Zihua und Eising, 175. [↑](#footnote-ref-585)
585. Zihua und Eising, 134. [↑](#footnote-ref-586)
586. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-587)
587. Piroué, *Die echte französische Küche*, 94. [↑](#footnote-ref-588)
588. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 144. [↑](#footnote-ref-589)
589. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 204. [↑](#footnote-ref-590)
590. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 184. [↑](#footnote-ref-591)
591. Raether, 216. [↑](#footnote-ref-592)
592. Schinharl, Rynio, und Rademacker, *15 Minuten-Abendessen genießen Sie den Feierabend! ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; von kalt bis warm*, 28. [↑](#footnote-ref-593)
593. Raether, *Wochenmarkt*, 79. [↑](#footnote-ref-594)
594. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 210. [↑](#footnote-ref-595)
595. Raether, 38. [↑](#footnote-ref-596)
596. Raether, *Wochenmarkt*, 151. [↑](#footnote-ref-597)
597. Piroué, *Die echte französische Küche*, 134. [↑](#footnote-ref-598)
598. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 216. [↑](#footnote-ref-599)
599. Ottolenghi, 229. [↑](#footnote-ref-600)
600. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 111. [↑](#footnote-ref-601)
601. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 232. [↑](#footnote-ref-602)
602. Ottolenghi, 233. [↑](#footnote-ref-603)
603. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 196. [↑](#footnote-ref-604)
604. Ottolenghi und Tamimi, 199. [↑](#footnote-ref-605)
605. Ottolenghi und Tamimi, 44. [↑](#footnote-ref-606)
606. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-607)
607. Zihua und Eising, *Die echte chinesische Küche*, 82. [↑](#footnote-ref-608)
608. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-609)
609. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 148. [↑](#footnote-ref-610)
610. Cramm u. a., *Kochen für die Familie*, 118. [↑](#footnote-ref-611)
611. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 128. [↑](#footnote-ref-612)
612. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 42. [↑](#footnote-ref-613)
613. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 35. [↑](#footnote-ref-614)
614. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 73. [↑](#footnote-ref-615)
615. Schinharl, Mewes, und Dusy, *Antipasti und Tapas kleine Klassiker im Trend ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; internationale Rezepte ; Vorschläge fürs Büfett]*, 29. [↑](#footnote-ref-616)
616. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 142. [↑](#footnote-ref-617)
617. *Fingerfood*, 93. [↑](#footnote-ref-618)
618. Living at Home, „Living at Home Spezial: Gäste und Feste“, 160. [↑](#footnote-ref-619)
619. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 129. [↑](#footnote-ref-620)
620. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 230. [↑](#footnote-ref-621)
621. Ottolenghi, 224. [↑](#footnote-ref-622)
622. Zihua und Eising, *Die echte chinesische Küche*, 178. [↑](#footnote-ref-623)
623. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 115. [↑](#footnote-ref-624)
624. essen & trinken, 101. [↑](#footnote-ref-625)
625. essen & trinken, 104. [↑](#footnote-ref-626)
626. essen & trinken, 59. [↑](#footnote-ref-627)
627. *30-Minuten-Küche*, 102. [↑](#footnote-ref-628)
628. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 56. [↑](#footnote-ref-629)
629. Kumar und Kumar, 56. [↑](#footnote-ref-630)
630. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 164. [↑](#footnote-ref-631)
631. Proebst und Rynio, *Zart und saftig bei 80 Grad*, 58. [↑](#footnote-ref-632)
632. Gunhild von der Recke, *Köstliche Eintöpfe aus aller Welt: Von einfach bis raffiniert*, 4. Aufl, GU-Küchen-Ratgeber (München: Gräfe u. Unzer, 1987), 11. [↑](#footnote-ref-633)
633. Recke, 39. [↑](#footnote-ref-634)
634. Gudrun Ruschitzka, *Römertopf: sanft gegart im eigenen Saft: Gemüsegerichte oder zarter Fisch, deftiges mit Fleisch oder süßes zum Sattessen*, 4. Aufl, GU-KüchenRatgeber (München: Gräfe und Unzer, 2001), 8. [↑](#footnote-ref-635)
635. Ruschitzka, 10. [↑](#footnote-ref-636)
636. Ruschitzka, 40. [↑](#footnote-ref-637)
637. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 126. [↑](#footnote-ref-638)
638. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 76. [↑](#footnote-ref-639)
639. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Low Carb“, 54. [↑](#footnote-ref-640)
640. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 41. [↑](#footnote-ref-641)
641. essen & trinken, 43. [↑](#footnote-ref-642)
642. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 153. [↑](#footnote-ref-643)
643. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 69. [↑](#footnote-ref-644)
644. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 152. [↑](#footnote-ref-645)
645. Raether, *Wochenmarkt*, 63. [↑](#footnote-ref-646)
646. Zarling, Schult, und Banderob, *Das grosse Menü-Buch*, 82. [↑](#footnote-ref-647)
647. Zarling, Schult, und Banderob, 166. [↑](#footnote-ref-648)
648. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-649)
649. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-650)
650. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 77. [↑](#footnote-ref-651)
651. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 72. [↑](#footnote-ref-652)
652. Zihua und Eising, *Die echte chinesische Küche*, 181. [↑](#footnote-ref-653)
653. Zihua und Eising, 233. [↑](#footnote-ref-654)
654. Zihua und Eising, 91. [↑](#footnote-ref-655)
655. Zihua und Eising, 86. [↑](#footnote-ref-656)
656. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 258. [↑](#footnote-ref-657)
657. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-658)
658. Purviance, Haftel, und Turner, *Weberś Grillbibel*, 38. [↑](#footnote-ref-659)
659. Purviance, Haftel, und Turner, 35. [↑](#footnote-ref-660)
660. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Low Carb“, 23. [↑](#footnote-ref-661)
661. essen & trinken, 23. [↑](#footnote-ref-662)
662. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 226. [↑](#footnote-ref-663)
663. Cramm u. a., *Kochen für die Familie*, 88. [↑](#footnote-ref-664)
664. Cramm u. a., 89. [↑](#footnote-ref-665)
665. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Low Carb“, 88. [↑](#footnote-ref-666)
666. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 167. [↑](#footnote-ref-667)
667. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-668)
668. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-669)
669. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 77. [↑](#footnote-ref-670)
670. Gabriele Wahl-Merle, *Lust auf Muffins: Klassiker und neue Variationen Rezeptvielfalt für Häppchen im American Style Süße und pikante Verführungen* (Köln: Original Kaiser Backform, 1999), 72. [↑](#footnote-ref-671)
671. Wahl-Merle, 73. [↑](#footnote-ref-672)
672. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-673)
673. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 141. [↑](#footnote-ref-674)
674. essen & trinken, 147. [↑](#footnote-ref-675)
675. essen & trinken, 147. [↑](#footnote-ref-676)
676. essen & trinken, 78. [↑](#footnote-ref-677)
677. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 26. [↑](#footnote-ref-678)
678. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 170. [↑](#footnote-ref-679)
679. Schinharl, Mewes, und Dusy, *Antipasti und Tapas kleine Klassiker im Trend ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; internationale Rezepte ; Vorschläge fürs Büfett]*, 5. [↑](#footnote-ref-680)
680. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 38. [↑](#footnote-ref-681)
681. Kindler, *Bangkok original streetfood authentische Rezepte aus Thailand*, 55. [↑](#footnote-ref-682)
682. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-683)
683. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 109. [↑](#footnote-ref-684)
684. Marlisa Szwillus, Kai Mewes, und Stefanie Poziombka, *Vegetarisch - Lieblingsrezepte aus aller Welt: mit den 10 GU-Erfolgstipps ; praktische Garmethoden-Übersicht ; ausführliche Warenkunde*, 1. Aufl, GU-KüchenRatgeber (München: Gräfe und Unzer, 2002), 14. [↑](#footnote-ref-685)
685. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 53. [↑](#footnote-ref-686)
686. Schinharl, Mewes, und Dusy, *Antipasti und Tapas kleine Klassiker im Trend ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; internationale Rezepte ; Vorschläge fürs Büfett]*, 50. [↑](#footnote-ref-687)
687. Schinharl, Mewes, und Dusy, 52. [↑](#footnote-ref-688)
688. Schinharl, Mewes, und Dusy, 52. [↑](#footnote-ref-689)
689. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-690)
690. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-691)
691. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-692)
692. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 52. [↑](#footnote-ref-693)
693. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 99. [↑](#footnote-ref-694)
694. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 255. [↑](#footnote-ref-695)
695. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 28. [↑](#footnote-ref-696)
696. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 52. [↑](#footnote-ref-697)
697. Kindler, *Bangkok original streetfood authentische Rezepte aus Thailand*, 41. [↑](#footnote-ref-698)
698. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 158. [↑](#footnote-ref-699)
699. Ottolenghi u. a., 41. [↑](#footnote-ref-700)
700. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 62. [↑](#footnote-ref-701)
701. Stephen und Busch, 72. [↑](#footnote-ref-702)
702. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 13. [↑](#footnote-ref-703)
703. Tattoria la Vialla, *Le Ricette di Giuliana*, 64. [↑](#footnote-ref-704)
704. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 21. [↑](#footnote-ref-705)
705. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 39. [↑](#footnote-ref-706)
706. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 30. [↑](#footnote-ref-707)
707. Raether, 30. [↑](#footnote-ref-708)
708. *Fingerfood*, 64. [↑](#footnote-ref-709)
709. Raether, *Wochenmarkt*, 163. [↑](#footnote-ref-710)
710. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Low Carb“, 45. [↑](#footnote-ref-711)
711. *Fingerfood*, 204. [↑](#footnote-ref-712)
712. *Fingerfood*, 56. [↑](#footnote-ref-713)
713. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 126. [↑](#footnote-ref-714)
714. Schinharl, Mewes, und Dusy, *Antipasti und Tapas kleine Klassiker im Trend ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; internationale Rezepte ; Vorschläge fürs Büfett]*, 11. [↑](#footnote-ref-715)
715. *Fingerfood*, 192. [↑](#footnote-ref-716)
716. Kindler, *Bangkok original streetfood authentische Rezepte aus Thailand*, 47. [↑](#footnote-ref-717)
717. *Gemüse schnell und schmackhaft 1. / [Übers. aus dem Engl.*, 1998, 21. [↑](#footnote-ref-718)
718. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 74. [↑](#footnote-ref-719)
719. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-720)
720. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 236. [↑](#footnote-ref-721)
721. Stephen und Busch, 236. [↑](#footnote-ref-722)
722. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-723)
723. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 55. [↑](#footnote-ref-724)
724. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 248. [↑](#footnote-ref-725)
725. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 44. [↑](#footnote-ref-726)
726. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 254. [↑](#footnote-ref-727)
727. Raether, *Wochenmarkt*, 41. [↑](#footnote-ref-728)
728. *Fingerfood*, 193. [↑](#footnote-ref-729)
729. *Fingerfood*, 203. [↑](#footnote-ref-730)
730. *Fingerfood*, 18. [↑](#footnote-ref-731)
731. *Fingerfood*, 163. [↑](#footnote-ref-732)
732. *Fingerfood*, 34. [↑](#footnote-ref-733)
733. Living at Home, „Living at Home Spezial: Gäste und Feste“, 161. [↑](#footnote-ref-734)
734. *Fingerfood*, 146. [↑](#footnote-ref-735)
735. *Fingerfood*, 197. [↑](#footnote-ref-736)
736. *Fingerfood*, 222. [↑](#footnote-ref-737)
737. *Fingerfood*, 233. [↑](#footnote-ref-738)
738. *Fingerfood*, 46. [↑](#footnote-ref-739)
739. Living at Home, „Living at Home Spezial: Gäste und Feste“, 99. [↑](#footnote-ref-740)
740. Living at Home, 141. [↑](#footnote-ref-741)
741. Living at Home, 141. [↑](#footnote-ref-742)
742. Living at Home, 141. [↑](#footnote-ref-743)
743. Living at Home, 141. [↑](#footnote-ref-744)
744. Living at Home, 141. [↑](#footnote-ref-745)
745. Living at Home, 142. [↑](#footnote-ref-746)
746. Living at Home, 142. [↑](#footnote-ref-747)
747. Living at Home, 142. [↑](#footnote-ref-748)
748. Living at Home, 142. [↑](#footnote-ref-749)
749. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 26. [↑](#footnote-ref-750)
750. essen & trinken, 26. [↑](#footnote-ref-751)
751. essen & trinken, 26. [↑](#footnote-ref-752)
752. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 93. [↑](#footnote-ref-753)
753. essen & trinken, 81. [↑](#footnote-ref-754)
754. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 21. [↑](#footnote-ref-755)
755. Kindler, 20. [↑](#footnote-ref-756)
756. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 67. [↑](#footnote-ref-757)
757. Julius und Leser, *Vegan*, 58. [↑](#footnote-ref-758)
758. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 82. [↑](#footnote-ref-759)
759. essen & trinken, 83. [↑](#footnote-ref-760)
760. essen & trinken, 81. [↑](#footnote-ref-761)
761. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 66. [↑](#footnote-ref-762)
762. essen & trinken, 67. [↑](#footnote-ref-763)
763. Julius und Leser, *Vegan*, 84. [↑](#footnote-ref-764)
764. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 92. [↑](#footnote-ref-765)
765. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 234. [↑](#footnote-ref-766)
766. Ottolenghi u. a., 79. [↑](#footnote-ref-767)
767. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 114. [↑](#footnote-ref-768)
768. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 39. [↑](#footnote-ref-769)
769. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, 43. [↑](#footnote-ref-770)
770. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 86. [↑](#footnote-ref-771)
771. essen & trinken, „essen & trinken: Neues aus der Provence“, 40. [↑](#footnote-ref-772)
772. essen & trinken, 41. [↑](#footnote-ref-773)
773. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 91. [↑](#footnote-ref-774)
774. essen & trinken, 84. [↑](#footnote-ref-775)
775. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 299. [↑](#footnote-ref-776)
776. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 27. [↑](#footnote-ref-777)
777. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 86. [↑](#footnote-ref-778)
778. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 159. [↑](#footnote-ref-779)
779. Ottolenghi u. a., 209. [↑](#footnote-ref-780)
780. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 66. [↑](#footnote-ref-781)
781. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 234. [↑](#footnote-ref-782)
782. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 93. [↑](#footnote-ref-783)
783. essen & trinken, 93. [↑](#footnote-ref-784)
784. essen & trinken, 44. [↑](#footnote-ref-785)
785. essen & trinken, 91. [↑](#footnote-ref-786)
786. essen & trinken, „essen & trinken: Neues aus der Provence“, 24. [↑](#footnote-ref-787)
787. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 214. [↑](#footnote-ref-788)
788. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 69. [↑](#footnote-ref-789)
789. Ottolenghi und Tamimi, 79. [↑](#footnote-ref-790)
790. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-791)
791. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-792)
792. Tattoria la Vialla, *Le Ricette di Giuliana*, 16. [↑](#footnote-ref-793)
793. Tattoria la Vialla, 19. [↑](#footnote-ref-794)
794. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 92. [↑](#footnote-ref-795)
795. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 100. [↑](#footnote-ref-796)
796. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 129. [↑](#footnote-ref-797)
797. essen & trinken, „essen & trinken: Neues aus der Provence“, 42. [↑](#footnote-ref-798)
798. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-799)
799. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Tolle Ideen mit Gemüse“, 36. [↑](#footnote-ref-800)
800. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 136. [↑](#footnote-ref-801)
801. Raether, 72. [↑](#footnote-ref-802)
802. Tattoria la Vialla, *Le Ricette di Giuliana*, 20. [↑](#footnote-ref-803)
803. Tattoria la Vialla, 24. [↑](#footnote-ref-804)
804. Tattoria la Vialla, 26. [↑](#footnote-ref-805)
805. Tattoria la Vialla, 28. [↑](#footnote-ref-806)
806. Tattoria la Vialla, 42. [↑](#footnote-ref-807)
807. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 22. [↑](#footnote-ref-808)
808. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-809)
809. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 16. [↑](#footnote-ref-810)
810. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 67. [↑](#footnote-ref-811)
811. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 29. [↑](#footnote-ref-812)
812. Kindler, 31. [↑](#footnote-ref-813)
813. Kindler, 31. [↑](#footnote-ref-814)
814. Kindler, 31. [↑](#footnote-ref-815)
815. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 84. [↑](#footnote-ref-816)
816. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 67. [↑](#footnote-ref-817)
817. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 91. [↑](#footnote-ref-818)
818. essen & trinken, 86. [↑](#footnote-ref-819)
819. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 116. [↑](#footnote-ref-820)
820. Julius und Leser, *Vegan*, 154. [↑](#footnote-ref-821)
821. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Viel junges Gemüse“. [↑](#footnote-ref-822)
822. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 107. [↑](#footnote-ref-823)
823. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 298. [↑](#footnote-ref-824)
824. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 151. [↑](#footnote-ref-825)
825. essen & trinken, „essen & trinken: Neues aus der Provence“, 24. [↑](#footnote-ref-826)
826. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 112. [↑](#footnote-ref-827)
827. Kumar und Kumar, 114. [↑](#footnote-ref-828)
828. Kumar und Kumar, 16. [↑](#footnote-ref-829)
829. Raether, *Wochenmarkt*, 37. [↑](#footnote-ref-830)
830. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 44. [↑](#footnote-ref-831)
831. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 86. [↑](#footnote-ref-832)
832. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 236. [↑](#footnote-ref-833)
833. Sodha und Loftus, 233. [↑](#footnote-ref-834)
834. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 95. [↑](#footnote-ref-835)
835. essen & trinken, 93. [↑](#footnote-ref-836)
836. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 114. [↑](#footnote-ref-837)
837. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 242. [↑](#footnote-ref-838)
838. Sodha und Loftus, 246. [↑](#footnote-ref-839)
839. Sodha und Loftus, 247. [↑](#footnote-ref-840)
840. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 42. [↑](#footnote-ref-841)
841. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 243. [↑](#footnote-ref-842)
842. Raether, *Wochenmarkt*, 113. [↑](#footnote-ref-843)
843. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 300. [↑](#footnote-ref-844)
844. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 32. [↑](#footnote-ref-845)
845. Kumar und Kumar, 33. [↑](#footnote-ref-846)
846. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-847)
847. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 34. [↑](#footnote-ref-848)
848. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 241. [↑](#footnote-ref-849)
849. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 286. [↑](#footnote-ref-850)
850. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 27. [↑](#footnote-ref-851)
851. Julius und Leser, *Vegan*, 40. [↑](#footnote-ref-852)
852. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 159. [↑](#footnote-ref-853)
853. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 79. [↑](#footnote-ref-854)
854. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 110. [↑](#footnote-ref-855)
855. Ottolenghi u. a., 245. [↑](#footnote-ref-856)
856. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 155. [↑](#footnote-ref-857)
857. Raether, *Wochenmarkt*, 93. [↑](#footnote-ref-858)
858. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 98. [↑](#footnote-ref-859)
859. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 103. [↑](#footnote-ref-860)
860. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 156. [↑](#footnote-ref-861)
861. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 49. [↑](#footnote-ref-862)
862. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 175. [↑](#footnote-ref-863)
863. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-864)
864. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 101. [↑](#footnote-ref-865)
865. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 113. [↑](#footnote-ref-866)
866. Ottolenghi, 116. [↑](#footnote-ref-867)
867. Ottolenghi, 119. [↑](#footnote-ref-868)
868. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 146. [↑](#footnote-ref-869)
869. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 77. [↑](#footnote-ref-870)
870. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 76. [↑](#footnote-ref-871)
871. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 180. [↑](#footnote-ref-872)
872. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 156. [↑](#footnote-ref-873)
873. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 78. [↑](#footnote-ref-874)
874. Julius und Leser, *Vegan*, 28. [↑](#footnote-ref-875)
875. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 105. [↑](#footnote-ref-876)
876. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 22. [↑](#footnote-ref-877)
877. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 62. [↑](#footnote-ref-878)
878. Hess und Sälzer, 105. [↑](#footnote-ref-879)
879. *Vegetarische Küche*, 98. [↑](#footnote-ref-880)
880. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 183. [↑](#footnote-ref-881)
881. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 104. [↑](#footnote-ref-882)
882. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-883)
883. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 156. [↑](#footnote-ref-884)
884. Tattoria la Vialla, *Le Ricette di Giuliana*, 190. [↑](#footnote-ref-885)
885. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 84. [↑](#footnote-ref-886)
886. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 118. [↑](#footnote-ref-887)
887. Sodha und Loftus, 119. [↑](#footnote-ref-888)
888. Sodha und Loftus, 120. [↑](#footnote-ref-889)
889. Sodha und Loftus, 115. [↑](#footnote-ref-890)
890. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 45. [↑](#footnote-ref-891)
891. Ottolenghi u. a., 251. [↑](#footnote-ref-892)
892. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-893)
893. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 166. [↑](#footnote-ref-894)
894. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 66. [↑](#footnote-ref-895)
895. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 78. [↑](#footnote-ref-896)
896. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 99. [↑](#footnote-ref-897)
897. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 104. [↑](#footnote-ref-898)
898. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 126. [↑](#footnote-ref-899)
899. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 45. [↑](#footnote-ref-900)
900. Sodha und Loftus, 42. [↑](#footnote-ref-901)
901. *30-Minuten-Küche*, 32. [↑](#footnote-ref-902)
902. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-903)
903. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-904)
904. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 136. [↑](#footnote-ref-905)
905. Schinharl, Mewes, und Dusy, *Antipasti und Tapas kleine Klassiker im Trend ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; internationale Rezepte ; Vorschläge fürs Büfett]*, 19. [↑](#footnote-ref-906)
906. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 40. [↑](#footnote-ref-907)
907. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 110. [↑](#footnote-ref-908)
908. essen & trinken, „essen & trinken: Genuss vom Blech“, 20. [↑](#footnote-ref-909)
909. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 28. [↑](#footnote-ref-910)
910. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 94. [↑](#footnote-ref-911)
911. Zarling, Schult, und Banderob, *Das grosse Menü-Buch*, 142. [↑](#footnote-ref-912)
912. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 210. [↑](#footnote-ref-913)
913. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 102. [↑](#footnote-ref-914)
914. Purviance, Haftel, und Turner, *Weberś Grillbibel*, 236. [↑](#footnote-ref-915)
915. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 100. [↑](#footnote-ref-916)
916. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 124. [↑](#footnote-ref-917)
917. Teubner, *Kochvergnügen wie noch nie*, 141. [↑](#footnote-ref-918)
918. Schinharl, Rynio, und Rademacker, *15 Minuten-Abendessen genießen Sie den Feierabend! ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; von kalt bis warm*, 51. [↑](#footnote-ref-919)
919. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 141. [↑](#footnote-ref-920)
920. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 72. [↑](#footnote-ref-921)
921. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-922)
922. *Gemüse schnell und schmackhaft 1. / [Übers. aus dem Engl.*, 1998, 27. [↑](#footnote-ref-923)
923. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 192. [↑](#footnote-ref-924)
924. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 26. [↑](#footnote-ref-925)
925. Living at Home, „Living at Home Spezial: Gäste und Feste“, 160. [↑](#footnote-ref-926)
926. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 157. [↑](#footnote-ref-927)
927. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 42. [↑](#footnote-ref-928)
928. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 57. [↑](#footnote-ref-929)
929. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 131. [↑](#footnote-ref-930)
930. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-931)
931. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 143. [↑](#footnote-ref-932)
932. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 162. [↑](#footnote-ref-933)
933. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 205. [↑](#footnote-ref-934)
934. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 68. [↑](#footnote-ref-935)
935. Sodha und Loftus, 70. [↑](#footnote-ref-936)
936. Sodha und Loftus, 71. [↑](#footnote-ref-937)
937. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 106. [↑](#footnote-ref-938)
938. Ottolenghi, 104. [↑](#footnote-ref-939)
939. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 60. [↑](#footnote-ref-940)
940. Teubner, *Kochvergnügen wie noch nie*, 121. [↑](#footnote-ref-941)
941. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 74. [↑](#footnote-ref-942)
942. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 105. [↑](#footnote-ref-943)
943. Teubner, *Kochvergnügen wie noch nie*, 125. [↑](#footnote-ref-944)
944. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-945)
945. essen & trinken, „essen & trinken: Neues aus der Provence“, 64. [↑](#footnote-ref-946)
946. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 115. [↑](#footnote-ref-947)
947. Schinharl, Rynio, und Rademacker, *15 Minuten-Abendessen genießen Sie den Feierabend! ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; von kalt bis warm*, 51. [↑](#footnote-ref-948)
948. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 70. [↑](#footnote-ref-949)
949. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 75. [↑](#footnote-ref-950)
950. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 186. [↑](#footnote-ref-951)
951. *Vegetarische Küche*, 130. [↑](#footnote-ref-952)
952. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 84. [↑](#footnote-ref-953)
953. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 119. [↑](#footnote-ref-954)
954. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 88. [↑](#footnote-ref-955)
955. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-956)
956. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 158. [↑](#footnote-ref-957)
957. *Gemüse schnell und schmackhaft 1. / [Übers. aus dem Engl.*, 1998, 34. [↑](#footnote-ref-958)
958. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 96. [↑](#footnote-ref-959)
959. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 77. [↑](#footnote-ref-960)
960. Szwillus, Mewes, und Poziombka, *Vegetarisch - Lieblingsrezepte aus aller Welt*, 43. [↑](#footnote-ref-961)
961. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 146. [↑](#footnote-ref-962)
962. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 26. [↑](#footnote-ref-963)
963. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 161. [↑](#footnote-ref-964)
964. Früchtel, Teubner, und Schinharl, *Gemüse gesund und raffiniert*, 36. [↑](#footnote-ref-965)
965. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-966)
966. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 165. [↑](#footnote-ref-967)
967. *Fingerfood*, 176. [↑](#footnote-ref-968)
968. Cramm u. a., *Kochen für die Familie*, 106. [↑](#footnote-ref-969)
969. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 136. [↑](#footnote-ref-970)
970. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 169. [↑](#footnote-ref-971)
971. Sodha und Loftus, 173. [↑](#footnote-ref-972)
972. Sodha und Loftus, 67. [↑](#footnote-ref-973)
973. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-974)
974. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 98. [↑](#footnote-ref-975)
975. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 131. [↑](#footnote-ref-976)
976. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 36. [↑](#footnote-ref-977)
977. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 85. [↑](#footnote-ref-978)
978. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 80. [↑](#footnote-ref-979)
979. Ottolenghi, 82. [↑](#footnote-ref-980)
980. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-981)
981. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-982)
982. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-983)
983. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-984)
984. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-985)
985. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 50. [↑](#footnote-ref-986)
986. Teubner, *Kochvergnügen wie noch nie*, 132. [↑](#footnote-ref-987)
987. Piroué, *Die echte französische Küche*, 124. [↑](#footnote-ref-988)
988. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 152. [↑](#footnote-ref-989)
989. Cramm u. a., *Kochen für die Familie*, 107. [↑](#footnote-ref-990)
990. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 50. [↑](#footnote-ref-991)
991. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 206. [↑](#footnote-ref-992)
992. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 137. [↑](#footnote-ref-993)
993. Früchtel, Teubner, und Schinharl, *Gemüse gesund und raffiniert*, 46. [↑](#footnote-ref-994)
994. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 54. [↑](#footnote-ref-995)
995. Ottolenghi u. a., 55. [↑](#footnote-ref-996)
996. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-997)
997. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 140. [↑](#footnote-ref-998)
998. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 174. [↑](#footnote-ref-999)
999. Sälzer, 174. [↑](#footnote-ref-1000)
1000. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 62. [↑](#footnote-ref-1001)
1001. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 53. [↑](#footnote-ref-1002)
1002. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 116. [↑](#footnote-ref-1003)
1003. Früchtel, Teubner, und Schinharl, *Gemüse gesund und raffiniert*, 28. [↑](#footnote-ref-1004)
1004. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 100. [↑](#footnote-ref-1005)
1005. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 52. [↑](#footnote-ref-1006)
1006. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1007)
1007. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 67. [↑](#footnote-ref-1008)
1008. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 128. [↑](#footnote-ref-1009)
1009. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1010)
1010. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1011)
1011. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 109. [↑](#footnote-ref-1012)
1012. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 94. [↑](#footnote-ref-1013)
1013. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Low Carb“, 10. [↑](#footnote-ref-1014)
1014. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 81. [↑](#footnote-ref-1015)
1015. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 98. [↑](#footnote-ref-1016)
1016. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 74. [↑](#footnote-ref-1017)
1017. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 103. [↑](#footnote-ref-1018)
1018. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 78. [↑](#footnote-ref-1019)
1019. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 69. [↑](#footnote-ref-1020)
1020. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 168. [↑](#footnote-ref-1021)
1021. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 72. [↑](#footnote-ref-1022)
1022. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 42. [↑](#footnote-ref-1023)
1023. Schinharl, Rynio, und Rademacker, *15 Minuten-Abendessen genießen Sie den Feierabend! ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; von kalt bis warm*, 54. [↑](#footnote-ref-1024)
1024. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 297. [↑](#footnote-ref-1025)
1025. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Viel junges Gemüse“, 21. [↑](#footnote-ref-1026)
1026. Teubner, *Kochvergnügen wie noch nie*, 126. [↑](#footnote-ref-1027)
1027. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1028)
1028. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1029)
1029. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 39. [↑](#footnote-ref-1030)
1030. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 63. [↑](#footnote-ref-1031)
1031. Berning und Duttmann, *Landlust - die Rezepte. Bd. 1 / [Chefred.*, 85. [↑](#footnote-ref-1032)
1032. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 28. [↑](#footnote-ref-1033)
1033. Piroué, *Die echte französische Küche*, 54. [↑](#footnote-ref-1034)
1034. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 32. [↑](#footnote-ref-1035)
1035. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 23. [↑](#footnote-ref-1036)
1036. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 227. [↑](#footnote-ref-1037)
1037. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 102. [↑](#footnote-ref-1038)
1038. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1039)
1039. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 48. [↑](#footnote-ref-1040)
1040. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 182. [↑](#footnote-ref-1041)
1041. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 42. [↑](#footnote-ref-1042)
1042. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 57. [↑](#footnote-ref-1043)
1043. Früchtel, Teubner, und Schinharl, *Gemüse gesund und raffiniert*, 16. [↑](#footnote-ref-1044)
1044. *Gemüse schnell und schmackhaft 1. / [Übers. aus dem Engl.*, 1998, 17. [↑](#footnote-ref-1045)
1045. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 82. [↑](#footnote-ref-1046)
1046. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 109. [↑](#footnote-ref-1047)
1047. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 89. [↑](#footnote-ref-1048)
1048. Szwillus, Mewes, und Poziombka, *Vegetarisch - Lieblingsrezepte aus aller Welt*, 39. [↑](#footnote-ref-1049)
1049. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Tolle Ideen mit Gemüse“, 32. [↑](#footnote-ref-1050)
1050. essen & trinken, „essen & trinken: Genuss vom Blech“, 54. [↑](#footnote-ref-1051)
1051. Julius und Leser, *Vegan*, 174. [↑](#footnote-ref-1052)
1052. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 96. [↑](#footnote-ref-1053)
1053. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, 97. [↑](#footnote-ref-1054)
1054. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1055)
1055. Szwillus, Mewes, und Poziombka, *Vegetarisch - Lieblingsrezepte aus aller Welt*, 11. [↑](#footnote-ref-1056)
1056. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 82. [↑](#footnote-ref-1057)
1057. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Tolle Ideen mit Gemüse“, 79. [↑](#footnote-ref-1058)
1058. Schinharl, Mewes, und Dusy, *Antipasti und Tapas kleine Klassiker im Trend ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; internationale Rezepte ; Vorschläge fürs Büfett]*, 34. [↑](#footnote-ref-1059)
1059. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 71. [↑](#footnote-ref-1060)
1060. Früchtel, Teubner, und Schinharl, *Gemüse gesund und raffiniert*, 14–15. [↑](#footnote-ref-1061)
1061. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Tolle Ideen mit Gemüse“, 56. [↑](#footnote-ref-1062)
1062. Schinharl, Rynio, und Rademacker, *15 Minuten-Abendessen genießen Sie den Feierabend! ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; von kalt bis warm*, 58. [↑](#footnote-ref-1063)
1063. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 286. [↑](#footnote-ref-1064)
1064. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 28. [↑](#footnote-ref-1065)
1065. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 129. [↑](#footnote-ref-1066)
1066. Sodha und Loftus, 157. [↑](#footnote-ref-1067)
1067. Sodha und Loftus, 158. [↑](#footnote-ref-1068)
1068. Sodha und Loftus, 162. [↑](#footnote-ref-1069)
1069. Sodha und Loftus, 154. [↑](#footnote-ref-1070)
1070. *Gemüse schnell und schmackhaft 1. / [Übers. aus dem Engl.*, 1998, 34. [↑](#footnote-ref-1071)
1071. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1072)
1072. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 44. [↑](#footnote-ref-1073)
1073. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 161. [↑](#footnote-ref-1074)
1074. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 153. [↑](#footnote-ref-1075)
1075. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1076)
1076. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 79. [↑](#footnote-ref-1077)
1077. Kindler, *Bangkok original streetfood authentische Rezepte aus Thailand*, 167. [↑](#footnote-ref-1078)
1078. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1079)
1079. Kindler, *Bangkok original streetfood authentische Rezepte aus Thailand*, 173. [↑](#footnote-ref-1080)
1080. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 104. [↑](#footnote-ref-1081)
1081. *30-Minuten-Küche*, 70. [↑](#footnote-ref-1082)
1082. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 44. [↑](#footnote-ref-1083)
1083. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 170. [↑](#footnote-ref-1084)
1084. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 46. [↑](#footnote-ref-1085)
1085. Kumar und Kumar, 47. [↑](#footnote-ref-1086)
1086. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 174. [↑](#footnote-ref-1087)
1087. Sodha und Loftus, 176. [↑](#footnote-ref-1088)
1088. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 152. [↑](#footnote-ref-1089)
1089. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 179. [↑](#footnote-ref-1090)
1090. Sodha und Loftus, 181. [↑](#footnote-ref-1091)
1091. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 44. [↑](#footnote-ref-1092)
1092. Kumar und Kumar, 46. [↑](#footnote-ref-1093)
1093. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 102. [↑](#footnote-ref-1094)
1094. Living at Home, „Living at Home Spezial: Gäste und Feste“, 65. [↑](#footnote-ref-1095)
1095. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 159. [↑](#footnote-ref-1096)
1096. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1097)
1097. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 174. [↑](#footnote-ref-1098)
1098. Ottolenghi, 176. [↑](#footnote-ref-1099)
1099. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 160. [↑](#footnote-ref-1100)
1100. Julius und Leser, *Vegan*, 32. [↑](#footnote-ref-1101)
1101. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 267. [↑](#footnote-ref-1102)
1102. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 40. [↑](#footnote-ref-1103)
1103. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 109. [↑](#footnote-ref-1104)
1104. Ottolenghi und Tamimi, 120. [↑](#footnote-ref-1105)
1105. Ottolenghi und Tamimi, 85. [↑](#footnote-ref-1106)
1106. Raether, *Wochenmarkt*, 27. [↑](#footnote-ref-1107)
1107. Raether, 27. [↑](#footnote-ref-1108)
1108. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 64. [↑](#footnote-ref-1109)
1109. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 100. [↑](#footnote-ref-1110)
1110. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 180. [↑](#footnote-ref-1111)
1111. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 169. [↑](#footnote-ref-1112)
1112. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 192. [↑](#footnote-ref-1113)
1113. essen & trinken, „essen & trinken: Neues aus der Provence“, 68. [↑](#footnote-ref-1114)
1114. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 129. [↑](#footnote-ref-1115)
1115. *Vegetarische Küche*, 104. [↑](#footnote-ref-1116)
1116. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 97. [↑](#footnote-ref-1117)
1117. Raether, *Wochenmarkt*, 147. [↑](#footnote-ref-1118)
1118. Raether, 95. [↑](#footnote-ref-1119)
1119. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 66. [↑](#footnote-ref-1120)
1120. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 62. [↑](#footnote-ref-1121)
1121. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 161. [↑](#footnote-ref-1122)
1122. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 96. [↑](#footnote-ref-1123)
1123. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 122. [↑](#footnote-ref-1124)
1124. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 209. [↑](#footnote-ref-1125)
1125. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 86. [↑](#footnote-ref-1126)
1126. Raether, *Wochenmarkt*, 109. [↑](#footnote-ref-1127)
1127. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1128)
1128. Szwillus, Mewes, und Poziombka, *Vegetarisch - Lieblingsrezepte aus aller Welt*, 47. [↑](#footnote-ref-1129)
1129. *Vegetarische Küche*, 92. [↑](#footnote-ref-1130)
1130. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 198. [↑](#footnote-ref-1131)
1131. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 138. [↑](#footnote-ref-1132)
1132. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 268. [↑](#footnote-ref-1133)
1133. Ottolenghi u. a., 172. [↑](#footnote-ref-1134)
1134. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1135)
1135. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 318. [↑](#footnote-ref-1136)
1136. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 108. [↑](#footnote-ref-1137)
1137. Teubner, *Kochvergnügen wie noch nie*, 213. [↑](#footnote-ref-1138)
1138. Raether, *Wochenmarkt*, 175. [↑](#footnote-ref-1139)
1139. Zihua und Eising, *Die echte chinesische Küche*, 100. [↑](#footnote-ref-1140)
1140. Zihua und Eising, 101. [↑](#footnote-ref-1141)
1141. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1142)
1142. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 72. [↑](#footnote-ref-1143)
1143. *Vegetarische Küche*, 116. [↑](#footnote-ref-1144)
1144. Piroué, *Die echte französische Küche*, 100. [↑](#footnote-ref-1145)
1145. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 210. [↑](#footnote-ref-1146)
1146. Piroué, *Die echte französische Küche*, 100. [↑](#footnote-ref-1147)
1147. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 324. [↑](#footnote-ref-1148)
1148. Cramm u. a., *Kochen für die Familie*, 55. [↑](#footnote-ref-1149)
1149. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 213. [↑](#footnote-ref-1150)
1150. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 142. [↑](#footnote-ref-1151)
1151. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 74. [↑](#footnote-ref-1152)
1152. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 24. [↑](#footnote-ref-1153)
1153. Piroué, *Die echte französische Küche*, 36. [↑](#footnote-ref-1154)
1154. Szwillus, Mewes, und Poziombka, *Vegetarisch - Lieblingsrezepte aus aller Welt*, 17. [↑](#footnote-ref-1155)
1155. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 89. [↑](#footnote-ref-1156)
1156. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 150. [↑](#footnote-ref-1157)
1157. Zarling, Schult, und Banderob, *Das grosse Menü-Buch*, 181. [↑](#footnote-ref-1158)
1158. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 151. [↑](#footnote-ref-1159)
1159. Ottolenghi, 154. [↑](#footnote-ref-1160)
1160. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 212. [↑](#footnote-ref-1161)
1161. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 330. [↑](#footnote-ref-1162)
1162. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 86. [↑](#footnote-ref-1163)
1163. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 276. [↑](#footnote-ref-1164)
1164. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1165)
1165. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1166)
1166. *Vegetarische Küche*, 126. [↑](#footnote-ref-1167)
1167. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 86. [↑](#footnote-ref-1168)
1168. Teubner, *Kochvergnügen wie noch nie*, 148. [↑](#footnote-ref-1169)
1169. Kreissparkasse Heilbronn, *Schwäbische Erfolgsrezepte: Was im HeilbronnerLand auf den Tisch kommt - 40 Köstlichkeiten zum Nachkochen*, 34. [↑](#footnote-ref-1170)
1170. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 92. [↑](#footnote-ref-1171)
1171. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 212. [↑](#footnote-ref-1172)
1172. *Gemüse schnell und schmackhaft 1. / [Übers. aus dem Engl.*, 1998, 50. [↑](#footnote-ref-1173)
1173. Verein Erste Welt - Dritte Welt und Dritte Welt Laden Uster, *Bewusst Kochen Herzhaft Essen: 60 Rezepte für eine begrenzte Welt*, 59. [↑](#footnote-ref-1174)
1174. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 37. [↑](#footnote-ref-1175)
1175. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 193. [↑](#footnote-ref-1176)
1176. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 76. [↑](#footnote-ref-1177)
1177. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 146. [↑](#footnote-ref-1178)
1178. Ottolenghi, 158. [↑](#footnote-ref-1179)
1179. Ottolenghi, 159. [↑](#footnote-ref-1180)
1180. Cramm u. a., *Kochen für die Familie*, 53. [↑](#footnote-ref-1181)
1181. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 74. [↑](#footnote-ref-1182)
1182. Piroué, *Die echte französische Küche*, 203. [↑](#footnote-ref-1183)
1183. Cramm u. a., *Kochen für die Familie*, 53. [↑](#footnote-ref-1184)
1184. Cramm u. a., 56. [↑](#footnote-ref-1185)
1185. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 230. [↑](#footnote-ref-1186)
1186. Raether, *Wochenmarkt*, 83. [↑](#footnote-ref-1187)
1187. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 199. [↑](#footnote-ref-1188)
1188. Sodha und Loftus, 62. [↑](#footnote-ref-1189)
1189. Sodha und Loftus, 62. [↑](#footnote-ref-1190)
1190. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 230. [↑](#footnote-ref-1191)
1191. Hess und Sälzer, 230. [↑](#footnote-ref-1192)
1192. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 12. [↑](#footnote-ref-1193)
1193. Raether, 80. [↑](#footnote-ref-1194)
1194. *Vegetarische Küche*, 88. [↑](#footnote-ref-1195)
1195. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 158. [↑](#footnote-ref-1196)
1196. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Viel junges Gemüse“, 50. [↑](#footnote-ref-1197)
1197. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 64. [↑](#footnote-ref-1198)
1198. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1199)
1199. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 59. [↑](#footnote-ref-1200)
1200. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1201)
1201. Julius und Leser, *Vegan*, 104. [↑](#footnote-ref-1202)
1202. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 136. [↑](#footnote-ref-1203)
1203. Raether, *Wochenmarkt*, 143. [↑](#footnote-ref-1204)
1204. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 119. [↑](#footnote-ref-1205)
1205. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 82. [↑](#footnote-ref-1206)
1206. essen & trinken, „essen & trinken: Neues aus der Provence“, 60. [↑](#footnote-ref-1207)
1207. *30-Minuten-Küche*, 57. [↑](#footnote-ref-1208)
1208. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 12. [↑](#footnote-ref-1209)
1209. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 56. [↑](#footnote-ref-1210)
1210. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1211)
1211. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1212)
1212. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 58. [↑](#footnote-ref-1213)
1213. *Fingerfood*, 24. [↑](#footnote-ref-1214)
1214. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 179. [↑](#footnote-ref-1215)
1215. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1216)
1216. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 130. [↑](#footnote-ref-1217)
1217. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 252. [↑](#footnote-ref-1218)
1218. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 76. [↑](#footnote-ref-1219)
1219. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 89. [↑](#footnote-ref-1220)
1220. Kumar und Kumar, 93. [↑](#footnote-ref-1221)
1221. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 190. [↑](#footnote-ref-1222)
1222. *Vegetarische Küche*, 86. [↑](#footnote-ref-1223)
1223. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 193. [↑](#footnote-ref-1224)
1224. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 186. [↑](#footnote-ref-1225)
1225. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 167. [↑](#footnote-ref-1226)
1226. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1227)
1227. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 106. [↑](#footnote-ref-1228)
1228. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 195. [↑](#footnote-ref-1229)
1229. Sodha und Loftus, 196. [↑](#footnote-ref-1230)
1230. Sodha und Loftus, 202. [↑](#footnote-ref-1231)
1231. Sodha und Loftus, 207. [↑](#footnote-ref-1232)
1232. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 180. [↑](#footnote-ref-1233)
1233. Ottolenghi, 183. [↑](#footnote-ref-1234)
1234. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 54. [↑](#footnote-ref-1235)
1235. Kindler, *Bangkok original streetfood authentische Rezepte aus Thailand*, 147. [↑](#footnote-ref-1236)
1236. *Vegetarische Küche*, 90. [↑](#footnote-ref-1237)
1237. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 118. [↑](#footnote-ref-1238)
1238. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 24. [↑](#footnote-ref-1239)
1239. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 185. [↑](#footnote-ref-1240)
1240. Kindler, *Bangkok original streetfood authentische Rezepte aus Thailand*, 27. [↑](#footnote-ref-1241)
1241. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 34. [↑](#footnote-ref-1242)
1242. Wissing, Kindler, und Hodeige, 54. [↑](#footnote-ref-1243)
1243. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 119. [↑](#footnote-ref-1244)
1244. Tattoria la Vialla, *Le Ricette di Giuliana*, 98. [↑](#footnote-ref-1245)
1245. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 36. [↑](#footnote-ref-1246)
1246. Raether, 32. [↑](#footnote-ref-1247)
1247. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1248)
1248. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1249)
1249. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1250)
1250. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 202. [↑](#footnote-ref-1251)
1251. Raether, 208. [↑](#footnote-ref-1252)
1252. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 204. [↑](#footnote-ref-1253)
1253. Raether, 132. [↑](#footnote-ref-1254)
1254. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1255)
1255. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1256)
1256. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 58. [↑](#footnote-ref-1257)
1257. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 196. [↑](#footnote-ref-1258)
1258. Raether, *Wochenmarkt*, 111. [↑](#footnote-ref-1259)
1259. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 206. [↑](#footnote-ref-1260)
1260. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 88. [↑](#footnote-ref-1261)
1261. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 242. [↑](#footnote-ref-1262)
1262. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 42. [↑](#footnote-ref-1263)
1263. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 20. [↑](#footnote-ref-1264)
1264. *30-Minuten-Küche*, 48. [↑](#footnote-ref-1265)
1265. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 102. [↑](#footnote-ref-1266)
1266. Raether, 122. [↑](#footnote-ref-1267)
1267. Raether, 129. [↑](#footnote-ref-1268)
1268. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 220. [↑](#footnote-ref-1269)
1269. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 126. [↑](#footnote-ref-1270)
1270. Schuhbeck, 127. [↑](#footnote-ref-1271)
1271. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1272)
1272. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 241. [↑](#footnote-ref-1273)
1273. Ruschitzka, *Römertopf*, 17. [↑](#footnote-ref-1274)
1274. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 15. [↑](#footnote-ref-1275)
1275. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1276)
1276. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 101. [↑](#footnote-ref-1277)
1277. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1278)
1278. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1279)
1279. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1280)
1280. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 200. [↑](#footnote-ref-1281)
1281. Raether, 66. [↑](#footnote-ref-1282)
1282. *Das neue Nudelbuch originell & köstlich ; [Nudeln, wie sie jeder mag]* (Köln: Naumann und Göbel, 1990), 69. [↑](#footnote-ref-1283)
1283. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 281. [↑](#footnote-ref-1284)
1284. Heiderl und Gugetzer, 155. [↑](#footnote-ref-1285)
1285. Heiderl und Gugetzer, 281. [↑](#footnote-ref-1286)
1286. Heiderl und Gugetzer, 269. [↑](#footnote-ref-1287)
1287. essen & trinken, „essen & trinken: Genuss vom Blech“, 112. [↑](#footnote-ref-1288)
1288. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 116. [↑](#footnote-ref-1289)
1289. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1290)
1290. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 121. [↑](#footnote-ref-1291)
1291. Heiderl und Gugetzer, 30. [↑](#footnote-ref-1292)
1292. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 208. [↑](#footnote-ref-1293)
1293. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 221. [↑](#footnote-ref-1294)
1294. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 208. [↑](#footnote-ref-1295)
1295. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 180. [↑](#footnote-ref-1296)
1296. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 115. [↑](#footnote-ref-1297)
1297. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 255. [↑](#footnote-ref-1298)
1298. *30-Minuten-Küche*, 50. [↑](#footnote-ref-1299)
1299. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 154. [↑](#footnote-ref-1300)
1300. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1301)
1301. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 209. [↑](#footnote-ref-1302)
1302. Sälzer, 209. [↑](#footnote-ref-1303)
1303. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 10. [↑](#footnote-ref-1304)
1304. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 24. [↑](#footnote-ref-1305)
1305. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 104. [↑](#footnote-ref-1306)
1306. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 180. [↑](#footnote-ref-1307)
1307. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 278. [↑](#footnote-ref-1308)
1308. Heiderl und Gugetzer, 150. [↑](#footnote-ref-1309)
1309. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 114. [↑](#footnote-ref-1310)
1310. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 61. [↑](#footnote-ref-1311)
1311. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 318. [↑](#footnote-ref-1312)
1312. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Tolle Ideen mit Gemüse“, 106. [↑](#footnote-ref-1313)
1313. Likidis-Königsfeld, Brauner, und Werz-Kovacs, *Griechenland Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 73. [↑](#footnote-ref-1314)
1314. essen & trinken, „essen & trinken: Genuss vom Blech“, 112. [↑](#footnote-ref-1315)
1315. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 256. [↑](#footnote-ref-1316)
1316. Heiderl und Gugetzer, 58. [↑](#footnote-ref-1317)
1317. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Viel junges Gemüse“, 42. [↑](#footnote-ref-1318)
1318. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 45. [↑](#footnote-ref-1319)
1319. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 18. [↑](#footnote-ref-1320)
1320. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 272. [↑](#footnote-ref-1321)
1321. Tattoria la Vialla, *Le Ricette di Giuliana*, 110. [↑](#footnote-ref-1322)
1322. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1323)
1323. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 74. [↑](#footnote-ref-1324)
1324. Heiderl und Gugetzer, 32. [↑](#footnote-ref-1325)
1325. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 44. [↑](#footnote-ref-1326)
1326. essen & trinken, 45. [↑](#footnote-ref-1327)
1327. *30-Minuten-Küche*, 46. [↑](#footnote-ref-1328)
1328. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 19. [↑](#footnote-ref-1329)
1329. *30-Minuten-Küche*, 54. [↑](#footnote-ref-1330)
1330. Tattoria la Vialla, *Le Ricette di Giuliana*, 112. [↑](#footnote-ref-1331)
1331. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 182. [↑](#footnote-ref-1332)
1332. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 139. [↑](#footnote-ref-1333)
1333. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 168. [↑](#footnote-ref-1334)
1334. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 254. [↑](#footnote-ref-1335)
1335. *Das neue Nudelbuch originell & köstlich ; [Nudeln, wie sie jeder mag]*, 68. [↑](#footnote-ref-1336)
1336. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 139. [↑](#footnote-ref-1337)
1337. *30-Minuten-Küche*, 44. [↑](#footnote-ref-1338)
1338. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 203. [↑](#footnote-ref-1339)
1339. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 132. [↑](#footnote-ref-1340)
1340. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 200. [↑](#footnote-ref-1341)
1341. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1342)
1342. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 13. [↑](#footnote-ref-1343)
1343. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 68. [↑](#footnote-ref-1344)
1344. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 199. [↑](#footnote-ref-1345)
1345. *Gemüse schnell und schmackhaft 1. / [Übers. aus dem Engl.*, 1998, 46. [↑](#footnote-ref-1346)
1346. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 124. [↑](#footnote-ref-1347)
1347. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 137. [↑](#footnote-ref-1348)
1348. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 112. [↑](#footnote-ref-1349)
1349. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 220. [↑](#footnote-ref-1350)
1350. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 118. [↑](#footnote-ref-1351)
1351. Heiderl und Gugetzer, 25. [↑](#footnote-ref-1352)
1352. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 139. [↑](#footnote-ref-1353)
1353. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 114. [↑](#footnote-ref-1354)
1354. *Das neue Nudelbuch originell & köstlich ; [Nudeln, wie sie jeder mag]*, 29. [↑](#footnote-ref-1355)
1355. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 94. [↑](#footnote-ref-1356)
1356. Szwillus, Mewes, und Poziombka, *Vegetarisch - Lieblingsrezepte aus aller Welt*, 51. [↑](#footnote-ref-1357)
1357. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 106. [↑](#footnote-ref-1358)
1358. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1359)
1359. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 25. [↑](#footnote-ref-1360)
1360. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1361)
1361. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 210. [↑](#footnote-ref-1362)
1362. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 206. [↑](#footnote-ref-1363)
1363. Heiderl und Gugetzer, 204. [↑](#footnote-ref-1364)
1364. Heiderl und Gugetzer, 200. [↑](#footnote-ref-1365)
1365. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 64. [↑](#footnote-ref-1366)
1366. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 206. [↑](#footnote-ref-1367)
1367. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Viel junges Gemüse“, 10. [↑](#footnote-ref-1368)
1368. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 115. [↑](#footnote-ref-1369)
1369. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 225. [↑](#footnote-ref-1370)
1370. Heiderl und Gugetzer, 226. [↑](#footnote-ref-1371)
1371. *Das neue Nudelbuch originell & köstlich ; [Nudeln, wie sie jeder mag]*, 52. [↑](#footnote-ref-1372)
1372. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 284. [↑](#footnote-ref-1373)
1373. *Vegetarische Küche*, 84. [↑](#footnote-ref-1374)
1374. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 222. [↑](#footnote-ref-1375)
1375. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 127. [↑](#footnote-ref-1376)
1376. *Gemüse schnell und schmackhaft 1. / [Übers. aus dem Engl.*, 1998, 45. [↑](#footnote-ref-1377)
1377. Zihua und Eising, *Die echte chinesische Küche*, 72. [↑](#footnote-ref-1378)
1378. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 22. [↑](#footnote-ref-1379)
1379. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 204. [↑](#footnote-ref-1380)
1380. Sälzer, 205. [↑](#footnote-ref-1381)
1381. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 136. [↑](#footnote-ref-1382)
1382. Hess und Sälzer, 60. [↑](#footnote-ref-1383)
1383. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 228. [↑](#footnote-ref-1384)
1384. *Das neue Nudelbuch originell & köstlich ; [Nudeln, wie sie jeder mag]*, 55. [↑](#footnote-ref-1385)
1385. Heiderl und Gugetzer, *Das große Pastakochbuch*, 216. [↑](#footnote-ref-1386)
1386. Heiderl und Gugetzer, 123. [↑](#footnote-ref-1387)
1387. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 161. [↑](#footnote-ref-1388)
1388. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 8. [↑](#footnote-ref-1389)
1389. Kiel und Wiedemann, 9. [↑](#footnote-ref-1390)
1390. Kiel und Wiedemann, 9. [↑](#footnote-ref-1391)
1391. Kiel und Wiedemann, 9. [↑](#footnote-ref-1392)
1392. Kiel und Wiedemann, 27. [↑](#footnote-ref-1393)
1393. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 216. [↑](#footnote-ref-1394)
1394. essen & trinken, „essen & trinken: Genuss vom Blech“, 56. [↑](#footnote-ref-1395)
1395. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 30. [↑](#footnote-ref-1396)
1396. Julius und Leser, *Vegan*, 200. [↑](#footnote-ref-1397)
1397. Julius und Leser, 130. [↑](#footnote-ref-1398)
1398. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 202. [↑](#footnote-ref-1399)
1399. Kreissparkasse Heilbronn, *Schwäbische Erfolgsrezepte: Was im HeilbronnerLand auf den Tisch kommt - 40 Köstlichkeiten zum Nachkochen*, 78. [↑](#footnote-ref-1400)
1400. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 24. [↑](#footnote-ref-1401)
1401. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 214. [↑](#footnote-ref-1402)
1402. Zihua und Eising, *Die echte chinesische Küche*, 244. [↑](#footnote-ref-1403)
1403. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 146. [↑](#footnote-ref-1404)
1404. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 278. [↑](#footnote-ref-1405)
1405. Piroué, *Die echte französische Küche*, 209. [↑](#footnote-ref-1406)
1406. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 304. [↑](#footnote-ref-1407)
1407. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 282. [↑](#footnote-ref-1408)
1408. Ottolenghi u. a., 283. [↑](#footnote-ref-1409)
1409. Ottolenghi u. a., 286. [↑](#footnote-ref-1410)
1410. Stich, *Sweets*, 109. [↑](#footnote-ref-1411)
1411. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 289. [↑](#footnote-ref-1412)
1412. Stich, *Sweets*, 85. [↑](#footnote-ref-1413)
1413. Ottolenghi u. a., *Flavour*, 290. [↑](#footnote-ref-1414)
1414. Ottolenghi u. a., 291. [↑](#footnote-ref-1415)
1415. Ottolenghi u. a., 295. [↑](#footnote-ref-1416)
1416. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1417)
1417. Stich, *Sweets*, 22. [↑](#footnote-ref-1418)
1418. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1419)
1419. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1420)
1420. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 127. [↑](#footnote-ref-1421)
1421. Kindler, *Bangkok original streetfood authentische Rezepte aus Thailand*, 229. [↑](#footnote-ref-1422)
1422. Kindler, 206. [↑](#footnote-ref-1423)
1423. Kindler, 211. [↑](#footnote-ref-1424)
1424. Kindler, 216. [↑](#footnote-ref-1425)
1425. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1426)
1426. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1427)
1427. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 350. [↑](#footnote-ref-1428)
1428. Schuhbeck, 357. [↑](#footnote-ref-1429)
1429. Schuhbeck, 400. [↑](#footnote-ref-1430)
1430. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1431)
1431. Kreissparkasse Heilbronn, *Schwäbische Erfolgsrezepte: Was im HeilbronnerLand auf den Tisch kommt - 40 Köstlichkeiten zum Nachkochen*, 62. [↑](#footnote-ref-1432)
1432. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1433)
1433. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 106. [↑](#footnote-ref-1434)
1434. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Tolle Ideen mit Gemüse“, 84. [↑](#footnote-ref-1435)
1435. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Viel junges Gemüse“, 105. [↑](#footnote-ref-1436)
1436. *Symbadisch kochen! Rezepte aus Baden*, 21. [↑](#footnote-ref-1437)
1437. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 304. [↑](#footnote-ref-1438)
1438. Ottolenghi, 284. [↑](#footnote-ref-1439)
1439. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 143. [↑](#footnote-ref-1440)
1440. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 286. [↑](#footnote-ref-1441)
1441. Julius und Leser, *Vegan*, 74. [↑](#footnote-ref-1442)
1442. Julius und Leser, 40. [↑](#footnote-ref-1443)
1443. Dusy, Rynio, und Redies, *Kaffee & Espresso*, 31. [↑](#footnote-ref-1444)
1444. Dusy, Rynio, und Redies, 33. [↑](#footnote-ref-1445)
1445. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 232. [↑](#footnote-ref-1446)
1446. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 49. [↑](#footnote-ref-1447)
1447. Kiel und Wiedemann, 51. [↑](#footnote-ref-1448)
1448. Ottolenghi und Tamimi, *Jerusalem*, 270. [↑](#footnote-ref-1449)
1449. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1450)
1450. Purviance, Haftel, und Turner, *Weberś Grillbibel*, 268. [↑](#footnote-ref-1451)
1451. Purviance, Haftel, und Turner, 270. [↑](#footnote-ref-1452)
1452. *Fingerfood*, 275. [↑](#footnote-ref-1453)
1453. *Die beste D[okto]r Oetker kalte Küche*, 175. [↑](#footnote-ref-1454)
1454. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 100. [↑](#footnote-ref-1455)
1455. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1456)
1456. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1457)
1457. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1458)
1458. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 51. [↑](#footnote-ref-1459)
1459. Zarling, Schult, und Banderob, *Das grosse Menü-Buch*, 83. [↑](#footnote-ref-1460)
1460. Zarling, Schult, und Banderob, 107. [↑](#footnote-ref-1461)
1461. Zarling, Schult, und Banderob, 137. [↑](#footnote-ref-1462)
1462. Zarling, Schult, und Banderob, 29. [↑](#footnote-ref-1463)
1463. Zarling, Schult, und Banderob, 47. [↑](#footnote-ref-1464)
1464. Wendy Stephen, Hrsg., *Das grosse Buch der Desserts* (Köln: Könemann, 1999), 170. [↑](#footnote-ref-1465)
1465. Stephen, 203. [↑](#footnote-ref-1466)
1466. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1467)
1467. Stephen, *Das grosse Buch der Desserts*, 216. [↑](#footnote-ref-1468)
1468. Stephen, 102. [↑](#footnote-ref-1469)
1469. Stephen, 102. [↑](#footnote-ref-1470)
1470. Stephen, 105. [↑](#footnote-ref-1471)
1471. Stephen, 113. [↑](#footnote-ref-1472)
1472. Stephen, 121. [↑](#footnote-ref-1473)
1473. Stephen, 129. [↑](#footnote-ref-1474)
1474. Stephen, 26. [↑](#footnote-ref-1475)
1475. Stephen, 28. [↑](#footnote-ref-1476)
1476. Stephen, 32. [↑](#footnote-ref-1477)
1477. Stephen, 35. [↑](#footnote-ref-1478)
1478. Stephen, 21. [↑](#footnote-ref-1479)
1479. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 153. [↑](#footnote-ref-1480)
1480. essen & trinken, 139. [↑](#footnote-ref-1481)
1481. essen & trinken, 149. [↑](#footnote-ref-1482)
1482. Living at Home, „Living at Home Spezial: Gäste und Feste“, 101. [↑](#footnote-ref-1483)
1483. Living at Home, 79. [↑](#footnote-ref-1484)
1484. Living at Home, 48. [↑](#footnote-ref-1485)
1485. Living at Home, 17. [↑](#footnote-ref-1486)
1486. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 225. [↑](#footnote-ref-1487)
1487. Zihua und Eising, *Die echte chinesische Küche*, 248. [↑](#footnote-ref-1488)
1488. Zihua und Eising, 249. [↑](#footnote-ref-1489)
1489. Zihua und Eising, 155. [↑](#footnote-ref-1490)
1490. Zihua und Eising, 102. [↑](#footnote-ref-1491)
1491. Teubner, *Kochvergnügen wie noch nie*, 180. [↑](#footnote-ref-1492)
1492. Teubner, 180. [↑](#footnote-ref-1493)
1493. Stich, *Sweets*, 82. [↑](#footnote-ref-1494)
1494. Stich, 111. [↑](#footnote-ref-1495)
1495. Stich, 122. [↑](#footnote-ref-1496)
1496. Stich, 130. [↑](#footnote-ref-1497)
1497. Stich, 136. [↑](#footnote-ref-1498)
1498. Stich, 55. [↑](#footnote-ref-1499)
1499. Stich, 62. [↑](#footnote-ref-1500)
1500. Stich, 68. [↑](#footnote-ref-1501)
1501. Stich, 70. [↑](#footnote-ref-1502)
1502. Stich, 73. [↑](#footnote-ref-1503)
1503. Cramm u. a., *Kochen für die Familie*, 161. [↑](#footnote-ref-1504)
1504. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 46. [↑](#footnote-ref-1505)
1505. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 138. [↑](#footnote-ref-1506)
1506. Cramm u. a., *Kochen für die Familie*, 162. [↑](#footnote-ref-1507)
1507. Cramm u. a., 164. [↑](#footnote-ref-1508)
1508. Cramm u. a., 164. [↑](#footnote-ref-1509)
1509. Cramm u. a., 169. [↑](#footnote-ref-1510)
1510. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 160. [↑](#footnote-ref-1511)
1511. essen & trinken, 160. [↑](#footnote-ref-1512)
1512. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1513)
1513. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 161. [↑](#footnote-ref-1514)
1514. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Schnelle Küche“, 158. [↑](#footnote-ref-1515)
1515. essen & trinken, 160. [↑](#footnote-ref-1516)
1516. essen & trinken, 161. [↑](#footnote-ref-1517)
1517. essen & trinken, 161. [↑](#footnote-ref-1518)
1518. essen & trinken, „essen & trinken: Genuss vom Blech“, 122. [↑](#footnote-ref-1519)
1519. essen & trinken, 123. [↑](#footnote-ref-1520)
1520. essen & trinken, „essen & trinken: Neues aus der Provence“, 70. [↑](#footnote-ref-1521)
1521. essen & trinken, 120. [↑](#footnote-ref-1522)
1522. essen & trinken, „essen & trinken Für jeden Tag: Low Carb“, 86. [↑](#footnote-ref-1523)
1523. essen & trinken, 86. [↑](#footnote-ref-1524)
1524. essen & trinken, 46. [↑](#footnote-ref-1525)
1525. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1526)
1526. Kumar und Kumar, *Indisch kochen*, 120. [↑](#footnote-ref-1527)
1527. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 122. [↑](#footnote-ref-1528)
1528. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 92. [↑](#footnote-ref-1529)
1529. Wissing, Kindler, und Hodeige, 92. [↑](#footnote-ref-1530)
1530. Wissing, Kindler, und Hodeige, 94. [↑](#footnote-ref-1531)
1531. Wissing, Kindler, und Hodeige, 94. [↑](#footnote-ref-1532)
1532. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 108. [↑](#footnote-ref-1533)
1533. Kindler, 115. [↑](#footnote-ref-1534)
1534. Kindler, 116. [↑](#footnote-ref-1535)
1535. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1536)
1536. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 120. [↑](#footnote-ref-1537)
1537. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 64. [↑](#footnote-ref-1538)
1538. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 251. [↑](#footnote-ref-1539)
1539. Stephen und Busch, 251. [↑](#footnote-ref-1540)
1540. Stephen und Busch, 258. [↑](#footnote-ref-1541)
1541. Stephen und Busch, 258. [↑](#footnote-ref-1542)
1542. Berning und Duttmann, *Landlust - die Rezepte. Bd. 1 / [Chefred.*, 95. [↑](#footnote-ref-1543)
1543. Berning und Duttmann, 95. [↑](#footnote-ref-1544)
1544. Ruschitzka, *Römertopf*, 57. [↑](#footnote-ref-1545)
1545. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 217. [↑](#footnote-ref-1546)
1546. Piroué, *Die echte französische Küche*, 102. [↑](#footnote-ref-1547)
1547. Piroué, 266. [↑](#footnote-ref-1548)
1548. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 41. [↑](#footnote-ref-1549)
1549. Piroué, *Die echte französische Küche*, 179. [↑](#footnote-ref-1550)
1550. Piroué, 205. [↑](#footnote-ref-1551)
1551. Piroué, 205. [↑](#footnote-ref-1552)
1552. Piroué, 208. [↑](#footnote-ref-1553)
1553. Piroué, 208. [↑](#footnote-ref-1554)
1554. Piroué, 209. [↑](#footnote-ref-1555)
1555. Piroué, 209. [↑](#footnote-ref-1556)
1556. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 78. [↑](#footnote-ref-1557)
1557. Hess und Sälzer, 79. [↑](#footnote-ref-1558)
1558. Piroué, *Die echte französische Küche*, 179. [↑](#footnote-ref-1559)
1559. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 228. [↑](#footnote-ref-1560)
1560. Szwillus, Mewes, und Poziombka, *Vegetarisch - Lieblingsrezepte aus aller Welt*, 54. [↑](#footnote-ref-1561)
1561. Szwillus, Mewes, und Poziombka, 56. [↑](#footnote-ref-1562)
1562. Szwillus, Mewes, und Poziombka, 56. [↑](#footnote-ref-1563)
1563. *30-Minuten-Küche*, 112. [↑](#footnote-ref-1564)
1564. *30-Minuten-Küche*, 116. [↑](#footnote-ref-1565)
1565. *30-Minuten-Küche*, 125. [↑](#footnote-ref-1566)
1566. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 217. [↑](#footnote-ref-1567)
1567. Raether, *Wochenmarkt*, 167. [↑](#footnote-ref-1568)
1568. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 232. [↑](#footnote-ref-1569)
1569. Sälzer, 233. [↑](#footnote-ref-1570)
1570. Stich, *Sweets*, 120. [↑](#footnote-ref-1571)
1571. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 240. [↑](#footnote-ref-1572)
1572. Sälzer, 235. [↑](#footnote-ref-1573)
1573. Sälzer, 242. [↑](#footnote-ref-1574)
1574. Sälzer, 249. [↑](#footnote-ref-1575)
1575. Sälzer, 236. [↑](#footnote-ref-1576)
1576. Sälzer, 238. [↑](#footnote-ref-1577)
1577. Sälzer, 243. [↑](#footnote-ref-1578)
1578. Sälzer, 252. [↑](#footnote-ref-1579)
1579. Sälzer, 253. [↑](#footnote-ref-1580)
1580. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 222. [↑](#footnote-ref-1581)
1581. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 197. [↑](#footnote-ref-1582)
1582. Frenkiel u. a., 199. [↑](#footnote-ref-1583)
1583. Frenkiel u. a., 217. [↑](#footnote-ref-1584)
1584. Frenkiel u. a., 228. [↑](#footnote-ref-1585)
1585. Raether, *Wochenmarkt*, 35. [↑](#footnote-ref-1586)
1586. Raether, 71. [↑](#footnote-ref-1587)
1587. Stich, *Sweets*, 132. [↑](#footnote-ref-1588)
1588. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 112. [↑](#footnote-ref-1589)
1589. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1590)
1590. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 116. [↑](#footnote-ref-1591)
1591. Raether, 118. [↑](#footnote-ref-1592)
1592. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1593)
1593. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1594)
1594. Raether, *Wochenmarkt*, 99. [↑](#footnote-ref-1595)
1595. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 208. [↑](#footnote-ref-1596)
1596. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 123. [↑](#footnote-ref-1597)
1597. Raether, *Wochenmarkt*, 129. [↑](#footnote-ref-1598)
1598. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 112. [↑](#footnote-ref-1599)
1599. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1600)
1600. Raether, *Wochenmarkt*, 169. [↑](#footnote-ref-1601)
1601. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 88. [↑](#footnote-ref-1602)
1602. *Symbadisch kochen! Rezepte aus Baden*, 10. [↑](#footnote-ref-1603)
1603. Raether, *Wochenmarkt*, 135. [↑](#footnote-ref-1604)
1604. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 79. [↑](#footnote-ref-1605)
1605. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 244. [↑](#footnote-ref-1606)
1606. Kindler, *Ben Kindler kocht badisch*, 119. [↑](#footnote-ref-1607)
1607. Wissing, Kindler, und Hodeige, *Ben Kindler*, 92. [↑](#footnote-ref-1608)
1608. essen & trinken, „essen & trinken: Neues aus der Provence“, 120. [↑](#footnote-ref-1609)
1609. essen & trinken, 86. [↑](#footnote-ref-1610)
1610. essen & trinken, 100. [↑](#footnote-ref-1611)
1611. essen & trinken, „essen & trinken: Genuss vom Blech“, 20. [↑](#footnote-ref-1612)
1612. essen & trinken, 22. [↑](#footnote-ref-1613)
1613. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Das geht ja schnell!“, 157. [↑](#footnote-ref-1614)
1614. essen & trinken, 156. [↑](#footnote-ref-1615)
1615. Cramm u. a., *Kochen für die Familie*, 161. [↑](#footnote-ref-1616)
1616. Stich, *Sweets*, 60. [↑](#footnote-ref-1617)
1617. Living at Home, „Living at Home Spezial: Gäste und Feste“, 50. [↑](#footnote-ref-1618)
1618. *Fingerfood*, 281. [↑](#footnote-ref-1619)
1619. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 280. [↑](#footnote-ref-1620)
1620. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1621)
1621. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1622)
1622. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 68. [↑](#footnote-ref-1623)
1623. Jutta Renz und Kathleen Murphy-Lützner, *Muffins & more Witzige Gebäckideen aus den USA: Muffins, Cupcakes, Cookies, Bagels, Doughnuts, Pies, Cakes, Sweet Breads*, 3. Aufl (München: Gräfe und Unzer, 1999), 7. [↑](#footnote-ref-1624)
1624. Renz und Murphy-Lützner, 9. [↑](#footnote-ref-1625)
1625. Renz und Murphy-Lützner, 10. [↑](#footnote-ref-1626)
1626. Renz und Murphy-Lützner, 14. [↑](#footnote-ref-1627)
1627. Renz und Murphy-Lützner, 12. [↑](#footnote-ref-1628)
1628. Renz und Murphy-Lützner, 20. [↑](#footnote-ref-1629)
1629. Renz und Murphy-Lützner, 20. [↑](#footnote-ref-1630)
1630. Renz und Murphy-Lützner, 26. [↑](#footnote-ref-1631)
1631. Renz und Murphy-Lützner, 30. [↑](#footnote-ref-1632)
1632. Renz und Murphy-Lützner, 30. [↑](#footnote-ref-1633)
1633. Renz und Murphy-Lützner, 32. [↑](#footnote-ref-1634)
1634. Renz und Murphy-Lützner, 32. [↑](#footnote-ref-1635)
1635. Renz und Murphy-Lützner, 36. [↑](#footnote-ref-1636)
1636. Renz und Murphy-Lützner, 42. [↑](#footnote-ref-1637)
1637. Renz und Murphy-Lützner, 48. [↑](#footnote-ref-1638)
1638. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 80. [↑](#footnote-ref-1639)
1639. Schuhbeck, *Meine bayerische Küche*, 343. [↑](#footnote-ref-1640)
1640. Schuhbeck, 343. [↑](#footnote-ref-1641)
1641. Kiel und Wiedemann, *Schwäbisch kochen*, 55. [↑](#footnote-ref-1642)
1642. Kiel und Wiedemann, 57. [↑](#footnote-ref-1643)
1643. Kiel und Wiedemann, 57. [↑](#footnote-ref-1644)
1644. Kiel und Wiedemann, 45. [↑](#footnote-ref-1645)
1645. Piroué, *Die echte französische Küche*, 56. [↑](#footnote-ref-1646)
1646. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 156. [↑](#footnote-ref-1647)
1647. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1648)
1648. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1649)
1649. Tattoria la Vialla, *Le Ricette di Giuliana*, 218. [↑](#footnote-ref-1650)
1650. Tattoria la Vialla, 228. [↑](#footnote-ref-1651)
1651. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 264. [↑](#footnote-ref-1652)
1652. Sodha und Loftus, 267. [↑](#footnote-ref-1653)
1653. Sodha und Loftus, 271. [↑](#footnote-ref-1654)
1654. Sodha und Loftus, 272. [↑](#footnote-ref-1655)
1655. Kindler, *Bangkok original streetfood authentische Rezepte aus Thailand*, 221. [↑](#footnote-ref-1656)
1656. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1657)
1657. Raether, *Das Beste vom Wochenmarkt neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEIT-Magazin*, 212. [↑](#footnote-ref-1658)
1658. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1659)
1659. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 156. [↑](#footnote-ref-1660)
1660. Raether, 120. [↑](#footnote-ref-1661)
1661. Living at Home, „Living at Home Spezial: Gäste und Feste“, 58. [↑](#footnote-ref-1662)
1662. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1663)
1663. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1664)
1664. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1665)
1665. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1666)
1666. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1667)
1667. Kreissparkasse Heilbronn, *Schwäbische Erfolgsrezepte: Was im HeilbronnerLand auf den Tisch kommt - 40 Köstlichkeiten zum Nachkochen*, 82. [↑](#footnote-ref-1668)
1668. Kreissparkasse Heilbronn, 68. [↑](#footnote-ref-1669)
1669. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1670)
1670. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 166. [↑](#footnote-ref-1671)
1671. Raether, 162. [↑](#footnote-ref-1672)
1672. *Symbadisch kochen! Rezepte aus Baden*, 23. [↑](#footnote-ref-1673)
1673. Café Goldene Krone, Hrsg., *Backen im Herbst: Kuchen nach LandFrauen-Art* (St. Märgen, 2008), 6. [↑](#footnote-ref-1674)
1674. Café Goldene Krone, 8. [↑](#footnote-ref-1675)
1675. Café Goldene Krone, 12. [↑](#footnote-ref-1676)
1676. Café Goldene Krone, Hrsg., *Backen im Sommer: Kuchen nach LandFrauen-Art* (St. Märgen, 2008), 9. [↑](#footnote-ref-1677)
1677. Café Goldene Krone, 12. [↑](#footnote-ref-1678)
1678. Café Goldene Krone, 14. [↑](#footnote-ref-1679)
1679. Café Goldene Krone, 18. [↑](#footnote-ref-1680)
1680. Café Goldene Krone, *Backen im Herbst: Kuchen nach LandFrauen-Art*, 18. [↑](#footnote-ref-1681)
1681. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 288. [↑](#footnote-ref-1682)
1682. Ottolenghi, 290. [↑](#footnote-ref-1683)
1683. Ottolenghi, 292. [↑](#footnote-ref-1684)
1684. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 96. [↑](#footnote-ref-1685)
1685. Ottolenghi, *Ottolenghi simple - Das Kochbuch*, 295. [↑](#footnote-ref-1686)
1686. Ottolenghi, 297. [↑](#footnote-ref-1687)
1687. Ottolenghi, 298. [↑](#footnote-ref-1688)
1688. Ottolenghi, 300. [↑](#footnote-ref-1689)
1689. Teubner und Wolter, *Backvergnügen wie noch nie*, 68. [↑](#footnote-ref-1690)
1690. Teubner und Wolter, 182. [↑](#footnote-ref-1691)
1691. Teubner und Wolter, 183. [↑](#footnote-ref-1692)
1692. Teubner und Wolter, 189. [↑](#footnote-ref-1693)
1693. Teubner und Wolter, 192. [↑](#footnote-ref-1694)
1694. Teubner und Wolter, 196. [↑](#footnote-ref-1695)
1695. Teubner und Wolter, 197. [↑](#footnote-ref-1696)
1696. Teubner und Wolter, 26. [↑](#footnote-ref-1697)
1697. Teubner und Wolter, 26. [↑](#footnote-ref-1698)
1698. Teubner und Wolter, 157. [↑](#footnote-ref-1699)
1699. Teubner und Wolter, 184. [↑](#footnote-ref-1700)
1700. Teubner und Wolter, 26. [↑](#footnote-ref-1701)
1701. Teubner und Wolter, 45. [↑](#footnote-ref-1702)
1702. Wahl-Merle, *Lust auf Muffins: Klassiker und neue Variationen Rezeptvielfalt für Häppchen im American Style Süße und pikante Verführungen*, 14. [↑](#footnote-ref-1703)
1703. Wahl-Merle, 18. [↑](#footnote-ref-1704)
1704. Wahl-Merle, 20. [↑](#footnote-ref-1705)
1705. Wahl-Merle, 20. [↑](#footnote-ref-1706)
1706. Wahl-Merle, 29. [↑](#footnote-ref-1707)
1707. Wahl-Merle, 31. [↑](#footnote-ref-1708)
1708. Wahl-Merle, 32. [↑](#footnote-ref-1709)
1709. Wahl-Merle, 40. [↑](#footnote-ref-1710)
1710. Wahl-Merle, 43. [↑](#footnote-ref-1711)
1711. Wahl-Merle, 46. [↑](#footnote-ref-1712)
1712. Wahl-Merle, 56. [↑](#footnote-ref-1713)
1713. Wahl-Merle, 57. [↑](#footnote-ref-1714)
1714. Wahl-Merle, 65. [↑](#footnote-ref-1715)
1715. Julius und Leser, *Vegan*, 178. [↑](#footnote-ref-1716)
1716. Julius und Leser, 146. [↑](#footnote-ref-1717)
1717. *Die leckersten Landfrauen-Torten: von frühlingsfrisch bis schokoladig-gemütlich* (Köln: Komet, 2013), 210. [↑](#footnote-ref-1718)
1718. *Die leckersten Landfrauen-Torten*, 14. [↑](#footnote-ref-1719)
1719. *Die leckersten Landfrauen-Torten*, 18. [↑](#footnote-ref-1720)
1720. *Die leckersten Landfrauen-Torten*, 26. [↑](#footnote-ref-1721)
1721. Dusy, Rynio, und Redies, *Kaffee & Espresso*, 51. [↑](#footnote-ref-1722)
1722. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 190. [↑](#footnote-ref-1723)
1723. *Die leckersten Landfrauen-Torten*, 36. [↑](#footnote-ref-1724)
1724. *Die leckersten Landfrauen-Torten*, 42. [↑](#footnote-ref-1725)
1725. *Die leckersten Landfrauen-Torten*, 52. [↑](#footnote-ref-1726)
1726. *Die leckersten Landfrauen-Torten*, 56. [↑](#footnote-ref-1727)
1727. *Die leckersten Landfrauen-Torten*, 72. [↑](#footnote-ref-1728)
1728. *Die leckersten Landfrauen-Torten*, 88. [↑](#footnote-ref-1729)
1729. *Die leckersten Landfrauen-Torten*, 96. [↑](#footnote-ref-1730)
1730. *Die leckersten Landfrauen-Torten*, 100. [↑](#footnote-ref-1731)
1731. *Die leckersten Landfrauen-Torten*, 106. [↑](#footnote-ref-1732)
1732. *Die leckersten Landfrauen-Torten*, 118. [↑](#footnote-ref-1733)
1733. *Die leckersten Landfrauen-Torten*, 136. [↑](#footnote-ref-1734)
1734. Dusy, Rynio, und Redies, *Kaffee & Espresso*, 53. [↑](#footnote-ref-1735)
1735. Dusy, Rynio, und Redies, 54. [↑](#footnote-ref-1736)
1736. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 36. [↑](#footnote-ref-1737)
1737. Dusy, Rynio, und Redies, *Kaffee & Espresso*, 54. [↑](#footnote-ref-1738)
1738. Dusy, Rynio, und Redies, 57. [↑](#footnote-ref-1739)
1739. Bärbel Schermer und Michael Brauner, *Kunterbunte Kuchenparade: Backhits für Kids ; [mit den 10 GU-Erfolgstipps ; große und kleine Backwunderwerke: Kinderklassiker, Motivtorten und Figurentorten ; tolle Ideen zum Dekorieren und Verzieren]*, 2. Aufl (München: Gräfe und Unzer, 2008), 51. [↑](#footnote-ref-1740)
1740. Dusy, Rynio, und Redies, *Kaffee & Espresso*, 49. [↑](#footnote-ref-1741)
1741. Dusy, Rynio, und Redies, 41. [↑](#footnote-ref-1742)
1742. Dusy, Rynio, und Redies, 43. [↑](#footnote-ref-1743)
1743. *Fingerfood*, 270. [↑](#footnote-ref-1744)
1744. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1745)
1745. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 164. [↑](#footnote-ref-1746)
1746. Raether, 126. [↑](#footnote-ref-1747)
1747. Raether, 48. [↑](#footnote-ref-1748)
1748. Sälzer, *Die echte Jeden-Tag-Küche*, 244. [↑](#footnote-ref-1749)
1749. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1750)
1750. Raether, *Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt*, 180. [↑](#footnote-ref-1751)
1751. Raether, 178. [↑](#footnote-ref-1752)
1752. Raether, 160. [↑](#footnote-ref-1753)
1753. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1754)
1754. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1755)
1755. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1756)
1756. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1757)
1757. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1758)
1758. Stephen, *Das grosse Buch der Desserts*, 135. [↑](#footnote-ref-1759)
1759. Stephen, 138. [↑](#footnote-ref-1760)
1760. Stephen, 152. [↑](#footnote-ref-1761)
1761. Stephen, 157. [↑](#footnote-ref-1762)
1762. Stephen, 47. [↑](#footnote-ref-1763)
1763. Stephen, 49. [↑](#footnote-ref-1764)
1764. Stephen, 55. [↑](#footnote-ref-1765)
1765. Stephen, 75. [↑](#footnote-ref-1766)
1766. essen & trinken, „essen & trinken Spezial: Einladung zum Grillen“, 151. [↑](#footnote-ref-1767)
1767. Living at Home, „Living at Home Spezial: Gäste und Feste“, 129. [↑](#footnote-ref-1768)
1768. Landidee, Hrsg., „Landkuchen: Traditionelle und neue Rezepte aus ländlichen Backstuben“, o. J., 15. [↑](#footnote-ref-1769)
1769. Landidee, 45. [↑](#footnote-ref-1770)
1770. Landidee, 39. [↑](#footnote-ref-1771)
1771. Landidee, 49. [↑](#footnote-ref-1772)
1772. Landidee, 61. [↑](#footnote-ref-1773)
1773. Landidee, 67. [↑](#footnote-ref-1774)
1774. Landidee, 72. [↑](#footnote-ref-1775)
1775. Landidee, 74. [↑](#footnote-ref-1776)
1776. Landidee, 78. [↑](#footnote-ref-1777)
1777. Landidee, 81. [↑](#footnote-ref-1778)
1778. Landidee, 84. [↑](#footnote-ref-1779)
1779. Landidee, 98. [↑](#footnote-ref-1780)
1780. Landidee, 100. [↑](#footnote-ref-1781)
1781. Landidee, 103. [↑](#footnote-ref-1782)
1782. Landidee, 109. [↑](#footnote-ref-1783)
1783. Landidee, 121. [↑](#footnote-ref-1784)
1784. Landidee, 133. [↑](#footnote-ref-1785)
1785. Landidee, 139. [↑](#footnote-ref-1786)
1786. Regine Stroner, *Backen für Weihnachten: das GU Bildbackbuch ; Kringel, Stern und Knusperhäuschen leicht gemacht - Schritt für Schritt in Text und Bild*, 1. Aufl (München: Gräfe und Unzer, 1990), 47. [↑](#footnote-ref-1787)
1787. Stroner, 47. [↑](#footnote-ref-1788)
1788. Stroner, 47. [↑](#footnote-ref-1789)
1789. Stroner, 35. [↑](#footnote-ref-1790)
1790. Stroner, 24. [↑](#footnote-ref-1791)
1791. Stroner, 48. [↑](#footnote-ref-1792)
1792. Stroner, 55. [↑](#footnote-ref-1793)
1793. Stroner, 59. [↑](#footnote-ref-1794)
1794. Stroner, 64. [↑](#footnote-ref-1795)
1795. Stroner, 82. [↑](#footnote-ref-1796)
1796. Stroner, 84. [↑](#footnote-ref-1797)
1797. Stroner, 84. [↑](#footnote-ref-1798)
1798. Stroner, 85. [↑](#footnote-ref-1799)
1799. Stroner, 86. [↑](#footnote-ref-1800)
1800. Stephen und Busch, *Das grosse Buch der vegetarischen Küche*, 269. [↑](#footnote-ref-1801)
1801. Stephen und Busch, 279. [↑](#footnote-ref-1802)
1802. Ruschitzka, *Römertopf*, 59. [↑](#footnote-ref-1803)
1803. Ruschitzka, 59. [↑](#footnote-ref-1804)
1804. Ruschitzka, 60. [↑](#footnote-ref-1805)
1805. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 209. [↑](#footnote-ref-1806)
1806. Frenkiel u. a., 164. [↑](#footnote-ref-1807)
1807. Frenkiel u. a., 194. [↑](#footnote-ref-1808)
1808. Frenkiel u. a., 221. [↑](#footnote-ref-1809)
1809. Frenkiel u. a., 203. [↑](#footnote-ref-1810)
1810. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 226. [↑](#footnote-ref-1811)
1811. Piroué, *Die echte französische Küche*, 142. [↑](#footnote-ref-1812)
1812. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 232. [↑](#footnote-ref-1813)
1813. Berning und Duttmann, *Landlust - die Rezepte. Bd. 1 / [Chefred.*, 102. [↑](#footnote-ref-1814)
1814. Piroué, *Die echte französische Küche*, 142. [↑](#footnote-ref-1815)
1815. Szwillus, Mewes, und Poziombka, *Vegetarisch - Lieblingsrezepte aus aller Welt*, 54. [↑](#footnote-ref-1816)
1816. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 267. [↑](#footnote-ref-1817)
1817. Hess und Sälzer, 198. [↑](#footnote-ref-1818)
1818. Hess und Sälzer, 121. [↑](#footnote-ref-1819)
1819. Hess und Sälzer, 118. [↑](#footnote-ref-1820)
1820. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 208. [↑](#footnote-ref-1821)
1821. Stich, *Sweets*, 80. [↑](#footnote-ref-1822)
1822. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 213. [↑](#footnote-ref-1823)
1823. Hess und Sälzer, *Die echte italienische Küche*, 76. [↑](#footnote-ref-1824)
1824. Hess und Sälzer, 160. [↑](#footnote-ref-1825)
1825. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 217. [↑](#footnote-ref-1826)
1826. Frenkiel und Vindahl, 235. [↑](#footnote-ref-1827)
1827. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1828)
1828. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1829)
1829. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 192. [↑](#footnote-ref-1830)
1830. Piroué, *Die echte französische Küche*, 177. [↑](#footnote-ref-1831)
1831. Dusy, Rynio, und Redies, *Kaffee & Espresso*, 24. [↑](#footnote-ref-1832)
1832. Kumar und Kumar, *Indien Originalrezepte und Interessantes über Land und Leute*, 134. [↑](#footnote-ref-1833)
1833. Kumar und Kumar, 136. [↑](#footnote-ref-1834)
1834. Sodha und Loftus, *Indisch vegetarisch*, 278. [↑](#footnote-ref-1835)
1835. Sodha und Loftus, 278. [↑](#footnote-ref-1836)
1836. Sodha und Loftus, 279. [↑](#footnote-ref-1837)
1837. Sodha und Loftus, 280. [↑](#footnote-ref-1838)
1838. Sodha und Loftus, 280. [↑](#footnote-ref-1839)
1839. Sodha und Loftus, 283. [↑](#footnote-ref-1840)
1840. Dusy, Rynio, und Redies, *Kaffee & Espresso*, 24. [↑](#footnote-ref-1841)
1841. Dusy, Rynio, und Redies, 15. [↑](#footnote-ref-1842)
1842. Dusy, Rynio, und Redies, 15. [↑](#footnote-ref-1843)
1843. Dusy, Rynio, und Redies, 16. [↑](#footnote-ref-1844)
1844. Dusy, Rynio, und Redies, 19. [↑](#footnote-ref-1845)
1845. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 185. [↑](#footnote-ref-1846)
1846. Frenkiel und Vindahl, 187. [↑](#footnote-ref-1847)
1847. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 172. [↑](#footnote-ref-1848)
1848. Frenkiel u. a., 181. [↑](#footnote-ref-1849)
1849. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1850)
1850. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 185. [↑](#footnote-ref-1851)
1851. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 194. [↑](#footnote-ref-1852)
1852. Frenkiel und Vindahl, 200. [↑](#footnote-ref-1853)
1853. Frenkiel u. a., *Die grüne Küche auf Reisen*, 188. [↑](#footnote-ref-1854)
1854. Frenkiel und Vindahl, *Die grüne Küche*, 203. [↑](#footnote-ref-1855)
1855. Frenkiel und Vindahl, 225. [↑](#footnote-ref-1856)
1856. „ZEITmagazin“. [↑](#footnote-ref-1857)