

Allgäuer Krautkrapfen

Hauptgericht

Zutaten

1 Butterschmalz
Messerspitze
0,25 l Brühe
1 Lauch
1 Karotte
500 g Mehl
2 Eier
1 TL Salz
250 g Quark
1 Schuss Wasser
1 kg Sauerkraut
400 g Bauchspeck
1 Zwiebel

Zubereitung

Zutaten für Nudelteig verkneten und 1 halbe Std. ruhen lassen. Butterschmalz in Pfanne geben, Wammerl in Würfel schneiden; gewürfelte Zwiebel sowie Sauerkraut dazugeben. 20 Min. anrösten und etwas abkühlen lassen.

Hälfte des Nudelteigs auswalzen; Sauerkraut-Wammerl-Gemisch darauf verteilen. Einrollen; in 5 cm dicke Krapfen schneiden. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen.

Krapfen in Pfanne geben. Mit der anderen Hälfte des Nudelteiges das Gleiche machen. Temperatur der Pfanne reduzieren, da Kraut sonst schneller verbrennt und schwarz werden kann.

Krapfen wenden. Mit 1/4 l Brühe aufgießen und 20 Min. sieden lassen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Alpenmakrönli

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 600 g Kartoffeln (vom Vortag)
- 500 g Hörnchennudeln
- 250 g geräucherter Speck
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Bergkäse (z. B. Comté)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 4 EL grob gehackte Petersilie

Zubereitung

Hörnchennudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abtropfen lassen.

Inzwischen den geräucherten Speck und die Zwiebeln würfeln und zusammen in 2 EL Öl knusprig auslassen. Mit den gewürfelten Kartoffeln in einer Schale vermengen.

Speck-Zwiebeln, Nudeln, Kartoffeln und 100 g geriebenen Bergkäse in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Grob gehackte Petersilie untermischen und alles in eine gefettete Auflaufform geben.

Im vorgeheizten Ofen 20 bis 25 Minuten bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten backen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Amaretto-Huhn

Hauptgericht

Zutaten

- 3 Hühnerbrüste
- 2 EL Mehl
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Salz
- 2 TL Paprika edelsüß
- 1 EL Öl
- 2 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Dijon-Senf
- 1/2 Tasse Amaretto
- 200 ml Orangensaft

Zubereitung

Mehl, Salz, Pfeffer und Paprika mischen und die Hühnerbrustfilets damit bestäuben.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch pellen, vierteln, im Fett schwenken und dann herausnehmen. Filets bei starker Hitze kurz anbraten.

Filets herausnehmen und in eine Auflaufform legen.

Orangensaft und Amaretto in die Pfanne geben und einige Minuten reduzieren lassen. Sauce über die Filets geben und bei 175 Grad im Backofen für 30 Minuten abgedeckt backen.

Dazu passen Reis und grüner Salat.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Aprikosen-Hähnchen in Soße

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 200 g getrocknete Aprikosen
- 500 g Hähnchen
- 4 kleine Zwiebeln
- 3 EL Butter
- 1 Dose Tomaten (400 g)
- 125 ml Sahne
- Paprikapulver
- Currypulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel (gemahlen)

Kräuterkartoffeln:

- ca. 10 Kartoffeln
- Butter
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Deko:

- Sesamkörner

Aprikosen-Hähnchen in Soße

Hauptgericht

Zubereitung

Zunächst die Aprikosen mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Fleisch in ca. 3 bis 4 cm große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln schälen und vierteln. Dann die Butter erhitzen, die Zwiebeln darin anbraten und ca. 5 Minuten schmoren lassen. Anschließend das Fleisch zugeben und rundherum gleichmäßig anbraten.

Tomaten und Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver und Kreuzkümmel abschmecken.

Das Ganze in eine mit Butter ausgestrichene Form füllen. Die Aprikosen abgießen, in Streifen schneiden, zum Fleisch dazugeben und vermengen.

Alles im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 35 Minuten garen. Dann herausnehmen und noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.

Als Beilage die Kartoffeln ungeschält kochen, dann halbieren, kurz in Butter schwenken, salzen, pfeffern und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Das Ganze anrichten und mit Sesamkörnern bestreuen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Aromahuhn mit Honig, gebutterten

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

Aromahuhn mit Honig aus dem Pergament

- 300 g Möhren
- 3 Orangen
- 5 Hähnchenbrustfilets (à 120 g), möglichst weiß
- 2 EL Olivenöl
- einige Rosmarinzweige
- Salz
- Pfeffer
- Honig
- ein wenig Sherry
- Soßenbinder nach Bedarf
- Sahne nach Geschmack

Schichtkartoffeloval

- 1 kg Kartoffeln
- Salz
- 500 ml Schlagsahne
- 1 TL Thymian oder Rosmarin
- grober Pfeffer
- Muskat
- 200 g geriebener Hartkäse (Provolone), nach Belieben auch Parmesan oder Pecorino

Zuckerschoten

- 500 g Zuckerschoten
- 20 - 50 g Butter
- Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft

Aromahuhn mit Honig, gebutterten

Hauptgericht

Zubereitung

Die Möhren schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Von 3 ungeschälten Orangen Scheiben zuschneiden, das Fruchtfleisch auspressen. Dann Backpapier auf 40 x 40 cm zuschneiden.

Nun die Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern, in einer Pfanne in Olivenöl bei starker Hitze anbraten, die Rosmarinzweige dazugeben und kurz mitbraten. Anschließend alles herausnehmen und beiseite stellen.

Dann die Möhren und Orangenscheiben kurz anbraten mit Orangensaft ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Honig würzen, auf die Mitte der Backpapierstücke geben und Hähnchen und Rosmarin darauf setzen. Papier über der Füllung zusammendrehen oder -binden, auf ein Blech setzen und das Fleisch im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen.

Den Sud mit Sherry, Soßenbinder und Sahne als Jus aufkochen.

Für das gebackene Schichtkartoffeloval die Kartoffeln schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden und salzen. Dann mit der Schlagsahne, mit Thymian oder Rosmarin sowie grobem Pfeffer aufkochen. Anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer nachwürzen und über die Kartoffeln gießen. Alles mischen und in kleine dreieckige, gefettete Formen geben. Zum Schluss mit geriebenem Hartkäse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten garen.

Die Zuckerschoten waschen, evtl. die Spitzen abschneiden, in einer großen Pfanne kurz durchgaren, Wasser abschütten und die Zuckerschoten mit Butter ziehen lassen. Zum Schluss salzen und einen Spritzer Zitrone dazugeben.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Auberginen-Curry

Hauptgericht

Zutaten

- 4 rote Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 3 feste, kleine Auberginen
- 2 EL Currypulver
- 1 Dose Kokosmilch

Zubereitung

Die Zwiebeln grob hacken und in Olivenöl anbraten. Die Auberginen in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben, mit dem Currypulver anbraten und mit der Kokosmilch ablöschen. Alles zusammen 10 Minuten köcheln lassen und zum Hähnchen servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Bauernomelette

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

5 EL Olivenöl
500 g fest kochende Kartoffeln
150 g Tiroler Speckscheiben
150 g Zucchini
1 Zwiebel
5 Eier (Größe M)
150 ml Sahne
Salz
Pfeffer
scharfes Paprikapulver

Zubereitung

Kartoffeln putzen und in Salzwasser als Pellkartoffeln garen. Dann abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Speckscheiben dicht an dicht in eine Auflaufform (ca. 30 cm) legen, so dass sie etwas über den Rand der Form klappen.

Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Beides mit den Kartoffeln mischen und in die Form geben, Pfeffer, Salz und Öl dazu.

Die Eier und die Sahne verschlagen, mit scharfem Paprikapulver würzen. In die Form gießen. Überlappenden Speck darüber schlagen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene ca. 15 bis 20 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist (Umluft 160 Grad).

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Betrunkenes Huhn a la Joya

Hauptgericht
Ingrid von Bergen

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hühnerschenkel
- 4 Hühnerbrüste
- 1 guten Schuss Sherry
- 0,3 l Rotwein
- 2 Hand voll Aprikosen
- 1 große Tasse Maronen, geschält
- 1 große Dose geschälte Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Oregano

Zubereitung

Maronen in Wasser einweichen. Hühnerschenkel anbraten, mit Sherry ablöschen und mit dem Rotwein köcheln lassen. Aprikosen, die eingeweichten Maronen und die geschälten Tomaten (im Ganzen) dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen. 35-40 Minuten köcheln lassen. Hühnerbrüste ebenfalls würzen und in Öl anbraten.

Schenkel aus dem Topf entfernen. Die Hühnerbrüste aus der Pfanne nehmen, in die Aprikosen-Maronen-Sauce legen und darin einige Minuten ziehen lassen. Anschließend aus der Sauce nehmen und Creme fraiche unterrühren.

Die Hühnerbrüste mit der fertigen Sauce anrichten. Dazu Baguette oder Basmatireis (nach Packungsangabe garen) reichen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Blätterteig-Ricotta-Käsekuchen mit Tomaten

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 450 g Blätterteig, tiefgefroren
 - Mehl für die Arbeitsfläche
 - Bohnen zum Blindbacken
- 125 g Ricotta
- 125 g Frischkäse
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Tabasco
- 1 Bund Basilikum
- 20 Kirschtomaten

Zubereitung

Den Blätterteig auf einer bemehlten Fläche auftauen und zusammenlegen. Zu einem Kreis von 22 cm Ø ausrollen. Eine Tarteform (20 cm Ø) mit dem Teig auslegen. Den Teig mit einer Gabel einstechen mit einem Stück Backpapier abdecken und die Trockenbohnen einfüllen. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad blind backen.

Inzwischen Ricotta, Frischkäse, Eier, Salz, Pfeffer und einen Spritzer Tabasco verrühren. Die Hälfte des Basilikums hacken und untermischen.

Bohnen und Papier aus dem Tortenboden nehmen. Dann die Creme in den Tortenboden füllen, die Tomaten halbieren und drauflegen. In den Ofen geben und weitere 20 Minuten backen.

Mit dem restlichen Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Bohnen-Gemüse-Topf mit Schafskäse

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

- 500 g große weiße Bohnen
- 300 g Blattspinat, tiefgekühlt
- 1 Bund Suppengrün
 - 2 Fleischtomaten
 - 1 Knoblauchzehe
- 200 g Schafskäse
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitung

Suppengrün waschen und in kleine Würfel würfeln. Knoblauch schälen und pressen. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Schafskäse in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Butterschmalz erhitzen, darin das Suppengrün andünsten. Spinat hinzufügen und ca. 75 ml Wasser dazugießen.

Den Spinat bei mittlerer Hitze auftauen. Ab und zu umrühren. Bohnen und Knoblauch zum Spinat geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian Suppe nochmal stark erhitzen. Schafskäse untermischen. Eintopf auf Tellern anrichten.

Reichen Sie frisches Brot .

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Brokkoli-Auflauf

Hauptgericht

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 30 g Butter
- 1/4 l Fleischbrühe
- 600 g Brokkoli
- 500 g gekochte Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Gouda (mittelalt)
- 4 Eier
- 1/8 l Milch
- Muskat
- 2 EL Mandelblättchen

3 Variationen: wahlweise andere Gemüse nehmen:

- 1 kleiner Kopf Wirsing
 - 600 g Lauch oder
 - 400 g Tiefkühl-Spinat
- mit geschnittenem Frühstücksspeck, Zwiebeln und Fleischbrühe zuvor andünsten

Zubereitung

Zwiebeln schälen, fein hacken, in der Butter unter Rühren weich dünsten. Den gewaschenen Brokkoli 2-3 Min. blanchieren. Die Brühe zu den Zwiebeln gießen, den Brokkoli hinzugeben und erwärmen. Vom Herd nehmen.

Die gekochten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. In eine gebutterte Auflaufform schichten, salzen und pfeffern. Mit der Hälfte des geriebenen Käses bestreuen. Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Brokkoli auf den Kartoffeln verteilen. Entstandene Flüssigkeit darüber gießen. Restlichen Käse und Mandelblättchen drüberstreuen.

Im Backofen 30-40 Min. bei 180 Grad backen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Brokkoli-Parfait mit Knochenschinken

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

1 kg Brokkoli
1 kleine Möhre
1/2 l Wasser
Salz
5 Eier
200 ml Sahne
4 EL geriebener Emmentaler
1/2 TL geriebene Muskatnuss
10 Scheiben westfälischer Knochenschinken
Butter zum Ausfetten
Paniermehl

Zubereitung

Brokkoli und Möhre putzen und in gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten garen. Aus der Flüssigkeit nehmen und die Möhre beiseite legen.

Brokkoli im Mixer pürieren. Nach und nach Eier, Sahne, Käse und Gewürze zufügen.

Nun 5 Pastetenförmchen einfetten und mit Paniermehl bestreuen. Im Backofen (im Wasserbad!) bei 140 Grad auf der unteren Schiene 70 Minuten lang stocken lassen.

Dann die Parfaits auf die Teller stürzen. Obenauf mit dünn geschnittenen Möhrenscheiben garnieren und die Schinkenscheiben daneben anrichten. Das Ganze sofort heiß servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Cannelloni mit Fleischfüllung

Hauptgericht

Zutaten

12 fertig gekaufte Cannelloni

Füllung:

300 g Bratenreste
100 g gekochter Schinken
100 g fein gehackter gekochter Spinat
2 Eier
50 g geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer

Bechamelsoße:

40 g Butter
40 g Mehl
1/2 l Milch
Salz
geriebener Muskatnuss
geriebener Parmesan

Zubereitung

Zuerst die Füllung zubereiten. Dafür das gebratene Fleisch und den Schinken in der Küchenmaschine fein hacken. Dann in einer Schüssel mit dem gut abgetropften Spinat vermischen. Die leicht verschlagenen Eier und den Parmesan hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zu einer festen Paste verarbeiten.

Für die Bechamelsoße die Butter zerlassen, das Mehl hinzufügen und hellgelb rösten. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen die Milch nach und nach hinzugießen. Bei leichter Hitze unter Weiterrühren etwas einkochen lassen, dann mit Salz und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine feuerfeste, flache Auflaufform mit Butter ausstreichen. Ungekochte Cannelloni mit einem Spritzbeutel füllen. Mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander in die Form legen. Die Bechamelsoße über die Cannelloni gießen, reichlich Butterflöckchen darübergeben.

Die Cannelloni im Backofen auf der mittleren Schiene in 15 - 20 Minuten goldgelb überbacken. In der Form servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Champignons in Sahne-Weißwein

Hauptgericht

Zutaten

- 15 Champignons, mittelgroß
- 1 Bund Petersilie
- 250 g Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 - 2 Schalotten
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Basmatireis
- 2 Becher Sahne
- Weißwein nach Geschmack

Zubereitung

Schalotten pellen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons säubern und entstielen. Die Petersilie hacken.

Nun das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Petersilie, ein paar von den Schalottenwürfeln und dem Ei vermengen, bis alles gut gemischt ist.

Die Hackmasse dann in die Champignons verteilen und nochmals etwas Pfeffer über die Masse geben. Danach das Ganze in eine Auflaufform bei 190 Grad für ca. 15 bis 20 Minuten in den Backofen geben.

Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Für die Soße die restlichen Schalottenwürfel anbraten.

Mit Sahne aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald die Soße richtig aufkocht, mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend nochmals kurz aufkochen und zu den Champignons servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Chinakohlauflauf

Hauptgericht

Zutaten

- 1 - 2 Stauden Chinakohl,
je nach Größe 1/4 bis 1/2 Liter Fleischbrühe
- 1 Zwiebel
- 4 - 6 EL geriebener Käse
- 60 g Butter
- 1/8 l saurer Rahm oder Schmant
- 2 EL klein geschnittene Petersilie
- Salz

Zubereitung

Die welken Blätter entfernen und die Kohlstauden in drei bis vier Stücke schneiden. Der Länge nach halbieren. Nach dem Waschen mit der Fleischbrühe und der zerkleinerten Zwiebel weich kochen.

Blätter abgetropft in eine gefettete Auflaufform im Wechsel mit Käse und der Hälfte der Butter (Butterflöckchen) schichten. Rahm mit Petersilie und Salz vermischen, darüber gießen, Käse darauf streuen. Von der restlichen Butter Butterflöckchen darauf geben und den Kohl bei mittlerer bis mäßiger Hitze im Backofen gratinieren, bis sich eine Käsekruste bildet. Dazu passt Reis.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Cidre-Hähnchen nach Art von Fouesnant

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

Cidre-Hähnchen

5 Stück Hähnchenbrüste

2 Tasse Cidre

4 EL Calvados

5 Stück Schalotten

4 EL Crème fraîche

2 Äpfel

1 EL Butter gesalzen

Kartoffelpüree

3 Packung Kartoffelbrei/ Kartoffelpüree

Zubereitung

Für das Cidre-Hähnchen nach Art die Hähnchenbrüste in der Butter anbraten, Schalotten hinzugeben und ca. 4 Minuten anbräunen. Anschließend mit Cidre und Calvados ablöschen, Deckel auflegen und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme schmoren lassen. Die Äpfel schälen, entkernen, vierteln, dazugeben, ebenso die Crème fraîche. Alles 20 Minuten köcheln lassen.

Für das Kartoffelpüree dieses nach Verpackungsangabe zubereiten.

Alles zusammen servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Coq au Riesling

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 5 Hähnchenschenkel
- 5 große Möhren
- ca. 350 g kleine Champignons
- 5 Stangen Lauch
- 5 Zwiebeln
- 4 - 5 Knoblauchzehen
- 4 - 5 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 500 ml Riesling
- 250 ml vegetarische Gemüsebrühe (aus Instantpulver zubereitet)
- 5 EL gehackter Rosmarin
- abgeriebene Schale von ca. 1 unbehandelter Zitrone
- ca. 1 TL Kräutersalz

Zubereitung

Die Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen und am Gelenk durchschneiden.

Die Möhren, die Champignons und den Lauch waschen und putzen. Die Möhren schaben und in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons halbieren. Den Lauch in dünne Ringe schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.

Nun das Öl in einem Topf erhitzen und die Hähnchenteile darin von jeder Seite in etwa 2 Minuten braun anbraten. Den Wein und die Brühe angießen und das vorbereitete Gemüse, die Champignons, den Knoblauch, Rosmarin, Zitronenschale und Kräutersalz hinzufügen.

Alles einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze ungefähr 30 Minuten schmoren lassen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Couscous geschmort

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

200 g Couscous
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
ca. 250 ml Wasser
Olivenöl
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1/2 Salatgurke entkernt
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Rote und grüne Paprika, sowie Salatgurke entkernen und würfeln.

Das Gemüse in einem Topf in Olivenöl anschwitzen, das Couscous hinzugeben und mit dem Wasser auffüllen und quellen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Couscous mit Gemüse und Cashews

Hauptgericht

Zutaten

- 2 EL Maiskeimöl oder Olivenöl
 - 1 Zwiebel, grob gewürfelt
 - 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 kg Gemüse: Zucchini, Auberginen, Kürbis, Karotten, grob gewürfelt
- 200 ml Gemüsebouillon
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- wenig Harissa (Pfefferschotenpuree)
 - 1 Briefchen Safranpulver
- Salz
- 300 g Couscous-Grieß
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Cashewkerne
- 1 TL Butter

Zubereitung

Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin anbraten, dann das übrige Gemüse dazugeben und gründlich durchbraten. Mit der Gemüsebouillon ablöschen und den Kreuzkümmel beifügen.

Das Gemüse knackig köcheln und mit Harissa, Safran, Salz abschmecken. Den Couscous-Grieß drei Min. in Wasser einweichen, abgießen und auf Küchenpapier oder einem sauberen Küchentuch etwas trocknen lassen. In eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl vermischen. Den Couscous fünf Min. über Dampf garen.

Den Couscous auf einer Platte anrichten, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Das Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und zum Couscous geben. Die Sauce separat dazu servieren. Die Cashewkernen in Butter rösten und über dem Couscous verteilen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Couscous mit Zitronenhuhn

Hauptgericht

Zutaten für 2 Personen

- 2 Hühnerbrustfilets
- 360 g Couscous
- 650 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL abgeriebene Zitronenschale
- 10 g gehackte glatte Petersilie
- 2 EL Kapern in Salz
- abgespült und gehackt
- 90 g schwarze Oliven

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Hühnerbrüstchen in etwas Öl auf jeder Seite 2 Minuten goldgelb anbraten. Couscous in eine mittelgroße Auflaufform geben, mit der Brühe übergießen, salzen, pfeffern.

Die Hühnerfilets drauflegen. Zitronenschale, Petersilie und Kapern mischen und darüber verteilen, ebenso die Oliven. Das Ganze mit Alufolie bedeckt 20 Minuten backen (oder so lange, bis das Huhn gar ist).

Den Couscous mit einer Gabel durchrühren und auf Teller verteilen, die Hühnerfilets darauf anrichten. Mit Zitronenschnitzen und Ruccola garniert servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Curry-Linsen-Topf

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

200 g Möhren
1 rote Paprikaschote
1/2 Blumenkohl-Kopf
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Öl
150 g rote Linsen
4 TL mildes Currypulver
1/2 TL Kurkuma
200 ml Möhrensaft
200 ml Gemüsebrühe
150 ml Schlagsahne
2 - 3 TL Limettensaft

Zubereitung

Die Möhren schälen, längs halbieren und in schräge Stücke schneiden. Die Paprika putzen, waschen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, Möhren und Linsen darin anbraten. Drei Teelöffel Curry und Kurkuma dazugeben und mit dem Knoblauch kurz anschwitzen (nicht zu lange, da es sonst bitter wird). Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Möhrensaft und die Gemüsebrühe dazugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen. Schlagsahne dazugeben, erneut kurz aufkochen lassen. Mit Limettensaft abschmecken.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Currypasta mit Huhn

Hauptgericht

Zutaten

300 g Nudeln
1 Dose Ananas
150 ml Gemüsebrühe
250 ml Milch
100 g Frischkäse
300 g Putenbrust
1 TL Butter
1 Granatapfel
1 EL Knoblauch, gehackt
4 TL Currypulver
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Das Fleisch in Streifen schneiden und in der Butter anbraten. Den Knoblauch dazugeben, ebenso die in Stücke geschnittene Ananas. Anschließend etwa 50 ml vom Ananassaft hinzugeben und die Brühe einrühren.

Jetzt die Milch und den Frischkäse zufügen, dann gut rühren, damit sich der Frischkäse besser auflöst. Nach Belieben Curry hineingeben und das Ganze ruhig noch ein paar Minuten köcheln lassen, damit es schön cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Curryschnitzel

Hauptgericht

Zutaten für 2 Personen

- 2 Curryschnitzel
- 40 g Butter oder Margarine
- Salz
- Pfeffer
- Curry
- 200 g Cocktailfrüchte aus der Dose
- einige Tropfen Zitronensaft
- 2 EL Creme fraiche
- 2 TL flüssiger Honig

Zubereitung

Putenschnitzel in der heißen Butter oder Margarine von beiden Seiten mindestens 20 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Curry bestreuen und warmstellen.

Die abgetropften Cocktailfrüchte in dem Bratfett kurz anbraten.

Mit etwas Zitronensaft, Creme fraiche und Honig verrühren und mit reichlich Curry pikant abschmecken.

Schnitzel auf einen vorgewärmten Teller geben, die Früchte darauf verteilen.

Dazu gedünstete Zwiebeln und gemischten Reis servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Eierlikör-Vanille-Mini-Guglhupf

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

125 g Butter
125 g Zucker
1 EL Vanillezucker selbstgemacht
2 Eier
4 EL Eierlikör
180 g Mehl
1 EL Vanillepuddingpulver
1 TL Backpulver

Zubereitung

Butter sehr schaumig rühren, Zucker, Vanillezucker, Eier und Eierlikör unterrühren

Mehl, Puddingpulver und Backpulver vorab vermengen, dann über die Eimasse sieben und vorsichtig unterrühren.

Minigugelhupfform fetten, mehlieren oder paniermehlieren ,-)), Teig einfüllen und event. glatt streichen. Bei Umluft 180° ca. 45 min backen. Herausholen und 10 min abkühlen lassen, dann erst stürzen.

Mit Puderzucker bestäuben, mit Schokoladen überziehen, ganz nach eurem Gusto

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Eier-Püree

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

1,2 kg mehlig kochende Kartoffeln
Salz
250 ml Milch
2 EL Butter
Pfeffer
Muskatnuss
2 Bund Schnittlauch
60 g Röstzwiebeln
6 Eier (Größe S)
100 g geriebener Gouda

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in kochendem Salzwasser zugedeckt 20 Minuten garen.

Milch, Butter, etwas Salz, Pfeffer und Muskat erwärmen. 3/4 des Schnittlauchs in feine Röllchen schneiden.

Kartoffeln abgießen und im offenen Topf auf der ausgeschalteten Platte ausdampfen lassen. Die ausgekühlten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein zerstampfen und die heiße Milchemischung nach und nach mit einem Kochlöffel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Schnittlauchröllchen und Röstzwiebeln unterheben.

Das Püree in eine Form von ca. 30 cm Länge streichen. Mit einem nassen Löffelrücken 6 Mulden hineindrücken, die Eier hineinschlagen und mit Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 22-25 Minuten backen (Umluft nicht geeignet).

Den übrigen Schnittlauch in lange Röllchen schneiden, mit etwas Salz und Pfeffer vermengen und auf dem Auflauf verteilen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Zutaten für 10-12 Stück

- 1 Dose Kichererbsen
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 Stiele Koriander
- 3 Stiele Thymian
- 1 Ei
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 EL Mehl
- Öl zum Anbraten

Zubereitung

Kichererbsen abtropfen lassen und zwischen Küchenpapier trocken tupfen.

Lauchzwiebeln und Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden und in etwas Öl andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Koriander und Thymian hacken.

Kichererbsen pürieren und mit dem Ei verquirlen.

Semmelbrösel, Mehl, Kräuter und die Zwiebel-Knoblauch-Mischung dazugeben und alles glatt miteinander verrühren.

Mit Salz und Pfeffer nachwürzen und ca. 30 Min. kühl stellen.

Mit leicht angefeuchteten Händen ca. 6 cm große Bällchen formen, diese etwas flach drücken und in reichlich Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4-5 Min. braten, bis sie schön goldbraun sind.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Filet Fontina an Tomatensoße

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 1 kg Schweinefilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig frischer Rosmarin, grob gehackt
- 1 Glas getrocknete und in Öl
eingelegte Tomaten, gehackt
- Olivenöl
- 100 g Fontinakäse
- 1 Becher Sahne

Zubereitung

Schweinefilet salzen und pfeffern. Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit Salz zerreiben. Mit dem Rosmarin, den Tomaten, etwas Olivenöl und dem Öl von den Tomaten aus dem Glas mischen und das Fleisch damit vermengen.

Dann 2 Stunden marinieren lassen und danach bei 200 Grad im Backofen 20 Minuten backen. Im Anschluss daran den Fontinakäse reiben.

Käse über das Fleisch geben und weitere 10 Minuten backen lassen. Dann das Fleisch aus dem Ofen und der Pfanne nehmen, den Bratensud mit einem Becher Sahne vermengen und mit einem Pürierstab so lange mixen, bis eine cremige Soße entstanden ist.

Das Fleisch aufschneiden und mit der Soße servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Filet-Apfel-Topf

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 5 Schweinefilets
- 1 TL Salz
- weißer Pfeffer
- 5 - 6 Äpfel
- 500 ml Sahne
- 6 EL Tomatenketchup
- 6 TL Currypulver
- 3 TL Stärkemehl
- 150 g geriebener Gouda
- Beilage:
- ca. 500 g grüne Bandnudeln
- Salz

Zubereitung

Die Schweinefilets in dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Äpfel schälen, entkernen, vierteln und abwechselnd mit den Fleischscheiben in eine Auflaufform geben.

Für die Soße Sahne, Tomatenketchup, Curry, Stärkemehl, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und das Ganze über die Äpfel und die Fleischscheiben gießen.

Zum Schluss mit dem Käse bestreuen und offen entweder in der Mikrowelle bei 300 Watt 25 bis 30 Minuten, oder im Ofen bei 180 Grad Heißluft auf der 1. Einschubleiste von unten auf dem Rost auf einer Glasschale, 25 bis 30 Minuten garen.

Die Bandnudeln in Salzwasser al dente kochen und dazu servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Filets in Kräuter-Sahne-Soße

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Filet vom Schwein
- 1 Becher süße Sahne
- 2 Becher saure Sahne
- 1 Päckchen Milkana-Schmelzkäse mit Kräuter
 - 1 Zwiebel
 - Salz
 - Pfeffer
 - gehackte Kräuter wie Petersilie
 - Dill
 - Kresse
 - Kerbel
 - Schnittlauch
 - Sauerampfer
 - Borretsch bzw. Pimpinelle
- 2 Knoblauchzehen
- Champignons
- Brühe

Zubereitung

Filet in Medaillons schneiden und 5 Min. in Fett braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Zwiebel mit dem gleichen Fett anbraten.

Käse, Sahne, Knoblauch, Champignons, gehackte Kräuter und Brühe zugeben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Fleisch geben. 1 Tag ziehen lassen!

Filetauflauf 20 Minuten ohne Deckel im Backofen bei 180 Grad erhitzen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Fisch en papillote

Hauptgericht

Zutaten für 2 Portionen

- 2 küchenfertige Forellen - je ca. 250 g
- 2 Zucchini
- Salz
- 2 Bogen Backpapier
- Dill zum Garnieren

Füllung:

- 50 g weiche Butter
- 1/2 EL gehackter Dill
- 1/2 EL geschnittener Schnittlauch
- 1/2 EL gehackter Kerbel
- etwas abgeriebene Schale von
 - 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Für die Füllung alle Zutaten verrühren und würzen. Die Fische mit kaltem Wasser spülen, etwas trockentupfen und die Füllung darin verteilen.

Die Zucchini in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und auf den Backpapierbögen auslegen. Mit etwas Salz bestreuen und je einen Fisch darauf legen.

Zum Verschließen die Längsseiten des Papiers nach oben klappen und 2 bis 3 Mal falten. Die Enden an den Schmalseiten verdrehen.

Die so eingepackten Fische auf ein Backblech legen und in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten schmoren.

Die Fischpäckchen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Backpapier öffnen und die Fische mit etwas Dill garnieren.

Tipp: Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Fisch mit Orangenkruste

Hauptgericht

Zutaten

eine Gratinform 20 x 15 cm

Butter für die Form

350 g größere Fischfilets, schräg in 2-3 Stücke geschnitten

2 EL Orangensaft

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

Orangenschale, dünn abgeschält, in feine Streifen geschnitten

zum Garnieren:

Orange, abgeriebene Schale

1 1/2 EL Butter, kalt, in Stücke geschnitten

Sauce:

3 EL Weißwein

1 Orange

1 Stück dünn abgeschälte Schale und ganzen Saft

1/2 TL Gemüsebouillonpaste

100 ml Saucenrahm

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Für die Kruste alle Zutaten mit den Händen zu einer gleichmäßig krümeligen Masse verreiben. Den Fisch in die aus gebutterte Form legen, mit Orangensaft beträufeln, würzen. Zugedeckt etwa 10 Minuten marinieren.

Für die Sauce Wein, Orangenschale, Orangensaft und Bouillonpaste aufkochen. Die Orangenschale entfernen. Den Saucenrahm dazugeben, unter Rühren aufkochen, abschmecken. Den Streusel auf dem Fisch verteilen, leicht andrücken.

In der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens etwa zehn Minuten backen.

Die Sauce mit dem Fisch auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Fischauflauf

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 500 g Eiertomaten (ca. 7 Stück)
- 2 Stiele Basilikum
- 2 Stiele Petersilie
- 2 EL Tomatenmark
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 4 - 5 EL Olivenöl
- 600 g gemischte Fischfilets (aus dem Froster "Resteverwertung")
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Kartoffeln
- 1 Prise Zucker
- 4 - 5 EL Semmelbrösel
- 30 g Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und auf dem Fisch verteilen.

Die Tomaten waschen, mit den Kräutern in die Küchenmaschine geben. Und zusammen mit dem Tomatenmark und dem gepelltem Knoblauch kurz pürieren.

Öl in einem Topf oder in einem kleinen Bräter erhitzen und das Püree darin 2 Minuten anschwitzen.

Die Semmelbrösel mit dem restlichen Öl und dem Parmesan vermischen. Eine Auflaufform buttern, das Tomaten-Püree hinein geben, den Fisch darauf geben, salzen und pfeffern und mit einer Prise Zucker würzen. Die Kartoffeln darüber verteilen und zum Schluss die Parmesan-Brösel über alles streuen.

Alles bei 210 Grad ca. 25 bis 30 Minuten backen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Fischfrikadellen

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

2 Knoblauchzehe
600 g Seelachsfilet
2 EL Estragon
1 EL Zitronensaft
200 g Surimi
80 g Semmelbrösel
2 Eier
3 EL Mayonnaise
Salz
Pfeffer
100 g Polenta
Öl
300 g Joghurt
100 g Salatcreme (ersatzweise Mayonnaise)
4 EL scharfer Senf
3 - 4 TL Zitronensaft

Zubereitung

Gräten aus dem Seelachsfilet entfernen. Filet würfeln. Estragonblätter zupfen.

Fisch, Estragon, gepellten Knoblauch und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Schneidstab pürieren. Surimi klein würfeln und mit Semmelbrösel, Eiern, Mayonnaise und dem Fisch verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Fischmasse 8 Küchlein formen. Polenta in einen tiefen Teller geben und die Küchlein darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von jeder Seite 4 bis 5 Minuten braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Joghurt, Salatcreme, scharfen Senf und Zitronensaft verrühren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Fischpflanzern servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Fischpfanne mit Pilzen und Brokkoli

Hauptgericht

Zutaten für 2 Personen

- 400 g Kabeljaufilet
- Saft 1/2 Zitrone
- 300 g Champignons
- 150 g Brokkoli
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 200 g Schlagsahne
- 2 - 4 EL Sojasauce

Zubereitung

Kabeljaufilet waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. In etwa 2 cm große Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Champignons mit Küchenpapier gut säubern (möglichst nicht waschen) und in Scheiben schneiden. Broccoli waschen und in kleine Röschen zerteilen, den dicken Stiel in Stücke schneiden. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze und Broccoli darin unter Wenden 6-8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne zugießen, alles kurz aufkochen lassen und mit Sojasauce pikant abschmecken.

Dazu: Langkornreis

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Gebackener Schafskäse 1

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

400 g Schafskäse

fertig gezogener Strudelteig oder ähnliches aus dem Kühlregal

Zucker und Zitrone

Zubereitung

Den Schafskäse mit Zucker und Zitronensaft marinieren und in 4-6 Scheiben zerteilen. Anschließend die Käsescheiben auf je ein Strudelblatt legen, die Teigländer mit Ei bestreichen und wie ein Päckchen die Teigländer zusammenkleben.

Die Käse-Päckchen in der Pfanne in heißem Öl backen bis der Teig goldbraun ist, aber der Käse innen noch fest

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Gebackener Schafskäse 2

Hauptgericht

Zutaten für 1 Portion

- 1 Schafskäse (eingelegt, wenn möglich in Scheiben)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Kräuter der Provence (oder Basilikum)
- 2 Tomaten
- 1,5 Paprikaschoten (rot oder gelb)
- 1 milde Peperoni
- 1,5 Zwiebeln

Zubereitung

Den Schafskäse in eine feuerfeste Form legen. Das Olivenöl, die Kräuter, Salz und Pfeffer darüber verteilen.

Die Tomaten achteln. Zwiebeln und Paprika klein würfeln. Alles über und um den Schafskäse herum verteilen.

Zum Schluss die Peperoni klein schneiden und ebenfalls zufügen.

Den Schafskäse in den Backofen schieben und etwa 20 Minuten bei 200 Grad backen.

Mit Baguette oder Weißbrot servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Geflügelmedaillons in Orangensauce

Hauptgericht

Zutaten

- 3 EL trockener Sherry
- 300 g Hühnerbrustfilet
- 5 EL Olivenöl
- 1/4 l frisch gepresster Orangensaft
- 1 EL abgeriebene Schale
 - 1 Orange (unbehandelt)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Dekoration:
 - in Streifen geschnittene Orangenschale (unbehandelt)
 - Zitronenmelisse
 - gebräunte Mandelscheiben

Zubereitung

Verrühren Sie den Sherry mit dem Orangensaft, der Orangenschale, 3 Esslöffel von dem Olivenöl sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel. Dort hinein geben Sie das in etwa 2 cm dicke Medaillons geschnittene Hühnerbrustfilet und lassen es zugedeckt ca. 2 Stunden darin marinieren.

Danach nehmen Sie die Medaillons aus der Marinade, tupfen sie kurz mit Küchenkrepp ab und braten sie im restlichen Olivenöl rundum bei nicht zu starker Hitze an.

Nehmen Sie die Medaillons danach heraus und stellen sie warm. Den Bratenfond löschen Sie mit der Marinade ab, lassen ihn einkochen und geben ihn dann auf die Medaillons.

Garniert wird mit einem Zitronenmelissezweig, den Orangenschalen-Streifen und den Mandelscheiben.

Dazu passen ein paar geröstete Baguettescheiben und natürlich ein delikater Sherry als Getränk.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Geflügelsalat a la Angelika

Hauptgericht
Angelika Fausten

Zutaten

- 2 - 3 Stück Hühnerbrüste (gekocht)
- 2 kleine Dosen Erbsen (sehr fein)
- 1 kleine Dose Spargelabschnitte
- 2 - 4 EL Miracel Whip
- gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten gut verrühren und sofort servieren. Dazu Toastbrot oder anderes Brot.

Wichtig: Hähnchenfleisch nicht in Stücke schneiden, sondern in Stücke rupfen oder reißen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Gefüllte Zucchini

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

- 4 kleine runde Zucchini
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 1 Bund Basilikum
- 4 Eier
- 3 EL Creme fraiche
- 50 g Parmesan (frisch gerieben)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Zucchini waschen und halbieren mit einem Löffel aushöhlen, so dass ein 1 cm dicker Rand bleibt.

Reichlich Salzwasser aufkochen und die Zucchini darin ca. 10 Minuten garen. Herausnehmen und mit der Öffnung nach unten gut abtropfen lassen.

Das Fruchtfleisch klein schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten schälen und fein hacken, mit dem Fruchtfleisch in heißer Butter weich dünsten. Basilikum waschen, abzupfen, fein hacken und zufügen.

Die Eier mit der Creme fraiche und dem Parmesan vermischen und dem Pfeffer würzen und zum Gemüse in die Pfanne gießen. Bei milder Hitze stocken lassen und dabei ab und zu umrühren. Die Rühreier in den ausgehöhlten Zucchini verteilen und die Deckel wieder draufsetzen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Gefüllter Hackbraten in Papier

Hauptgericht
Tim Mälzer
mit Geschmorte

Zutaten

- 3 Spitzpaprika aus dem Glas, je ca. 10 cm lang
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- 250 g Frischkäse Doppelrahmfettstufe
- 800 g gemischtes Hack
- 2 Eier, Kl. L
- 10 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Schlagsahne
- 2 Packungen Tiefkühl-Kräuter (Kräuter der Provence und Italienische Kräuter)

Zubereitung

Die Paprika gut abtropfen lassen. Knoblauch zerdrücken. Basilikum fein schneiden. Den Frischkäse in einer Schüssel mit dem Knoblauch und Basilikum glatt rühren und mit Salz würzen. Dann den Frischkäse in die Paprika füllen und alles kaltstellen.

Die Hälfte der Semmelbrösel mit der Sahne vermengen und zum Hack geben. Dann die Eier, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut mit den Händen verkneten.

Die Kräuter mit den restlichen Semmelbröseln mischen. 1 Stück Backpapier von etwa 35 x 40 cm mit den Kräuterbröseln bestreuen. Einen Rand links und rechts von etwa 5 cm lassen, damit man später hier zubinden kann

Das Hackfleisch etwas 1 cm dick auf das Papier verteilen. Die gefüllten Paprika in die Mitte legen und das Fleisch mit Hilfe des Papiers darum herum aufrollen. Die Enden des Papiers wie ein Bonbon verschließen und mit Garn festbinden. Auf ein Blech geben und im heißen Ofen bei 200 Grad etwa 30 bis 35 Minuten backen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Zutaten für 6 Stücke

- 300 g Möhren
- 1 Brokkoli
- 2 - 3 Champignons
- 1 rote Paprikaschote
- 3 Zucchini
- Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 300 g Tiefkühl-Blätterteig
- Butter für die Form
- Guss:
- 2 Eier
- 200 g Sahne
- Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitung

Die Möhren schälen, den Broccoli in Röschen zerteilen und die Champignons putzen. Die Paprikaschote waschen, vierteln, den Stielansatz entfernen und in Streifen schneiden.

Die Möhren und die ungeschälten Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Das Gemüse mit Ausnahme der Champignons im Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Es soll noch knackig sein.

Die Champignons in Scheiben schneiden und Wasser kurz dünsten.

Den Blätterteig ausrollen und eine 30 cm Durchmesser damit belegen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Für den Guss Eier, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskatnuss miteinander verquirlen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Möhren dachziegelartig den Rand entlang auf den Teig legen. In der 2. Reihe die Zucchini auf die gleiche Art schichten. Dann das übrige Gemüse (Broccoliröschen, Paprikastreifen und in der Mitte Champignons) auf die gleiche Weise auf dem Teig verteilen.

10 Minuten backen. Dann die Hälfte des Gusses über den Kuchen gießen und nach weiteren 15 Minuten den Rest. Nach insgesamt 40 Minuten Backzeit den Kuchen herausnehmen.

Auf eine runde Platte gleiten lassen und sofort servieren

Gerösteter Blumenkohl

Hauptgericht

Zutaten

- 1 Blumenkohl ca. 1 kg
- 3 El Öl
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Butter
- 75 g gebrannte Mandeln
- 1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei hoher Hitze rundherum 2-3 Minuten braten. Salzen und pfeffern und die Butter dazugeben.

Die gebrannten Mandeln hacken, zum Blumenkohl geben und über den Burgunder-Schinken verteilen. Glühweinsauce darüber geben. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über den Blumenkohl streuen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Geschmorter Couscous mit gebackenem

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

Couscous:

200 g Couscous

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

ca. 250 ml Wasser

Olivenöl

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

1/2 Salatgurke entkernt

Salz und Pfeffer

Schafskäse:

400 g Schafskäse

fertig gezogener Strudelteig oder ähnliches aus dem Kühlregal

Zucker und Zitrone

1 Ei

Zubereitung

Zubereitung Couscous:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Rote und grüne Paprika, sowie Salatgurke entkernen und würfeln. Das Gemüse in einem Topf in Olivenöl anschwitzen, das Couscous hinzugeben und mit dem Wasser auffüllen und quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Gebackener Schafskäse:

Den Schafskäse mit Zucker und Zitronensaft marinieren und in 4-6 Scheiben zerteilen. Anschließend die Käsescheiben auf je ein Strudelblatt legen, die Teiggränder mit Ei bestreichen und wie ein Päckchen die Teiggränder zusammenkleben. Die Käse-Päckchen in der Pfanne in heißem Öl backen bis der Teig goldbraun ist, aber der Käse innen noch fest.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Gewürzhähnchen mit Aprikosen

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

- 350 g Aprikosen
- 50 g rote Zwiebeln
- 1 rote Pfefferschote (10 cm)
- 1/2 Bund Koriandergrün
- 3 EL Limettensaft
- 8 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Blattsalat
- 4 TL Koriandersaat
- 1 - 2 TL weiße Pfefferkörner
- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut

Zubereitung

Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Jede Hälfte in vier Spalten schneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. Pfefferschote entkernen und in feine Ringe schneiden. Das Koriandergrün von den Stielen zupfen und grob hacken.

Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit Limettensaft und 7 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. 25 Min. ziehen lassen.

Salat waschen und trocken schleudern. Koriandersaat und Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen. Hähnchenbrustfilet salzen, die glatte Seite mit den zerstoßenen Gewürzen bestreuen und fest andrücken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets bei starker Hitze von jeder Seite 1 Min. anbraten. Bei mittlerer Hitze unter Wenden 8 Min. weiter braten.

Den Salat auf vier Teller verteilen, salzen und pfeffern. Die Hähnchenbrustfilets quer in Scheiben schneiden, mit den marinierten Aprikosenspalten auf dem Salat anrichten.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Gnocchi in Lachs-Spinat-Sahne-Sauce

Hauptgericht
Harry Wijnvoord

Zutaten für 1 Person

- 1 kleines, dünn geschnittenes Lachsfilet
- 1/2 Zitrone
- 250 g frischer Blattspinat
- 1 Prise Muskat
- 15 g Butter
- 200 ml Schlagsahne
- 250 g Gnocchi (frische Fertigteigwaren)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Zunächst geben Sie die Gnocchi in kochendes, gesalzenes Wasser und erhitzen Butter in einer Pfanne. Das Lachsfilet wird mit dem Saft der Zitrone beträufelt, gesalzen und gepfeffert und in kleine Würfel geschnitten. Diese geben Sie in die Pfanne und dünsten sie bei mehrmaligem vorsichtigen Wenden an. Hinzu kommt der gewaschene und entstielte Blattspinat, der mit einer Prise Muskat gewürzt wird.

Fällt der Spinat unter der Hitze langsam zusammen, wird mit Sahne aufgegossen und nochmals eingekocht.

Wenn die Gnocchi im Topf an die Oberfläche steigen, sind sie fertig und können abgegossen werden. Serviert wird auf einem großen Teller: Zunächst richten Sie die Gnocchi an, dann füllen Sie dekorativ mit der Sauce auf, so dass der Lachs und der Spinat farblich gut zur Geltung kommen, denn das Auge isst ja schließlich mit.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Gnocchipfanne mit Rosenkohl

Hauptgericht

Zutaten

500 g Rosenkohl
Salz
Pfeffer
100 g Pinienkerne
150 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
6 Stiele Salbei
800 g Gnocchi (Frischepack)
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Rosenkohl putzen, vierteln und in kochendem Salzwasser 4 Min. blanchieren, danach abgießen und kurz abschrecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Salbeiblätter von den Stielen zupfen und grob durchhacken.

Inzwischen die Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Abgießen und in der Pfanne mit dem Öl anbraten. Die getrockneten Tomaten, Salbei und die Pinienkerne mit zu den Gnocchi geben gut durchschwenken, nun noch den abgetropften Rosenkohl dazu geben und nochmals durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Pfanne nehmen und auf einer Platte anrichten.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Grüner Salat mit Buttermilch-Pfeffer-

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

350 ml Buttermilch
150 g Mayonnaise
2 Kopfsalate
2 EL Zitronensaft frisch gepresst
2 EL grob gehackter grüner Pfeffer
Salz
etwas Zucker nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten außer dem Salat in einer Schüssel verrühren.

Den Salat waschen und trocken schleudern In einer Schüssel anrichten und mit dem Dressing servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Grünes Spargelragout

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

- 500 g grüner Spargel
- 200 g Zuckerschoten
- 1 l Wasser
- Salz
- 2 Bund Basilikum
- 150 g Creme fraiche
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 kleine Zwiebel
- 20 g Butter
- 2 EL Mehl
- 400 ml Gemüsefond
- 200 g Tiefkühl-Erbсен
- Salz
- Pfeffer
- 4 weichgekochte Eier

Zubereitung

Spargel schälen. Spargel und Zuckerschoten schräg in 2 cm große Stücke schneiden. Wasser mit Salz erhitzen, Spargel und Zuckerschoten nacheinander 3 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

Basilikum Blätter abzupfen, ein Drittel zum Garnieren beiseite stellen. Restliche Blätter in feine Streifen schneiden und mit Creme fraiche, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Butter erhitzen, Zwiebelwürfel glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, Gemüsefond angießen, glatt rühren. Soße 8 bis 10 Minuten einkochen.

Spargel, Zuckerschoten und Erbsen zugeben, ankochen und 5 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum-Creme-fraiche in das Ragout einrühren und mit den halbierten Eiern und den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Gurkentopf mit Pute

Hauptgericht

Zutaten

- 600 g Putenbrust
- 2 Salatgurken
- feines Rapsöl zum Braten
- 1 EL Butter
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 EL mildes Currypulver Salz
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1/2 l Gemüse- oder Geflügelbrühe
- Saft einer Limone
- 2 EL Sesam
- 4 EL fein geschnittene Minze

Zubereitung

Die Gurken schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

In einem Topf Rapsöl und Butter erhitzen, die Zwiebelwürfel anschwitzen, Gurkenwürfel hinzugeben und mit Salz und Curry würzen. Mit Honig und Sojasauce abschmecken und mit der Brühe aufgießen. Ca. 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die gesalzenen Putenwürfel von allen Seiten goldbraun braten, evtl. noch ein paar Zwiebelwürfel hinzufügen. Angebratene Putenwürfel zum Gurkenragout geben und mit Minze, Sesam und Limonensaft abschmecken.

Tipp: Geflügelfleisch ist reich an hochwertigem Eiweiß und enthält wenig Fett. Je nach Geflügelart liegt der Eiweißanteil zwischen 16-24 Prozent. Gurke enthält viel Wasser und Kalium, beides strafft die Haut.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Hähnchen mit dreierlei Käse und

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenfilets a ca. 150 g
- 2 EL Öl
- 100 ml Wasser
- 100 g Schlagsahne
- 1 TL Instantbrühe
- 6 TL Kräuterfrischkäse
- 4 Scheiben Käse mit Tomate-Basilikum
- 2 EL Parmesan, gerieben
- 1/2 Bund Basilikum

Gemüsereis:

- 1 Tasse Reis
- 2 Tassen Wasser
- 1 TL Instantbrühe
- 1/2 TL Salz
- 1/2 Möhre, klein gewürfelt
- Petersilie, fein gehackt

Zubereitung

Hähnchenfilets waschen und gut trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, danach herausnehmen und beiseite stellen.

Bratsatz mit Wasser und Schlagsahne ablöschen und aufkochen lassen.

Instant-Hühnerbrühe und 2 TL Frischkäse einrühren. Dann die Sahnesoße in eine Auflaufform gießen. Hähnchenfilets mit je einem TL Frischkäse bestreichen. Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und einige zum Garnieren beiseite legen. Restliche Blätter etwas kleiner zupfen und über die Filets streuen. Je eine Scheibe Tomaten-Basilikum-Käse auf die Filets legen und Parmesan darüber streuen.

Nun belegte Filets in die Sahnesoße legen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200 Grad) ca. 20 Minuten backen.

Gemüsereis Reis, Wasser, Salz und Brühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Danach auf kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen. Nach ca. 10 Minuten Möhre dazugeben. Zum Schluss noch die Petersilie unterrühren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Hähnchenbrust à la Gunter mit buntem

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

Gefrorene Hähnchenbrust (pro Person ca. 150 g)
je 2 gelbe, rote und grüne Paprika
8 - 9 Zwiebeln
7 - 8 Tomaten
ca. 500 g Kartoffeln
4 Zweige frischer Rosmarin
6 frische Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
Paprikagewürz
Kräuter aus dem Gewürzspender
etwas Öl

Zubereitung

Hähnchenbrust auftauen lassen. Dann mit etwas Öl bestreichen und mit den abgezipften Rosmarinblättchen, Pfeffer, Salz und Paprikagewürz würzen. Ganz (oder in Portionen) in eine Auflaufform legen. Paprika, Tomaten und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und vierteln. Das Gemüse und die Kartoffeln in die Auflaufform auf die Hähnchenbrust geben. Den Knoblauch schälen, pressen oder hacken und dazugeben.

Dann für ca. 2 Stunden (je nach Größe) in den Backofen bei 200 Grad (Umluft: 175 Grad /Gas: Stufe 3)

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Hähnchenbrüste in Rhabarber-Rahmsauce

Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Hähnchenbrustfilets (je 200 g)
 - Salz
 - Pfeffer
 - Mehl
 - Butterschmalz
- 400 g Sahne
- 3 Hühnerbrühwürfel für 1,5 l Brühe
- 250 g Rhabarber
- 3 TL Zucker

Zubereitung

Die Hähnchenbrüste salzen, pfeffern, mehlen und in einer Bratpfanne in Butterschmalz langsam goldgelb braten.

In der Zwischenzeit die Sahne mit Brühwürfel unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen lassen. Den Rhabarber putzen, in Stücke schneiden und zu der Brühe geben.

Den Rhabarber für 5 bis 6 Minuten garen. Die Sauce in den Mixer geben. Den Zucker zugeben und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce über die Hähnchenbrustfilet geben.

Mit Nudeln oder gratinierten Kartoffeln servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Hähnchenbrüste mit Safran und

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 5 Hähnchenbrustfilets
- 1,5 TL Safranpulver (Safranfäden mit 1 Stück Würfelzucker im Mörser zerkleinern)
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kurkuma
- 5 Möhren, in Stifte geschnitten
- 4 - 5 Tassen Basmati-Reis
- 1 Tasse Sereschk (Berberitzen)
- 1 Tasse kandierte Orangenschalen
- 1 Tasse gelbe Rosinen
- 1/2 Tasse Mandelstifte
- 1/2 Tasse Pistazien
- Zucker
- Öl oder Butter

Hähnchenbrüste mit Safran und

Hauptgericht

Zubereitung

Den Reis in einen großen Topf füllen und 3-mal gut waschen. Anschließend mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Nach ca. 10 Minuten, wenn das Reiskorn gut aufgegangen ist und nur noch der Kern hart ist, den Reis in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit die Reisstärke komplett heraus gewaschen ist. Den Topf mit Öl oder Butter (je nach Geschmack) bedecken und den Reis locker aufschichten (es muss wie ein Berg oben spitz zulaufen). Dann mit einem Kochlöffel 4 Löcher bis zum Boden drücken, damit die Hitze von unten aufsteigt. Nach ca. 5 Minuten den Reis bei starker Hitze anrösten, dann 1 Glas Wasser darüber verteilen. Topfdeckel mit einem Küchentuch umwickeln und den Topf luftdicht verschließen, damit der Dampf im Topf bleibt. Die Hitze jetzt ganz stark reduzieren.

Nach ca. 20 Minuten ist der Reis fertig. Um das Tadig (angebratener Reis) gut vom Topf lösen zu können, sollte man das Waschbecken mit etwas kaltem Wasser (3 cm) füllen und den heißen Topf hineinstellen. Wenn es ein zischendes Geräusch gibt, ist es perfekt.

Die Hähnchenbrüste von allen Sehnen befreien. Safranpuder mit etwas kochendem Wasser in einem Glas übergießen und die Hälfte von dem Sud in eine Schale geben. Nun Saft einer Zitrone, 1 TL Kurkuma, Salz und Pfeffer zufügen. Dann die Hähnchen in diesem Sud marinieren und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Öl in eine Pfanne geben, die Hähnchenbrüste von beiden Seiten scharf anbraten und anschließend bei größter Hitze ca. 6 Minuten im Backofen nachgrillen.

Für die kandierten Wurzelspalten die Möhrenstifte in Wasser etwas blanchieren, danach im Topf mit Butter anbraten, und Zucker zum Kandieren zugeben. Zum Schluss mit dem restlichen Safranwasser aufkochen.

Zum Servieren den Reis auf einer Platte anrichten. Die Pistazien und Mandeln rösten. Die Sereschk waschen, in einem kleinen Topf mit Butter anbraten, Zucker zum Kandieren dazugeben und im Anschluss einen Teil von dem Safranwasser dazugeben. Das Gleiche mit den gelben Rosinen machen. Den Reis abwechselnd mit den Berberitzen, Pistazien, kandierten Orangenschalenstiften, Mandeln und den gelben Rosinen dekorieren. Auf einem separaten Teller die Hähnchen mit den Wurzelstiften anrichten und mit etwas Sereschk, Mandeln und Pistazien garnieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Hähnchenbrust-Paprika-Auflauf

Hauptgericht
Horst Lichter

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 Paprika rot
- 1 Paprika gelb
- 1 Paprika grün
- 1 Zwiebel rot
- 2 Zehen Knoblauch
- 500 ml Sahne
- 5 EL Tomatenmark
- 2 cl Cognac
- 0,5 EL Paprikapulver edelsüß
- 0,5 EL Rosenpaprikapulver mild
- 0,5 EL Chilipulver mild
- 150 g Appenzeller-Käse
- 150 g Gouda mittelalt
- 100 g Gruyere-Käse
- Salz

Zubereitung

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Hähnchenbrustfilets von allen Seiten anbraten und warm stellen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

Paprika in kleine Streifen und die Zwiebel klein schneiden. Knoblauch, Zwiebel und Paprika in der gleichen Pfanne wie die Hähnchenbrust anschmoren, die Pfanne anschließend zur Seite stellen.

Nun die Hähnchenbrustfilets in einer Auflaufform nebeneinander legen und das Gemüse darüber verteilen.

Käse reiben. Sahne, Cognac, Tomatenmark und etwas Salz mischen. Dies kurz in die Pfanne geben und mit Hähnchen und Paprikasud kurz aufkochen lassen. Dies über der Fleisch-Paprikamischung verteilen und das Ganze mit Käse bestreuen 20-25 Min bei 220 Grad im Backofen garen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Hähnchen-Gratin

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 175 g braune Champignons
- 2 Hähnchenbrustfilets (à 250 g)
- 2 Zwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 25 g Butter
- Muskatnuss
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Schlagsahne
- 3 Thymianzweige
- 2 Innenbeutel Instant-Kartoffelpüree
- 250 ml Milch
- 2 Knoblauchzehen

Zubereitung

Die Pilze waschen und je nach Größe evtl. halbieren. Die Hähnchenbrüste in große Würfel schneiden mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln pellen und würfeln.

Das Fleisch salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei hoher Hitze scharf anbraten, gehackten Thymian, Rosmarin und Knoblauch hinzufügen. Butter und Zwiebeln in eine zweite Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten. Die Zwiebeln dann in die Hähnchenpfanne geben und durchschwenken. Währenddessen die Pilze in die nun leere Pfanne geben und kurz anbraten. Anschließend alles zusammen in eine runde, tiefe Auflaufform geben.

In beide Pfannen Weißwein geben, alles zusammen in eine Pfanne gießen, die Sahne dazugeben und so den Bratsatz aufnehmen. Diese Mischung nun ebenfalls in die Auflaufform geben.

Das Püree mit der Milch nach Packungsanweisung zubereiten, mit Muskatnuss und einem Flöckchen Butter glatt rühren und auf dem Ragout verteilen.

Das Ganze im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen. (Umluft: 180 Grad)

Hinweis: Am besten und schönsten bekommt man das Püree mit dem Spritzbeutel aufs Gericht.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Hähnchen-Päckchen

Hauptgericht

Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 2 Zweige Rosmarin
- 150 g Pfifferlinge
- 150 g Kräuterseitlinge
- 150 g Shitakepilze
- 6 Hähnchenbrustfilets à 175 g
- Salz
- Pfeffer
- 2 - 3 EL Olivenöl
- 20 halbierte Kirschtomaten
- 125 g Crème fraîche
- 100 ml trockener Weißwein

Zubereitung

Knoblauch hacken, Schalotten fein würfeln. Rosmarinnadeln fein schneiden. Pilze putzen. Hähnchenbrüste salzen und pfeffern.

Die geputzten Pilze mit den Schalotten und dem Knoblauch in einer Schüssel vermengen. In einer weiteren Schüssel Crème fraîche, Weißwein, Rosmarin und die halbierten Tomaten zu einer Marinade vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je ein bisschen Pilz-Zwiebel-Mischung auf sechs Stück Alufolie von etwa 25 x 25 cm verteilen, dann jeweils eine Hähnchenbrust auf die Pilze legen und diese mit der Marinade angießen. Jetzt noch etwas hochwertiges Olivenöl darüber geben.

Die Alupäckchen sehr genau verschließen und im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Hähnchen-Wirsing-Rouladen

Hauptgericht

Zutaten

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 Scheiben Gouda
- 12 große Wirsing-Blätter
- 200 g Champignons, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 75 g Speck, gewürfelt
- Salz, Pfeffer
- 100 g Frischkäse
- 1 EL Gemüsebrühe (Instant)
- 2 TL Speisestärke

Zubereitung

Die Wirsingblätter in 1 l Wasser ca. 10 Min kochen.
Anschließend die die Strünke flach schneiden.
Champignons, Speck und Zwiebel in einer Pfanne mit heißem Fett ca. 8 Min. dünsten.
Frischkäse unterrühren.
Jeweils 3 Wirsingblätter fächerförmig übereinander legen und mit Champignonmasse bestreichen.
Hähnchenfilets mit jeweils einer Scheibe Käse umwickeln und dann in den Wirsing drehen.
Rouladen mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren und dann in eine heiße Pfanne legen.
400 ml Wasser angießen und die Gemüsebrühe unterrühren.
Zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
Rouladen auf Teller verteilen.
Stärke in ein wenig kaltem Wasser auflösen und in die kochende Brühe rühren.
Dann über die Rouladen gießen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Hirsebratling mit Balkangemüse

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

300 ml Gemüsebrühe
Balkangemüse (Tiefkühlkost)
125 g Hirse
3 Eier
4 EL Semmelbrösel

Zubereitung

Die Gemüsebrühe mit dem Gemüse aufkochen und die Hirse hinein geben. 20 Minuten bei mittlerer Hitze geschlossen quellen. In eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen.

Ei und Brösel unterrühren, in Paniermehl wenden und zu 10 Talern formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Taler darin von jeder Seite 3-4 Minuten braten.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Huhn mit Pflaumen, Karotten und Reis

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 5 Hähnchenunterschenkel
- 5 halbe Hähnchenbrüste
- 250 g Trockenpflaumen
- 350 g Karotten, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Kreuzkümmel
- arabische Gewürzmischung
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- 300 g Reis

Zubereitung

Das Hähnchenfleisch waschen und mit Küchentüchern abtupfen. Anschließend mit Kreuzkümmel, der arabischen Gewürzmischung sowie Salz und Pfeffer würzen.

Die Hähnchenteile in eine Kasserolle legen, in den auf 250 Grad vorgeheizten Ofen geben und ca. 10 Minuten garen lassen. Dann die Temperatur auf 200 Grad reduzieren.

Nun die Karottenstreifen zu den Hähnchenteilen geben und etwas salzen. Die Zwiebel schälen und in 4 Teile schneiden und zusammen mit den 3 geschälten Knoblauchzehen ebenfalls zum Fleisch geben.

Das Ganze mit einer Tasse Wasser übergießen und weitere 25 bis 30 Minuten im Ofen garen lassen. Zwischendurch immer wieder mit einer Fleischgabel einstechen, damit der Fleischsaft auslaufen kann.

Nach der Garzeit die Trockenpflaumen zufügen, nochmals mit einer halben Tasse Wasser übergießen und erneut kurz backen lassen.

Die Hähnchenteile sowie die Karotten und Pflaumen schön auf Tellern anrichten und mit dem Bratsaft übergießen.

Den Reis eine Stunde in Wasser einweichen, anschließend 15 bis 20 Minuten in Wasser gar kochen (pro eine Tasse Reis 1,5 Tassen Wasser) und zu dem Hühnerfleisch servieren. Alternativ passen auch Nudeln oder Brot.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Hähnchen in Cidre

Hauptgericht

Zutaten

- 4 dicke Hähnchenschenkel
- 1 Flasche Cidre brut
- 2 Becher Sahne
- 20 ml Calvados
- 3 mittlere säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
- 1/2 l Hühnerbrühe,
- 1 Stange Lauch
- 200 g Champignons
- Butterschmalz
- Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Als erstes ziehen wir die Haut von den Hühnerschenkeln. Das ist deshalb notwendig, weil wir die Hähnchen schmoren. Dabei wird die Haut nicht kross wie beim Grillen, sondern labberig.

Den Lauch putzen, waschen und in grobe in grobe Ringe schneiden. Die Äpfel schälen und in Stücke schneiden, Champignons vierteln.

In einer Kasserolle Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenschenkel bei mittlerer Hitze vorsichtig anbraten. Sie sollten nur eine leichte Bräunung bekommen. Den Lauch, die Champignons und die Äpfel dazugeben und kurz mit anschwitzen.

Mit dem Calvados ablöschen und den Cidre angießen. Mit Hühnerbrühe und Sahne auffüllen, bis die Schenkel gut bedeckt sind. Bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten offen (!) schmoren lassen, bis die Hühnerschenkel butterzart sind.

Hühnerschenkel herausnehmen und die Sauce einkochen lassen. Die Hühnerschenkel in der Sauce nur noch erhitzen. Mit Bandnudeln servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Hähnchenbrust in Portweincreme mit Reis

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 1 - 1,2 kg Hähnchenbrust (in Stücken)
- 500 g braune Champignons
- 1 1/2 Zwiebeln
- Pfeffer
- Salz
- 125 cl Orangensaft (100 %)
- 400 ml Sahne
- 1 EL Schmant
- 1 EL Crème fraîche
- 1 Schuss Portwein
- 500 g feine Möhren
- 1 TL Zucker
- Butter
- 350 g Himalaya Basmati-Reis
- Petersilie als Deko

Zubereitung

Champignons in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln klein hacken und beides auf mittlerer Hitze glasig anschwitzen, dann mit frischen Pfeffer und Salz abschmecken und mit Orangensaft ablöschen. Dann die Sahne hinzufügen und alles 10 Minuten auf niedriger Hitze garen lassen. Mit Schmant, Crème fraîche und Portwein abrunden.

Möhren schälen, in kleine Stifte schneiden und in Wasser mit Zucker 10 Minuten bissfest dünsten. Dann mit Pfeffer und Salz abschmecken und in zerlassener Butter schwenken.

Die Hähnchenbruststücke noch mal durchschneiden, so dass sie nur fingerdick sind. Dann separat von den anderen Zutaten in einer Pfanne von jeder Seite eine halbe Minute anbraten (sollen nicht braun sein!). Danach zu den anderen Zutaten, die im Portwein köcheln noch für ca. 4 Minuten hinzugeben.

Den Reis kochen und dazu reichen. Frische Petersilie als Dekoration verwenden.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Hühnerbrust mit Cashewkernen

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 300 g Hühnerbrustfilet
- Mehl zum Wenden
- 20 ml Erdnuss- oder Maisöl
- 4 rote Chilis, in 1 cm große Stücke geschnitten
- 1 EL gehackter Knoblauch
- 10 Frühlingszwiebeln (nur weiße Teile), in 5 cm große Stücke geschnitten
- 50 g ungesalzene Cashewkerne
- 50 g Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Austernsoße
- 1 EL helle Sojasoße
- 1 EL Zucker
- 1/8 TL dunkle Sojasoße

Zubereitung

Für die gebratene Hühnerbrust zunächst die Hühnerbrust dünn mit Mehl überziehen. Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen und das Fleisch etwa 5 Minuten braten, bis es leicht gebräunt ist. Fast das gesamte Öl aus der Pfanne gießen. Chilis und Knoblauch zum Fleisch geben und 1 Minute braten. Die restlichen Zutaten hinzufügen und das Ganze in etwa 3 Minuten weiter braten, bis das Fleisch gar ist.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Hühnerbrust mit Cashewnüssen

Hauptgericht

Zutaten

- 500 g Hühnerbrustfilet
- 100 g ungesalzene Cashewnüsse
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Tomaten
- 200 g Champignons
- 2 EL Sojasauce
- 7 EL Öl
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Austernsauce
- 1 EL Zucker

Zubereitung

Hühnerbrust in Streifen schneiden, in 2 EL Sojasauce und 2 EL Öl 10 Minuten einlegen. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und die Nüsse darin unter ständigem Rühren goldgelb braten. Die Nüsse mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abfetten lassen. Frühlingszwiebeln waschen, in 2 cm lange Stücke schneiden.

Tomaten waschen und in große Würfel schneiden. Champignons waschen und in große Würfel schneiden. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen, Hühnerstreifen hinzufügen und zwei Minuten anbraten. Tomaten, Zwiebeln, Champignons und Cashewnüsse dazugeben und alles unter Rühren kurz braten. Hitze verringern und alles mit Fisch-, Austernsauce und Zucker abschmecken

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Hühnerbrüstchen mit Bohnensauce

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

- 3 EL Butterschmalz
- 4 Hühnerbrustfilets
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

Bohnensauce

- 1 Dose rote Bohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Tabascosauce
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 2 TL Creme fraiche
- 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

Butterschmalz in einer breiten Pfanne erhitzen. Hühnerbrustfilets darin rundum kräftig anbraten. Bei milder Hitze zugedeckt 7 Minuten ziehen lassen.

Die Hühnerbrustfilets rundum mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und beiseite stellen.

Bohnen in ein Sieb schütten, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Bohnen mit den geschälten Knoblauchzehen im Mixer fein pürieren. Bohnenpüree mit Salz, Pfeffer, Tabascosauce, Zitronensaft und -schale würzen.

Petersilie waschen, trocken schwenken und fein hacken. Zum Schluss die Creme fraiche mit Petersilie unterheben.

Die lauwarmen Hühnerbrustfilets quer zur Faser in Scheiben von 1/2 cm schneiden und fächerartig auf Teller verteilen. Jeweils etwas Bohnensauce neben die Filetscheiben setzen. Sofort servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Hühnerfilet in Caipirinha-Soße

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 5 Hühnerbrustfilets
- Salz und Pfeffer
- 10 EL frischer Limettensaft
- 2 EL Limettenschale, gerieben
- 8 EL Cachaca
- 2 EL Honig
- 12 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 5 EL brauner Zucker
- trockener Weißwein
- 150 ml Hühnerbrühe
- 6 Thymianzweige

Zubereitung

Die Hühnerfilets kräftig salzen und pfeffern. Alle übrigen Zutaten gut mischen und über die Hühnerfilets gießen.

Dann in einer Auflaufform ca. 20 Minuten bei 175 Grad braten.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Italienische Hackpfanne

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

600 g Kartoffeln
250 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
500 g gemischtes Hack
100 g getrocknete Tomaten
100 g grüne Oliven ohne Stein
Salz
Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie oder Basilikum

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.

Öl in einem Bräter erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Die Zwiebeln in die Pfanne geben und weitere 2 Minuten braten. Knoblauch hinzugeben.

Das Hack in die Pfanne geben und braun braten.

Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Mit den Oliven in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Salzen, pfeffern und gehackte Petersilie oder Basilikum hinzugeben.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Kalbsgeschnetzeltes mit Zucchini an

Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g geschnetzeltes Kalbfleisch
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 - 2 EL Bratbutter
- 1 EL Butter
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Rahm
- 1 Bund Dill

Zubereitung

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen. Den Stielansatz der Zucchini entfernen, die Früchte der Länge nach vierteln und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Bratpfanne leer erhitzen. Die Bratbutter hinein geben und kräftig erhitzen. Das Fleisch beifügen, möglichst flach verteilen und ohne Wenden auf der ersten Seite 1 Minute anbraten, wenden und auf der zweiten Seite nur noch 1/2 Minute weiter braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte in den vorgeheizten Ofen geben. Das Geschnetzelte bei 70 Grad 15-20 Minuten nachgaren lassen.

Im Bratensatz die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin hellgelb dünsten. Die Zucchini beifügen und kurz mitrösten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Weißwein dazugießen und auf großer Hitze 2-3 Minuten einkochen lassen.

Den Rahm beifügen und alles unter gelegentlichem Wenden noch so lange kochen lassen, bis die Sauce leicht cremig binde und die Zucchini weich sind. Inzwischen den Dill fein hacken.

Unmittelbar vor dem Servieren das Geschnetzelte und den Dill unter die Zucchini mischen, wenn nötig nachwürzen, dann sofort servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Kappes und Jehacktes

Hauptgericht
Martina Meuth und
Bernd Neuner-

Zutaten

- 1 Wirsingkopf (circa 1 kg)
- 2 große Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilischoten (nach Gusto, gibt der Sache mehr Pfiff)
- 75 g Speck in Würfeln
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel
- Muskat
- 1 kg Kartoffeln
- 200 ml Milch
- 2 EL Butter

Kappes und Jehacktes

Hauptgericht
Martina Meuth und
Bernd Neuner-

Zubereitung

Den Wirsing halbieren, unschöne äußere Blätter entfernen, den dicken Strunk herausschneiden. Die Hälften nochmals durchtrennen und dann quer in fingerbreite Streifen schneiden. Zwiebeln fein hacken, Knoblauch zerdrücken und Chili (ohne Kerne) winzig klein schneiden.

In einem flachen, breiten Topf oder einer großen, tiefen Pfanne den Speck ausbraten. Die Zwiebeln hinzufügen, ebenso Knoblauch, Chili und Kümmel, und zunächst andünsten. Das Hackfleisch zufügen, die Hitze verstärken und jetzt so lange braten, bis das Hackfleisch krümelig geworden ist. Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Die Speckwürfel werden mit Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Kümmel in der Pfanne gedünstet.

Erst jetzt den Wirsing untermischen, eine halbe Tasse Wasser angießen, nachsalzen und nun zugedeckt auf kleinem Feuer 10 bis 15 Minuten schmurgeln, bis der Wirsing weich ist.

Der Wirsing sollte etwa 10 bis 15 Minuten schmurgeln, bis er weich ist.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in wenig Salzwasser zugedeckt 20 Minuten gar kochen. Abgießen, anstelle des Kochwassers die Hälfte der Milch angießen, heiß werden lassen und die Kartoffeln darin zum Püree stampfen. So viel Milch zufügen, dass ein festes Püree entsteht.

Zu den gekochten Kartoffeln kommen Wasser und Milch. Anschließend wird das Gemisch zu Püree verarbeitet.

Ganz zum Schluss wird das Hackfleisch mit dem Wirsing vermengt.

Nochmals abschmecken, mit Pfeffer und Muskat würzen. Und schließlich am Ende mit Hackfleisch und Wirsing mischen.

Beilage: eine große Schüssel grüner Salat.

Getränk: Entweder ein Bier oder natürlich auch ein Glas Wein. Moritz hat einen weiß gekelterten, nur leicht rosa gefärbten Merlot aus Rheinhessen serviert.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Köfte im Auberginenmantel

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 250 g Rinderhack
- 1 Zwiebel
- 1 TL Köfte-Gewürz
- 1/2 Bund Blattpetersilie
- 2 Eier
- 1 alte Semmel
- 2 große Auberginen
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Zahnstocher
- 1 Packung passierte Tomaten
- Chilipulver

Zubereitung

Semmel in Wasser einweichen. Zwiebel und Petersilie hacken. Hackfleisch mit Zwiebelwürfel, Köfte-Gewürz, Petersilie, Eier, eingeweichte Semmel, Salz und Pfeffer mischen und in kleine Köfte (Röllchen) formen.

Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden. Diese dann auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und bei 150 Grad für 5 bis 7 Minuten in den Backofen geben.

In jede Auberginenscheibe ein Köfte einwickeln und mit Zahnstochern fixieren. Die Rollen in eine Auflaufform geben, die passierten Tomaten darüber gießen und mit Chili würzen.

Dann bei 180 Grad noch einmal 15 bis 20 Minuten in den Backofen geben, bis das Fleisch gar ist. Kalt oder warm servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Kohlrabi-Gratin mit Hähnchen

Hauptgericht

Zutaten

- 750 g mittelgroße Kartoffeln
- 3 Kohlrabi (ca. 900 g)
- 1/2 TL Hühnerbrühe (Instant)
- 2 Hähnchenfilets (ca. 500 g)
- 1 EL Öl
- Salz
- weißer Pfeffer
- Muskat
- 2 EL Butter/Margarine
- 2 - 3 EL Mehl
- 75 g Gouda-Käse
- 150 g stichfeste saure Sahne
- Kerbel zum Garnieren

Zubereitung

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und abkühlen lassen. In dünne Scheiben schneiden.

Kohlrabi schälen, waschen und in Scheibchen schneiden. Etwas Kohlrabigrün fein schneiden. Knapp 1/2 l Wasser mit Brühe aufkochen. Kohlrabi darin 20 Minuten garen. Abtropfen lassen, Brühe auffangen.

Filets waschen, trockentupfen. Im heißen Öl braten. Filets aufschneiden. Bratensatz mit etwas Brühe loskochen. Fett schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Brühe einrühren, aufkochen.

Käse reiben. Saure Sahne, die Hälfte vom Käse und Kohlrabigrün in die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Kohlrabi, Kartoffeln, Filets und Soße in eine Auflaufform füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.

Im heißen Backofen (E-Herd: 200 Grad / Umluft: 175 Grad / Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

Mit Kerbel garnieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Kräuter-Fischfilets

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

- 2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Oregano
- 1/2 Bund Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Scheiben Toastbrot
- 6 - 8 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ca. 600 g Fischfilets
- 2 EL Zitronensaft
- 50 ml Gemüsebouillon
- 100 ml Rahm

Zubereitung

Petersilie, Oregano, Basilikum und den geschälten Knoblauch fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Das Toastbrot entrinden und würfeln, dann mit einem großen Messer fein hacken. Zur Kräutermasse hinzufügen, das Olivenöl ebenfalls.

Alles leicht salzen und kräftig pfeffern.

Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Nebeneinander in eine ausgebutterte Gratinform legen und dick mit der Kräutermasse bestreichen. Bouillon und Rahm mischen und die Filets damit umgießen.

Das Ganze im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Schiene 20-25 Minuten backen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Lachs auf Sauerkraut

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Scheiben Lachsfilet ohne Haut (je etwa 200 g)
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Butter
- 1 Dose Champagner-Sauerkraut (fertig gegart, 400 g Inhalt)
- 250 ml Weißwein
- 200 g Creme fraiche

Zubereitung

Die Zitrone waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Fisch abwaschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Eine Auflaufform mit etwas Butter ausfetten. Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen und mit 1 Prise Salz leicht anbräunen.

Ein Drittel des Sauerkrauts in der Form verteilen und etwas abgeriebene Zitronenschale darüber streuen. 2 Scheiben Lachs darauf legen und mit der Hälfte der braunen Butter bestreichen. Ein weiteres Drittel des Sauerkrauts, Zitronenschale und restlichen Fisch einschichten, mit der restlichen Butter bestreichen. Mit Kraut und Zitronenschale abschließen.

Den Wein mit Creme fraiche verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig über das Kraut gießen. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen.

Beilage: Petersilien- oder Salzkartoffeln

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Lachs aus dem Ofen 1

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Bund Dill
- 2 EL Honig
- 50 g weiche Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL körniger Senf
- 1 kg Lachsfilet (Mittelstück, ohne Haut und Gräten)
- 300 ml Gemüsefond
- 150 ml Schlagsahne
- 100 ml Weißwein
- 3 EL heller Saucenbinder
- Zucker

Zubereitung

Orangen in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte in eine gefettete Auflaufform (ca. 35 x 30 cm) legen. Dill abzupfen, bis auf einige Stiele, grob hacken, mit Butter, etwas Salz und Pfeffer fein pürieren. Senf unterrühren.

Lachs auf die Orangenscheiben in der Form legen. Die Butter darauf streichen. Mit übrigen Orangenscheiben belegen. Fond angießen. Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen.

Fond aus der Form vorsichtig durch ein Sieb in einen Topf gießen. Sahne, Honig und Wein hinzugeben und offen bei starker Hitze 4-5 Minuten einkochen lassen. Den Lachs abgedeckt im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Sauce mit Soßenbinder anbinden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Lachs mit übrigem Dill garnieren. Mit der Sauce servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Lachs aus dem Ofen 2

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 3 große Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Basilikum
- 800 g Lachsfilet ohne Haut
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL süßer Senf

Zubereitung

Die Tomaten waschen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein Backblech geben. Lachs in Tranchen schneiden und auf die Tomaten legen und salzen und pfeffern.

Basilikum in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit dem Zitronensaft, Öl und Senf verrühren. Auf die Fischstücke geben und alles im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad 12 Minuten garen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Lachs in Blätterteig

Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Tiefkühl-Blätterteig
- 1 Eigelb
- 500 g Lachsfilet
- 1 EL gehackte Schalotten
- 2 EL Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 300 ml Fischfond
- 12 Safranfäden
- 150 g Creme fraiche
- 1 TL Meersalz
- Pfeffer
- 4 Dillzweige

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Blätterteig-Scheiben auftauen lassen. Die Scheiben dünn ausrollen und den Teig mit einem Messer in Form von Fischen zurechtschneiden.

Die Blätterteig-Fische mit dem Eigelb bestreichen.

Anschließend auf ein Blech legen und im Ofen etwa 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit wird der Lachs schräg in gleich große Stücke geschnitten.

Die Butter erhitzen und darin die Schalottenstückchen glasig dünsten. Den Weißwein und den Fischfond hinzufügen. Alles aufkochen lassen und die Lachsfilets darin circa fünf Minuten pochieren.

Die Filets herausnehmen und warm stellen.

Den Safran in den heißen Fond geben und auf ein Drittel einkochen lassen. Creme fraiche darunter rühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blätterteig-Fische vorsichtig quer aufschneiden und jeweils ein Lachsstück hineinlegen.

Die Fische auf vorgewärmte Teller legen und die Soße angießen. Mit Dill garnieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Lachs-Rouladen

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

- 80 g Mehl
- 2 Eier
- 20 g Butter
- 250 g geräucherter Lachs
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Milch
- Pfeffer, wenig Salz und Muskat, etwas Dill
- Sauce:
- 200 g streichfähiger Frischkäse
- Cayenne-Pfeffer
- 1 EL Sauerrahm
- etwas Zitronensaft
- 1 kleine Dose Kaviar (oder Ersatz)

Zubereitung

Mehl, Eier, Wein, Pfeffer, Muskatnuss und Salz zu einem Omelett-Teig verrühren. 20 Minuten stehen lassen.

In der Butter 2 Omelettes backen und auskühlen lassen. Beide Omelettes mit den Lachstranchen belegen und mit Dill bestreuen. Omelettes fest aufrollen und in Alufolie wickeln. Im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren und kühl stellen.

Die kalten Rouladen in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden und auf 4 Tellern anrichten. Die Sauce dazugeben und mit einem Kaffeelöffel Kaviar garnieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Lauchgratin mit Semmelknödeln

Hauptgericht

Zutaten

- 4 Semmelknödel
- 4 kleine Lauch
Stangen
- 2 bis 3 Gelbe Rüben
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 200 g geriebener Gouda, Emmentaler, Bergkäse oder Coburger Butterkäse
- 200 g Sahne

Zubereitung

Die Semmelknödel in Scheiben schneiden und in eine flache, gefettete Auflaufform legen. Den Lauch putzen, waschen und schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden. In heißem Öl ca. 10 Min. dünsten und würzen. Über die Semmelknödel verteilen. Gelbe Rüben schälen und fein raspeln, über den Lauch geben. Mit Käse bestreuen. Die Sahne würzen, über den Auflauf gießen und backen.

Backzeit: 20 Min. bei 190 °C (170 °C Umluft)

Tipp: Statt Lauch im Sommer Zucchini verwenden. Dazu passen auch Schinken- oder Leberkäsewürfel.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Laugenschlupfer

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

225 g Laugenstangen vom Vortag (ca. 4 Stück)
1 Elstar-Apple á 150 g
125 g Lauch
ca. 1 EL Butter
Salz
Pfeffer
150 g mittelalter Gouda
3 Eier
300 ml Milch
Muskatnuss

Zubereitung

Laugenstangen in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Apfel vierteln, entkernen und würfeln. Lauch in Scheiben schneiden und in stehendem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und mit den Äpfeln in der Butter 2 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier und Milch verquirlen, Salz, Pfeffer, Muskat dazugeben und alles miteinander vermischen. Gouda auf der Kastenreibe reiben und untermischen.

In eine gebutterte Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 35 bis 40 Minuten auf der 2. Einschubleiste von unten backen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Lauwarmes Lachs-Pescaccio

Hauptgericht

Zutaten

- 300 g frisches Lachsfilet
- 300 g Räucherlachs
- 2 große Kartoffeln
- 10 EL Olivenöl
- 2 EL Limettensaft
- 2 - 3 EL Honig
- 2 - 3 TL grober Senf
- 2 Birnen
- 1/2 Radicchio
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Sahne
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. 3 bis 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelwürfel darin goldbraun braten.

Den frischen Lachs in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Räucherlachs-Scheiben auf einer Platte verteilen. Limettensaft, 5 □ 6 EL Olivenöl, Honig und Senf mischen und über dem Lachs verteilen. 3-5 Min bei 150 Grad im Ofen erwärmen.

Birnen entkernen und in Würfel schneiden, zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Radicchio in Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffelmischung auf den erwärmten Lachs geben. Die Sahne kurz aufkochen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und untermischen. Die Soße über die Kartoffeln und den Lachs verteilen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Liebesflügel an Reis-Brüstchen

Hauptgericht

Zutaten

- 5 Hähnchenbrustfilets
- 1 Ei
- Kokosflocken
- etwas Öl
- etwas Salz
- etwas Chili
- etwas Knoblauch
- 2 Beutel Reis
- 3 Paprikaschoten
- 1 Dose Ananas (in Stücken)
- 1 EL Currypulver

Zubereitung

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz, Knoblauch und Chili würzen und mindestens 3 Stunden in Öl einlegen.

Die Paprikaschoten putzen, entkernen und in Streifen schneiden.

Heißes Wasser aufsetzen und darin den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Hähnchenbrustfilets in gequirtem Ei wenden und in Kokosflocken wälzen. Anschließend in die heiße Pfanne legen und maximal 4 bis 5 Minuten von beiden Seiten braten.

Nun die Paprikastreifen mit etwas Fett in einem großen Topf anschwitzen. Eine Messerspitze Salz zufügen sowie das Currypulver. Kurz umrühren und anschließend sofort die Ananasstückchen zufügen.

Umrühren und abschmecken, das Gemüse muss noch bissfest sein.

Den fertigen Reis abtropfen lassen, eventuell mit einem Esslöffel Butter verfeinern, in einer entsprechenden Form kleine "Brüstchen" formen und auf den Teller stürzen. Dazu das Hähnchenbrustfilet und das Paprikagemüse anrichten.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Ligurische Nudeln

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 200 g Nudeln (z.B. Farfalle)
- 300 g grüne Bohnen (putzen und halbieren)
- 400 g Kartoffeln (schälen und in dünne Scheiben schneiden)
- Salz und Pfeffer
- Basilikum-Pesto (siehe eigenes Rezept)

Zubereitung

Nudeln im kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung separat kochen.
Bohnen in kochendem Salzwasser 8 Minuten kochen, Kartoffeln zugeben und weitere 3 Minuten kochen. Danach alles abgießen.

Nudeln abgießen und mit etwas Basilikum-Pesto verrühren. Mit den Kartoffeln, Bohnen und Nudeln vermischen. Restliches Pesto separat servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Marinierte Hähnchenbrust

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

Hähnchenbrüste

Marinade:

Buttermilch

Salz

Pfeffer

etwas Zucker

Zitronenabrieb

Chiliflocken

Zubereitung

Buttermilch, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, den Zitronenabrieb und die Chiliflocken zu einer Marinade verrühren. Die Hähnchenbrüste einlegen und die Marinade etwas einmassieren. Abdecken und möglichst drei bis vier Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Im Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) Umluft 15 Minuten garen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Mexikanisches Hähnchenfilet mit

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 5 Hähnchenkeulen (oder 1 Brathähnchen geviertelt)
- 1/2 l Orangensaft
- 1 Dose Ananasstücke
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Nelkenpulver (je nach Geschmack auch mehr)
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- ein wenig Öl oder Margarine
- etwas Speisestärke
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Basmatireis

Zubereitung

Die Keulen salzen und pfeffern und in Öl oder Margarine braun anbraten. Anschließend den Orangensaft und die Ananasstücke dazugeben und mit Zimt, Nelkenpulver und Cayennepfeffer würzen. Dann das Ganze für ca. 45 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Soße zum Schluss mit etwas Speisestärke binden.

Den Reis nach Anweisung kochen, bis er gar ist. Dann 5 kleine Tassen damit befüllen und auf einen Teller stürzen. Dann zusammen mit dem Hähnchen und der Soße servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Mexikanisches Reisfleisch mit Ananas und

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 1 kg Schweinefilet
- Butter
- Öl
- Margarine
- 2 - 3 EL Curry
- Salz
- 1 Dose Ananasstücke
- etwas Ananassaft
- Chili
- Zucker
- Cayennepfeffer
- Reis
- 1/2 l geschlagene Sahne, zusätzlich gesüßt

Zubereitung

Das Schweinefilet schnetzeln und in Butter, Öl und Margarine anbraten.

Anschließend mit dem Curry bestreuen, salzen und die Ananasstücke sowie den Saft zugeben.

Dann alles mit Chili, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Es muss süß und scharf schmecken.

Den Reis nach Packungsanleitung garen und anschließend unter das Curry heben. Das Ganze mit geschlagener Sahne servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Milch-Putenbraten

Hauptgericht

Zutaten

- 1 kg Putenrollbraten
- Olivenöl
- 6 Salbeiblätter frisch
- 2 Zweige Rosmarin
- 750 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- 1 kg Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter
- 350 g altbackenes Weißbrot, gewürfelt
- 3 Eier
- 150 ml Milch
- 120 g Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 5 EL Parmesan gerieben

Zubereitung

Den Braten rundherum salzen und pfeffern und in einem großen Topf in Olivenöl von allen Seiten anbraten. Dabei Salbeiblätter und Rosmarin hinzufügen. Die Milch dazugeben und bei niedriger Hitze etwa 2 Stunden lang köcheln lassen.

Währenddessen einmal wenden Den Spinat verlesen, waschen, in einen heißen Topf geben, zudecken und zusammenfallen lassen.

Dann abkühlen lassen, sehr gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln, in Butter andünsten, den Spinat dazugeben und 3 Minuten lang mitdünsten.

Danach die Brotwürfel untermischen, alles in eine Schüssel füllen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Eier mit Milch verquirlen und über die Brot-Spinat-Masse gießen.

Das Mehl locker unter die Masse mischen. Aus dem Teig mit feuchten Händen 15 Knödel formen.

Reichlich Salzwasser aufkochen, die Knödel hineingeben und etwa 15 Minuten sanft sieden lassen. Mit geriebenem Parmesan und zerlassener Butter servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Nudelaufauf mit Brokkoli und Tomaten

Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Röhrennudeln
- Salz
- 500 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose Tomatenfruchtfleisch in Stücken (500 g)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 150 g Edamer

Zubereitung

Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und in eine Auflaufform geben. Broccoli putzen, waschen und den Strunk entfernen. Dann in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten vorgaren.

Den Broccoli gut abtropfen lassen und zu den Nudeln geben. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in heißem Öl glasig braten. Die Tomatenstücke hinzufügen und im offenen Topf 10 Minuten einkochen lassen. Das Ganze salzen und pfeffern, unter die Nudeln und den Broccoli mischen. Käse grob reiben und darüber streuen.

Den Auflauf auf der Mittelschiene des Ofens bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Nudeln mit Erbsen

Hauptgericht

Zutaten

- 200 g Bandnudeln
- 1 Packung tiefgekühlte Erbsen (300 g)
- 1 EL Butter
- 1 kleine
- 50 g roher Schinken
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

3 l Wasser mit knapp 2 EL Salz zum Kochen bringen und die Nudeln darin 10 Minuten gar kochen.

In dieser Zeit die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, in der Butter hellgelb rösten und die unaufgetauten Erbsen hinzufügen.

Mit 1/4 Tasse Wasser aufgießen und zugedeckt in 10 Minuten gar kochen.

Schinken in feine Streifen schneiden und 1 Minute mit den Erbsen mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln auf einem Sieb gut abtropfen lassen und mit den Erbsen vermischen.

In Italien gibt man noch einen EL frische Butter und 3 EL Parmesankäse unter die Nudeln.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Nudeln mit Tomaten-Feta-Pesto

Hauptgericht

Zutaten

- 100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 100 g Möhren
- 250 g Feta etwa
- 5 EL des Öls, in dem die Tomaten eingelegt sind
- 2 Knoblauchzehen
- Saft einer Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- eine gute Chili
- Prise
- 500 g Nudeln, z.B. Bandnudeln, Farfalle oder ähnliche glatte Nudeln

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. In der Zwischenzeit die Möhren grob raspeln. Alle Zutaten in einen hohen Rührbecher geben. Gründlich pürieren, dann abschmecken. Die Nudeln abtropfen lassen und mit dem Pesto vermischen.

Tipp: Das Pesto schmeckt und eignet sich auch sehr gut als Brotaufstrich.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Orangen-Hähnchenbrust an Gemüse

Hauptgericht

Zutaten

- 5 Hähnchenbrüste a 150 g
- Öl für die Form
- Gemüse nach Belieben

Marinade:

- Saft von 1 Orange
- 10 EL Olivenöl
- 4 EL Orangenmarmelade
- Salz
- Pfeffer
- 4 TL brauner Zucker

Zubereitung

Für die Marinade alle Zutaten miteinander vermischen und das Ganze ein paar Stunden stehen lassen.

Die Hähnchenbrüste in eine geölte Auflaufform legen und oben mit dem Messer leicht einschneiden. Mit der Marinade bestreichen und bei 180 Grad in den vorgeheizten Backofen geben. Danach etwa alle 8 bis 10 Minuten mit Marinade bestreichen.

Orangen-Hähnchenbrust an Gemüse Zubereitung Das Gemüse je nach Belieben zubereiten.

Nach 40 bis 45 Minuten, je nach Größe der Hähnchenbrust, das Fleisch herausnehmen und anrichten.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Orangenhuhn

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 1 Huhn oder Poularde 1-1,5 kg
- 1 Orange
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Salbei
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 300 ml Geflügelfond

Zubereitung

Das Huhn kalt abspülen und trockentupfen, den Bürzel und die Beine abschneiden. Die Keulen mit einem scharfen Messer mehrfach einschneiden.

Orange in Scheiben schneiden. Kräuter grob hacken. Knoblauch hacken. Mit etwa 1 TL Salz, Pfeffer und 1 EL Öl mischen. Alles in einer Schüssel vermengen.

Huhn in der Schüssel mit der Mischung kräftig einreiben und auf ein Backblech stellen. Die Orangenmischung in die Bauchhöhle geben und das Huhn mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Im heißen Backofen bei 210 Grad 50 Minuten braten. Nach 30 Minuten mit dem Fond übergießen. Huhn herausnehmen und kurz ruhen lassen. Tranchiert zum Salat servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Orangenhuhn mit Oliven-Kartoffel-Püree an

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 1 Poularde (ca. 1,5 kg)
- 1 Orange
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Salbei
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- 300 ml Geflügelfond

Püree:

- Oliven - Menge nach Geschmack (eine Woche vorher in Chili, Chilischoten und Öl eingelegt)
- 1,5 kg Kartoffeln
- warme Milch, nach Bedarf
- Butter, nach Bedarf

Mini-Möhren:

- ca. 20 Mini-Möhren
- Zucker
- Butter

Zubereitung

Das Huhn waschen, trocknen und mit der Orange und zwei Drittel der Kräuter füllen. Anschließend mit Öl und den restlichen Kräutern, Salz und Pfeffer einreiben und in einem Plastikbeutel über Nacht durchziehen lassen.

Im Backofen bei ca. 200 Grad für 40 bis 50 Minuten garen. Dabei immer wieder mit Geflügelfond begießen.

Die Kartoffeln schälen, kochen und mit etwas Milch zerdrücken. Die klein geschnittenen Chili-Oliven hinzufügen mit ein wenig Butter verfeinern.

Die Mini-Möhren kurz blanchieren und mit etwas Butter und Zucker in der Pfanne karamellisieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Orecchiette mit Waldpilzen

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

250 g Orecchiette
200 g Kräuterseitlinge
200 g Steinchampignons
200 g Pfifferlinge
200 ml Sahne
200 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
Salz
Pfeffer
Olivenöl
1 Zitrone
1 Bund Ruccola

Zubereitung

Die Nudeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen, anschließend abgießen. Die Pilze putzen und klein schneiden. Eine Pfanne stark erhitzen und die Pilze darin mit dem Olivenöl kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und mitbraten. Anschließend mit Brühe und Sahne aufgießen und auf die Hälfte einkochen. Den Ruccola waschen, grob schneiden und hinzugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Pilze vermengen und nach Belieben warm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Pannfisch auf Tims Art

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 25 g Butter
- 150 ml Fischfond
- 4 Stück Zanderfilet, ohne Haut à 175 g
- Salz
- 2 Eigelbe
- 200 ml Schlagsahne
- 2 - 3 EL grober Senf
- weißer Pfeffer
- 1 - 2 TL Zitronensaft
- 1 Sternanis
- 2 TL Fenchelsamen

Zubereitung

In einem flachen großen Topf die Butter aufschäumen, Sternanis und Fenchelsaat dazu. Mit dem Fischfond ablöschen.

Den Zander salzen. In den Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 6 Minuten dünsten. Inzwischen die Eigelbe mit der Sahne verrühren. Den Fisch mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und warm stellen.

Die Liaison aus Eigelb und Sahne in die heiße Garflüssigkeit geben und bis knapp unter dem Kochpunkt erhitzen, aber nicht kochen. Den Senf unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Den Fisch auf dem Spinat anrichten und mit der Soße und den Dilltomaten servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Paprika-Carbonara

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

120 g Parmaschinken
1 Gemüsezwiebel
2 rote Paprikaschoten
400 g Spaghetti
4 EL Olivenöl
200 ml Schlagsahne
200 ml Gemüsebrühe
6 EL Ajvar
2 Eier
60 g geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den Parmaschinken in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln, die Paprikaschoten putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.

Die Zwiebel- und Paprikawürfel in einer Pfanne in 4 EL Olivenöl anbraten. Ajvar, Salz und Pfeffer dazugeben, alles mit Gemüsebrühe angießen und einen Schuss Sahne dazugeben. Den Schinken ebenfalls hinzugeben.

Die Eier mit der Sahne verquirlen.

Die Spaghetti abgießen, etwas Kochwasser behalten. Die Nudeln in die Pfanne zur Soße geben, und eventuell mit dem Kochwasser geschmeidig rühren. Die Ei-Sahne-Mischung und den Parmesan in die Pfanne geben, verrühren. Nicht mehr kochen.

Mit Pfeffer bestreut servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Paprika-Huhn im Folienbeutel

Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen

- je 2 rote und grüne Paprikaschoten
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Huhn - ca. 1,2 kg schwer
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Bratfolienbeutel

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides mischen.

Das Huhn innen und außen spülen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Pikant mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit einem Teil der Paprika Knoblauch-Mischung füllen.

Das gefüllte Huhn in einen Bratfolienbeutel geben, die restliche Paprika Knoblauch-Mischung dazugeben und den Beutel an den Enden gut verschließen. Mit einer Gabel einige Dampföcher stechen. Den Folienbeutel auf ein Backblech legen.

Das Paprika-Huhn im 200 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Schiene etwa 60 Minuten braten.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Pfannen-Pesto

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

400 g Nudeln (z.B. Bavette o. Spaghetti)
2 Knoblauchzehen
20 Stiele glatte Petersilie
160 g Walnusskerne
12 EL Olivenöl
60 g Parmesan
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
Knoblauchzehen fein würfeln, die glatten Petersilienstiele abzupfen. Petersilie und Walnusskerne grob hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Walnüsse zugeben, darin 1 Minute bei schwacher Hitze anrösten. Petersilie zugeben.

Nudeln abgießen und tropfnass, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem frisch geriebenem Parmesan servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Pfefferhuhn

Hauptgericht

Zutaten

- fe 2 TL schwarze und weiße Pfefferkörner
- 2 EL Honig
- 6 EL Olivenöl
- 8 EL Semmelbrösel
- 1 Bund Koriander
- Salz
- 4 Hähnchenbrustfilets

Zubereitung

Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen. Honig, 4 EL des Öls und Semmelbrösel mit dem Pfeffer mischen. Koriander fein schneiden, dazu geben und salzen.

Hähnchenbrüste salzen und im restlichen Öl von jeder Seite scharf anbraten. Auf ein Blech legen und mit den Pfefferbröseln belegen.

Im vorgeheizten Ofen auf der 2. Einschubleiste bei 200 Grad (Umluft 175 Grad) 10 Minuten garen. Am Ende der Garzeit die Brüste etwas ruhen lassen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Pollo a la crema de tomate y pasta

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

Hähnchenbrustfilets (ca. 1 1/2 pro Person)

2 Becher Sahne

2 Dosen Tomaten (am besten Cocktailtomaten, sind aromatischer)

1 Schuss ein

Gemüsebrühe

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

getrocknete Kräuter nach Belieben

Butter zum Einfetten der Form

Pasta:

500 g Nudeln

Salz

frisch gehackte Kräuter (Basilikum, Blattpetersilie etc.)

Zubereitung

Die Hähnchenbrustfilets gut waschen, abtupfen und in kleine Filetstücke schneiden. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Eine Ofen- oder Auflaufform buttern und die Filets hineinsetzen. Die übrigen Zutaten mit einem Mixstab verquirlen, über die Filets gießen und in den vorgeheizten Ofen bei ca. 200 Grad geben. Nach ca. 30 bis 40 Minuten sind die Filets gar.

Die Pasta in Salzwasser al dente kochen und mit den frisch gehackten Kräutern zum Hähnchen servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Porree-Camembert-Torte

Hauptgericht

Zutaten

- 1 Packung Blätterteig (Frischteig fertig ausgerollt, 250 g)
- 3 Stangen Porree
 - 2 EL Butter
 - 200 g Sahne oder Sojacreme
 - 125 g weicher Camembert (gewürfelt)
 - Salz
 - Pfeffer
 - Cayennepfeffer
 - Muskat
- 1 Ei
- 30 g frisch geriebenen Parmesan

Zubereitung

Ofen auf 190 Grad vorheizen, Springform einfetten und mit dem Teig belegen.
Porree putzen, in Ringe schneiden und in der Butter andünsten, abkühlen lassen.
Sahne aufkochen, Käse darin schmelzen, kräftig abschmecken, abkühlen lassen.
Das Ei mit der Sahne-Käsemasse verquirlen.
Parmesan auf dem Blätterteigboden verteilen, Porree darauf geben, mit der Flüssigkeit bedecken.

Etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Empfehlung: Mit gekühltem Weißwein servieren !

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Poulardenbrust in Kokosmilch

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

- 4 4 Poulardenbrüste (a 200 g)
- 200 g Schalotten
- 200 g Frühlingszwiebeln
- 1 rote Pfefferschote
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Currypulver
- 1 TL rote Currypaste
- 300 ml Kokosmilch
- 400 ml Geflügelfond
- 100 ml Schlagsahne
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 EL Speisestärke

Zubereitung

Fleisch von Fett und Knorpel befreien und in grobe Würfel schneiden. Schalotten pellen und sehr fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und in 1/2 cm schräge Scheiben schneiden. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Fleisch dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Curry und Currypaste würzen und bei mittlerer Hitze 1 Min. braten. Fleisch herausnehmen und beiseite stellen.

Bratsatz mit Kokosmilch, Fond und Sahne auffüllen und 5 Min. kochen lassen. Fleisch dazugeben und weitere 5 Min. kochen. Zitronensaft zum Poulardenfleisch geben, mit der kalt angerührten Speisestärke binden, 1 Min. kochen lassen und beiseite stellen.

Frühlingszwiebeln in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Das Ragout auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Frühlingszwiebeln und Pfefferschoten bestreuen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Pouletbrüstchen in Nuss-Käse-Kruste

Hauptgericht

Zutaten für 2 Personen

Kruste:

- 40 g fein gehackte Haselnüsse
- 2 EL geriebener Parmesan
- 1/2 EL Schnittlauch (fein geschnitten)
- Mehl zum Wenden
- 1 Ei

- 2 Pouletbrüstchen (längs halbiert)
- wenig Zitronensaft
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Bratbutter oder Öl zum Braten
- Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung

Für die Kruste Nüsse, Parmesan und Schnittlauch in einem Teller mischen. Mehl in einen zweiten Teller geben, das Ei in einem Suppenteller verquirlen. Das Poulet mit Zitronensaft beträufeln, würzen. Zuerst im Mehl, dann im Ei und schließlich in der Nuss-Käse-Mischung wenden, diese gut andrücken.

Die Pouletbrüstchen in Bratbutter oder Öl bei mittlerer Hitze ringsum 6-8 Minuten braten.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Pouletgeschnetzeltes mit Pilzen

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

300 g geschnetzeltes Poulet
2 Zweige Petersilie
1/8 Dose Champignons
2 EL Butter
1 EL Mehl
3/4 TL Salz
1/4 TL Salbei
150 ml Wasser
200 g saure Sahne
1 - 2 TL Couleur

Zubereitung

1. Das Pouletfleisch trocknen. Die Petersilie waschen und fein hacken.
Die Champignons in Scheiben schneiden. Dann das Fleisch gut anbraten.

2. Mehl, Salz und Salbei darüber streuen. Mit den Champignons sowie der Petersilie vermischen.

Mit dem Wasser sowie der sauren Sahne ablöschen.

Couleur hinzufügen und während 2-3 min auf kleinem Feuer köcheln lassen.

Herstellung von Couleur (Farbe): 200g Zucker rösten bis er dunkel ist.
Etwas auskühlen lassen und dann mit 200 ml kochendem Wasser ablöschen.
Erneut aufkochen bis alles gelöst ist und in geeignete Flaschen abfüllen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Pouletwürfel in Vanillerahm

Hauptgericht

Zutaten

- 4 große Pouletbrüstchen
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Bratbutter
- 1/8 l Weißwein
- 3 Schalotten
- 2 EL Butter
- 1/8 l Doppelrahm
- 1/8 l Creme Fraiche
- 2 Vanilleschoten
- 300 g ausgelöste frische Erbsen (aus gut 1 kg Schoten oder tiefgekühlte Erbsen)

Zubereitung

Den Backofen auf 75 Grad vorheizen. Tiefe Teller und eine Platte mitwärmen. Die Pouletbrüstchen in große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In 2 Portionen in der heißen Bratbutter rundherum 1 1/2 - 2 Minuten anbraten. Auf die vorgewärmte Platte geben und im Ofen 45-60 Minuten nachgaren lassen.

Den Bratensatz mit dem Weißwein auflösen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Durch ein Sieb gießen, um die Bratrückstände zu entfernen. Den Jus beiseite stellen.

Schalotten schälen und so fein wie möglich hacken. In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen. Die Hälfte der Schalotten darin hellgelb dünsten. Dann den eingekochten Weißwein, den Doppelrahm sowie die Creme Fraiche beifügen.

Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen, in die Sauce geben und diese einkochen lassen, bis sie leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen.

In einer zweiten Pfanne die restliche Butter schmelzen, die zweite Portion Schalotten darin andünsten. Die Erbsen beifügen. 4-5 EL Wasser zugeben, das Gemüse zugedeckt weich kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen. Die Erbsen auf Tellern verteilen. Sauce und Fleisch darauf anrichten.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Putenbrust in Tomaten-Estragon-Fond

Hauptgericht

Zutaten

- Olivenöl
- 2 Karotten, grob gewürfelt
- 1 Sellerie, grob gewürfelt
- 1 Tube Tomatenmark
- 500 ml Brühe
- ca. 600 g Putenbrust
- 1 Bund Estragon, gehackt
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 Hand voll grüne Oliven
- 4 Kirschtomaten, geviertelt
- Backpapier

Zubereitung

Öl in einem Bräter erhitzen und die Karotten- und Selleriewürfel darin anbraten. Etwas Zucker zugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen, mit der kalten Brühe ablöschen, die Putenbrust in den Tomatenfond geben und bei schwacher bis mittlerer Hitze (nicht kochend) schmoren. Zu diesem Zweck den Bräter mit Backpapier zudecken.

Nach ca. 15 bis 20 Minuten ist die Putenbrust gar und kann mit dem Gemüse aus dem Fond genommen werden. Die Putenbrust in Scheiben schneiden. Den Fond einmal kurz aufkochen lassen und durch ein Sieb oder einen Kaffeefilter abseien. Dann den klaren Fond wieder in einen Topf geben, das Gemüse und die ganzen grünen Oliven zugeben und mit gehacktem Estragon verfeinern. Zum Schluss die Tomaten-Viertel darüber geben.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Putenbruströllchen mit Käsesauce

Hauptgericht

Zutaten für 2 Personen

- 6 Putenbrustfilets a 50 g
- 2 Scheiben
- gekochter Schinken
- 8 Blätter Basilikum
- 50 ml Brühe
- 3 EL Sauerrahm
- 50 g Kräuterfrischkäse
- 1 EL geriebener Käse
- 1 EL Öl
- 2 TL Butter
- Salz aus der Mühle
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL grob gehackte Petersilie
- 2 Holzspieße

Zubereitung

Schinkenscheiben in Würfel schneiden. Filetstücke vorsichtig klopfen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und den Schinken darauf verteilen. Je ein Basilikumblatt hinzufügen, dann die Filets aufrollen und immer 3 auf einen Spieß stecken.

Die Röllchen im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Bratfett abgießen, 2 TL Butter zugeben und auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten nachbraten lassen.

Für die Sauce Brühe und Sauerrahm im Topf auf dem Herd erhitzen. Frischkäse in Stückchen unterrühren, geriebenen Käse ebenfalls unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spieße auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Käsesauce überziehen und mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Putenbrustsalat mit Mais und Cashewkernen

Hauptgericht

Zutaten für 2 Personen

- 150 g dünn geschnittenes Putenbrustfilet
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 100 g Maiskörner aus der Dose
- 100 g Zucchini
- 100 g Möhren
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g Salatmayonnaise
- 80 g Joghurt
- 1 TL Ahornsirup
- 10 Kopfsalatblätter
- 1 Zweig Petersilie
- 1 EL ungesalzene Cashewkerne
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

Das gesalzene und gepfefferte Fleisch wird in einer Pfanne mit heißem Öl gebraten. Die Zucchini und die Möhren werden geschält und in kleine Würfel geschnitten und mit dem abgetropften Mais aus der Dose gemischt und mit Zitronensaft beträufelt. Die Mayonnaise vermischen Sie mit dem Joghurt und dem Ahornsirup und würzen mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer.

Die gewaschenen Salatblätter werden nun auf einem Teller blütenförmig drapiert und die Gemüsemischung darauf gegeben. Das fertig gebratene Fleisch schneidet man in feine Streifen und drapiert es auf der Gemüse-Salatmischung. Das Dressing wird nun auf dem Salat angerichtet und mit den Cashewkernen und der gehackten Petersilie garniert. Dazu gibt es Baguette.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Putenchili

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 400 g Putenoberkeulenfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Peperoni
- 6 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 1 Dose Pizzatomaten (425 g Eigengewicht)
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Weiße Bohnen
- 1 EL Erdnussbutter
- etwas saure Sahne

Zubereitung

Chiliöl: 3 Knoblauchzehen, 2 rote Peperoni, 6 EL Olivenöl in einem hohen Becher mit dem Pürierstab glatt pürieren.

Putenfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Zwiebeln pellen und fein hacken. Das selbst gemachte Chiliöl kurz anschwitzen, dann Zwiebeln hinzugeben. Wenn diese glasig sind, das Putenfleisch hinzugeben und mit anbraten. Paprikaschoten entkernen und fein würfeln. Paprikawürfel zum Fleisch geben.

Pfanneninhalt mit den Pizzatomaten ablöschen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 25 Minuten sanft kochen lassen. Nach 10 Minuten die Kidney- und die Weißen Bohnen dazugeben. Erdnussbutter unterrühren. Das Putenchili mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas saurer Sahne servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Putencurry

Hauptgericht

Zutaten für 2 Personen

- 250 g Putenschnitzel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Curry
- Pfeffer
- Salz
- 1 kleine Dose Kokosmilch

Zubereitung

Putenschnitzel in Streifen schneiden und in heißem Fett anbraten. Die Zwiebel in Würfel schneiden und mit anbraten. Danach das Curry dazugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Kokosmilch dazugeben und kurze Zeit leicht köcheln lassen (ca. 7 Min.). Dazu passt sehr gut Reis.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Putencurry 2

Hauptgericht
Lea Linster

Zutaten

- 1 kg Putenbrust
- 3 EL neutrales Öl, Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
- 400 g normale Zwiebeln
- Butterschmalz
- 2 EL Garam Masala
- Pfeffer
- 1 TL Salz
- Sahne
- 3 Tassen Basmatireis
- 2 säuerliche Äpfel
- 300 ml Sahne
- 3 EL neutrales Öl, Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
- 300 ml trockenem Weißwein

Zubereitung

Zuerst das Putenfleisch: Für sechs Personen nehme ich ein Kilogramm von der Brust, die ich in drei bis vier Zentimeter große Würfel schneide. Die lege ich in eine große Schale, beträufele sie mit etwa drei Esslöffel neutralem Öl, Erdnuss- oder Sonnenblumenöl. Das massiere ich mit den Händen mit viel Liebe ins Fleisch - es verhindert, dass das Salz später den Saft aus dem Fleisch zieht. Das Fleisch stelle ich beiseite.

1. Fleisch in 3-4 cm große Würfel schneiden. Garam Masala zum Würzen bereit stellen.

Ich massiere die Gewürze gut in das Fleisch. Dann gebe ich etwa drei Esslöffel Butterschmalz in eine große Pfanne und erhitze sie ordentlich. Beim Fett müssen Sie keine Angst haben: Wir brauchen es nur, um das Fleisch anzubraten, überschüssiges gießen wir ab. Das Butterschmalz soll so heiß sein, dass es zischt, wenn das Fleisch hineinkommt - am besten in zwei Partien braten, so hat es genug Platz. Aufgepasst: Das Fleisch darf nicht zu früh gewendet werden, es soll wirklich goldbraun sein, sonst gart es nur. Also nicht nervös werden!

Ich ziehe dann 400 Gramm normale Zwiebeln ab, halbiere sie und schneide den Wurzelansatz heraus. Dann schneide ich sie in ganz feine Halbringe. Ich wasche und putze die Frühlingszwiebeln, ein bis zwei Bund, schneide das Weiße in feine Ringe. Ich gebe ordentlich Pfeffer aus der Mühle über das Putenfleisch, anschließend verteile ich ungefähr einen Teelöffel Salz darüber und zwei Esslöffel Garam Masala, nicht zu fein gemahlen.

2. Das Fleisch portionsweise braten und nicht zu früh wenden, damit es schön goldbraun wird.

3. Lea löscht die Zwiebeln mit Sahne ab.

Jetzt wasche ich drei Tassen Basmati-Reis. Mit viereinhalb Tassen Wasser gebe ich ihn in den Topf. Eine große Möhre (etwa 100 Gramm) putze ich, schneide sie in feine Scheiben, dann in Streifen und anschließend in feine Würfelchen. Die gebe ich zum Reis in den Topf und eine Prise Salz dazu. Das Ganze bringe ich zum Kochen, und der Topf mit dem Putencurry kommt zugedeckt für 13 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen.

Zwei säuerliche Äpfel teile ich ungeschält in schmale Spalten und entferne das Kerngehäuse. In einer zweiten Pfanne zerlasse ich eine Nuss Butter, streue einen Hauch Zucker hinein und brate die Apfelspalten darin. Inzwischen schneide ich das Grün der Frühlingszwiebeln klein, einen knappen Zentimeter lang.

In feine Ringe geschnitten ist es klassisch, etwas größer modern. Die Apfelspalten dekoriere ich am liebsten auf eine große Platte, lege den Rand damit aus. Nun gebe ich eine gute Nuss Butter in die heiße Pfanne, danach meine Zwiebeln und das Weiße der Frühlingszwiebeln und röste sie unter Rühren. Ich lösche dann mit 300 Millilitern trockenem Weißwein ab und lasse ihn fast vollständig einkochen. Anschließend gieße ich 300 Milliliter Sahne dazu und lasse alles ein bisschen einkochen.

4. Die Apfelspalten werden mit Butter und Zucker karamellisiert.

Das fertige Fleisch hebe ich mit einer Schaumkelle aus der Pfanne in eine Schale und

Putencurry 2

Hauptgericht
Lea Linster

brate die zweite Partie Fleisch für das Putencurry. In der Pfanne sind dann mindestens noch zwei Drittel vom Fett, das gieße ich weg.

Das Fleisch gebe ich noch einmal zu den Sahnezwiebeln in die Pfanne und das Grün der Frühlingszwiebeln fast komplett dazu. Ich erhitze es noch einmal.

Voilà! Das Putencurry kommt in die Mitte der Platte, ich streue noch etwas Frühlingszwiebelgrün als Deko darüber und serviere den Möhrenreis dazu. Wunderschön und köstlich! Bon appétit!

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Putengeschnetzeltes

Hauptgericht

Zutaten

- 1 Zwiebel
- weißer Pfeffer
- 200 g Putenbrust
- Salz
- 1 EL Öl
- 1 EL Butter
- 125 ml trockener Weißwein
- 2 EL Kapern
- 1 TL Speisestärke
- 1/2 TL Curry
- 125 ml Sahne

Zubereitung

Die Zwiebel würfeln, das Fleisch in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch unter Wenden bei mittlerer Hitze 5 Min. anbraten, dann wieder herausnehmen.

Die Zwiebel im Fett glasig werden lassen, mit dem Wein aufgießen und 5 Min. köcheln lassen, die Kapern untermischen.

Speisestärke mit Curry und Sahne verrühren und aufkochen und das Fleisch darin weitere 5 Min. ziehen lassen, aber nicht mehr aufkochen lassen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Putengeschnetzeltes in Käsesauce

Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Putenbrustfilet
- 1 Stange Lauch
 - 1 roter Apfel
- 3 EL Öl
- 1/2 l Instant-Hühnerbrühe
- 1/2 TL getrockneter Majoran
- 125 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Das Fleisch kurz abbrausen, gut abtropfen lassen und in 5 cm lange, 3 mm dicke Streifen teilen. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Apfel waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten teilen.

Das Fleisch in heißem Öl portionsweise anbraten und jeweils herausheben. Lauch und Apfel ebenfalls kräftig anbraten.

Brühe und Majoran zufügen, den Frischkäse in kleinen Stücken einrühren und alles bei sanfter Hitze unter häufigerem Umrühren etwa 8 Minuten köcheln und dabei leicht einkochen lassen.

Das Fleisch darin 2 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit in Röllchen geteiltem Schnittlauch bestreuen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Putenmedaillons mit Kohlrabiragout

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 600 g kleine Kartoffeln
- 600 g Kohlrabi
- 2 Zwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schmant
- 100 g Rauke
- 4 EL Öl
- 8 Putenmedaillons à 60 g

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, schälen, längs halbieren und in kaltes Wasser legen. Die Zwiebeln pellen, fein würfeln und in einem Topf in der Butter glasig anschwitzen. Den Kohlrabi putzen, in etwa walnussgroße Stücke schneiden und mit den Kartoffeln dazugeben. Alles 2 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

400 ml Gemüsebrühe angießen und alles zugedeckt 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Kurz vor Ende der Garzeit den Schmant unterrühren.

Die Rauke waschen und trocken schleudern. Am Ende der Garzeit mit in den Topf geben, einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenmedaillons salzen und pfeffern. Im heißen Fett bei hoher Hitze von jeder Seite 3 Minuten braten. Mit dem Gemüse servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Putenröllchen in Weinsoße mit weiß-grünem

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 4 - 5 kleine Möhren
- Spinat, nach Bedarf
- 5 dünne Putenbrustscheiben
- Milch (zum Einlegen der Putenbrustscheiben, ca. 1-2 Stunden, dann werden diese besonders zart)
- Kräutersenf
- Pfeffer
- 20 g Butter/Margarine
- 1/8 l Wermuth (oder Weißwein, je nach Geschmack kann auch weniger genommen werden)
- etwas Gemüsebrühe
- 1 Becher Crème fraîche
- 5 Scheiben Parmaschinken
- Holzspießchen

- Spargel:
- ein paar weißer Spargel
Stangen
- ein paar grüner Spargel
Stangen
- 1 Prise Salz
- Zucker

- Sauce Hollandaise:
- 250 g Butter oder Margarine
- 4 Eigelbe
- 2 EL Wasser
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft (oder halbe Zitrone)
- Spargelbrühe

Putenröllchen in Weinsoße mit weiß-grünem

Hauptgericht

Zubereitung

Die Möhren putzen und anschließend kurz ankochen. Danach in bleistiftdicke Stäbchen schneiden. Spinat waschen, blanchieren und abtropfen lassen. Die vorher in Milch eingelegten Putenbrustscheiben waschen, trockentupfen und mit Kräutersenf bestreichen, mit Parmaschinken, Spinatblättern und je drei Möhrenstäbchen belegen. Zum Schluss leicht pfeffern. Das Fleisch zusammenrollen und mit Spießen feststecken (Holzspieße vorher kurz in Öl tauchen, dann kleben sie nicht am Fleisch).

Nun Butter/Margarine erhitzen und die Rollen rundum anbraten lassen. Den Bratsatz mit etwas Wermuth und Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren. Danach die Röllchen herausnehmen und warm stellen (in Alufolie wickeln und im Backofen warm halten, da trocknen sie nicht so schnell aus).

Den Sud einkochen und mit etwas Kräutersenf würzen. Anschließend Crème fraîche einrühren. Die Soße auf die vorgewärmten Teller geben. Die Röllchen aufschneiden und darauf anrichten.

Den grünen Spargel, je nach Bedarf mit Salz und/oder Zucker 8-10 Minuten kochen. Den weißen Spargel 12-18 Minuten kochen.

Für die Sauce Hollandaise die Butter oder Margarine bei geringer Hitze zerlassen, abschäumen und etwas abkühlen lassen. Dann in ein anderes Gefäß vorsichtig umgießen, so dass die Molke zurückbleibt. Eigelbe mit dem Wasser in einem Topf verrühren. Ins Wasserbad stellen und bei schwacher Hitze mit dem Schneebesen zu einer Creme rühren. Dann kräftig aufschlagen, Butter und etwas Spargelbrühe nach und nach zugeben und unter die Creme schlagen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Putentaler mit Brokkoli in Thai-Marinade,

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 1 kg fein geschnittenes Putenfilet
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 getrocknetes Brötchen in 1/2 Tasse Milch eingeweicht
- Paniermehl
- Hähnchengewürz
- schwarzer Pfeffer
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1,5 Chili
- 1 Bund glatte Petersilie

Distelöl zum Anbraten

- 3 - 4 Stangen Zitronengras
- 3/4 l Weißwein

Brokkoli in Thai-Marinade:

- 2 Brokkoli-Köpfe
- 3 Knollen Zitronengras (s.o.)
- Lauchzwiebelknollen (aus der Vorspeise)
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chili
- 1 Galangalwurzel
- 1 kleines Filet einer roten Grapefruit
- 6 EL Blutorangensaft
- reichlich Olivenöl
- 1 Schuss Himbeeressig
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Mandelzapfen:

- 500 g Kartoffeln für den Kloßteig
- etwas Milch
- 1 Päckchen Mandelspalten
- 3 TL Saté-Soße

Putentaler mit Brokkoli in Thai-Marinade,

Hauptgericht

Zubereitung

Alle Zutaten "klassisch" wie eine Frikadelle verkneten und handliche Taler aus der Masse formen. Zur guten Bindung 3-mal Paniermehl über das Fleisch geben. Anschließend die Taler in heißem Distelöl scharf anbraten, dann erst wenden.

Nach dem Anbraten die Taler in einen Bräter geben, mit Zitronengras (Knollen werden abgeschnitten und für die Thai-Marinade verwahrt) belegen und mit dem Weißwein übergießen. Zum Schluss bei 150 bis 170 Grad auf der untersten Schiene im Ofen für ca. 30 Minuten garen.

Für den Brokkoli in Thai-Marinade den Brokkoli zunächst blanchieren. Tipp: Beim Kochen den Saft einer Zitrone hinzugeben, damit der Brokkoli seine grüne Farbe behält. Anschließend Brokkoli in Eiswasser kalt werden lassen. Nun eine Schüssel mit Olivenöl und Himbeeressig füllen. Die Knoblauchzehe abziehen und hacken, die Zitronengras- und Lauchzwiebelknollen, sowie die Chili fein schneiden und zusammen mit der geriebenen Galangalwurzel hinzugeben. Das Filet der Grapefruit fein schneiden und zusammen mit 6 EL Blutorangensaft in die Marinade geben. Marinade mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze darf nicht zu sauer schmecken. Danach den blanchierten Brokkoli hinzugeben, alles gut unterheben und kalt stellen.

Für die Mandelzapfen Kartoffeln schälen, kochen, stampfen mit etwas Milch cremig rühren und kalt stellen. Tipp: Am besten einen Tag vorher zubereiten. Den Kloßteig mit 3 TL Saté-Soße verkneten. Anschließend handliche, schmale "Schiffchen" formen und mit den Mandelspalten garnieren. Das Ganze in eine Auflaufform legen, die zuvor mit etwas Öl eingefettet wurde und in den Ofen geben. Auf mittlerer Schiene bei ca. 170 Grad für 25 bis 30 Minuten, je nach Bräunungswunsch, garen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Puten-Zucchini-Pfanne

Hauptgericht

Zutaten für 2 Personen

- 400 g Putenschnitzel
- 2 EL Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 600 g Zucchini
- 3 Knoblauchzehen
- 1/4 l Fleischbrühe
- 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

Die Putenschnitzel in schmale Scheiben schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen. Die Putenstreifen darin portionsweise kräftig anbraten, salzen, pfeffern, mit Muskat bestreuen und beiseite stellen. Die Zucchini vom Stengelansatz befreien, waschen und mit dem Küchenhobel in das verbliebene Bratfett hobeln

Gehobelte Zucchini kurz andünsten. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse über die Zucchinischeiben drücken. Mit der Fleischbrühe begießen, aufkochen, salzen, pfeffern und zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie grob hacken.

Die Putenstreifen unter die Zucchinischeiben heben, den ausgetretenen Fleischsaft zufügen und kurz mitschmoren. Vor dem Servieren die Petersilie darunter heben.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Quiche mit Sauerkraut und Putenbrust

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

250 g Mehl
100 g Butter
3 EL Wasser
500 g Sauerkraut
250 g Putenbrust geräuchert)
2 Kartoffeln
1 Stange
Lauch
4 Eier
1 Eigelb
250 ml Sahne
250 ml Milch
Salz
Pfeffer
1 Bund Kerbel

Zubereitung

Aus Mehl, Butter, Wasser und 1 Prise Salz einen Teig kneten. Diesen etwa eine Stunde ruhen lassen. Die geräucherte Putenbrust in feine, dünne Streifen schneiden.

Eine gefettete Backform (28 cm Durchmesser) mit Teig auslegen, darauf achten, dass der Rand etwa 2 cm hoch ist. Das kleingeschnittene Sauerkraut und das Fleisch darauf verteilen. Zuletzt die gekochten und gewürfelten Kartoffeln und den in Ringe geschnittenen Lauch darübergeben.

Milch, Sahne, Eier und Eigelb verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Sauerkrautfüllung geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 30 bis 40 Minuten backen. Mit feingehacktem Kerbel bestreut servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Rehrücken aus Kräuterdampf

Hauptgericht

Zutaten

Farce:

- 1 kg Rehrücken
- Olivenöl
- diverse Kräuter
- 10 Wirsingblätter, blanchiert

Soße:

- 500 ml Rehfond
- Sternanis
- 2 Kardamomkapseln
- kalte Butterwürfel nach Bedarf

Farce:

- 100 g Hähnchenbrust
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Pimentkörner
- 8 Wacholderbeeren
- 1 Eiweiß
- 1 Becher Sahne

Zubereitung

Für die Farce Hähnchenbrust, Schalotten, Knoblauch, Gewürze, Eiweiß und Sahne zu einer Farce verarbeiten, auf die Wirsingblätter streichen.

Rehrücken in Olivenöl anbraten, in den Wirsingblätter einrollen. In Portionen schneiden und in den Dampfeinsatz eines Kochtopfes legen.

Den Kochtopf mit Kräutern und Wasser befüllen, bis die Kräuter bedeckt sind und einmal aufkochen lassen. Danach den Dampfeinsatz einsetzen und ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf sanft garen.

Rehfond auf ca. die Hälfte reduzieren und Sternanis und Kardamom ca. 5 Minuten (nach Geschmack) mitkochen.

Zum Schluss die Soße mit kalten Butterwürfeln binden.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Ricotta-Spinat-Gnocchi mit Steinpilzrahm

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

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

Zubereitung

Die Steinpilze in 125 ml warmem Wasser einweichen.

Den Ricotta in eine Schüssel geben. Salzen und pfeffern, mit Ei, Parmesan, Mehl und Semmelbröseln mischen, mit Muskatnuss würzen und kurz quellen lassen

Inzwischen den Spinat putzen, gründlich waschen und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut ausdrücken. Anschließend den Spinat hacken und zur Ricotta-Mischung geben.

Die Masse zu kleinen Kugeln formen und in einen Topf kochendes Salzwasser geben. Hitze reduzieren und die Knödel darin knapp unter dem Siedepunkt etwa 12 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Schalotten pellen und fein würfeln. In heißem Öl 1 Minute farblos anschwitzen. Die Steinpilze ausdrücken und klein hacken, dazugeben und eine weitere Minute anschwitzen. Das Einweichwasser durch ein feines Sieb und in einen Topf geben. Vollständig einkochen lassen und dann mit dem Portwein ablöschen.

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

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

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Rinderfilet aus dem Römertopf

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

1,5 kg Rinderfilet
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
1 kg Tiefkühl-Suppengemüse
750 ml kräftiger Rotwein
2 EL Instant-Fleischbrühe
evtl. Soßenbinder

Zubereitung

Filet salzen, pfeffern und mit Paprikapulver würzen. Suppengemüse in den gewässerten Römertopf unaufgetaut legen. Rinderfilet darauf legen. Bei 250 C 2,5 Stunden im Ofen schmoren.

Rotwein mit Brühepulver aufkochen, nach 30 Min. Backzeit zum Fleisch geben. Fleisch aus dem Topf nehmen. Gemüse-Weinsud pürieren und durch ein Sieb streichen. Diese Soße gegebenenfalls nach Geschmack binden.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Rindfleischragout mit Backpflaumen

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 1,2 kg Rinderhüfte
- 3 EL Mehl mit
- 1,5 TL Salz und Pfeffer gemischt
- Fett oder Schmalz
- 2 EL Tomatenmark
- 2 - 3 Lorbeerblätter
- 4 - 6 Tomaten
- 1 l Fleischbrühe
- 20 Backpflaumen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Die Brühe erhitzen und über die Backpflaumen gießen. Dann 12 Stunden einweichen lassen.

Das Fleisch würfeln, im gewürzten Mehl wälzen und im Fett scharf anbraten. Dann die Einweich-Brühe der Pflaumen abgießen und das Fleisch damit angießen. Anschließend das Ganze zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen.

Nun das Tomatenmark, die Lorbeerblätter und 8 gehackte Backpflaumen dazugeben. Den Topf zudecken und alles ca. 1 3/4 Stunden köcheln lassen. Dann die restlichen Pflaumen zufügen und weitere 15 Minuten garen lassen. Zum Schluss die Tomaten enthäuten, zum Ragout geben und nochmals 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Rührei-Milanese-Schnitzel

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

75 g Parmesan
125 g Ruccola
5 Eier
12 dünne Kalbschnitzel à 75 g
Salz
Pfeffer
2 EL Olivenöl
25 g Butter

Zubereitung

Die Kalbsschnitzel unter Klarsichtfolie dünn klopfen, salzen und pfeffern.

Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Den Käse grob reiben. Den Ruccola waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitze darin bei hoher Hitze von beiden Seiten etwa 30 Sekunden scharf anbraten. Dann die Schnitzel herausnehmen und warm stellen.

Die Butter in die Pfanne geben und die verquirlten Eier hinein geben. Bei mittlerer Hitze sanft garen, dabei das Ei mit einem Holzlöffel immer wieder sanft vom Rand zur Mitte der Pfanne bewegen.

Käse und Ruccola auf das halbgegart Ei geben und kurz unterarbeiten. Salzen und pfeffern.

Zum Schluss die Schnitzel mit dem Rührei belegen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Sahnehähnchen mit Sahne

Hauptgericht

Zutaten

12 Hähnchenbrustfilets
600 ml Sahne
600 g frische Champignons
5 Stangen Porree
5 Schalotten
2 Knoblauchzehen
100 g geräucherter Speck
Tomatenketchup
Paprikapulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Bräter fetten. Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und nebeneinander in den Bräter legen. Pilze putzen, in Scheiben schneiden, Zwiebeln in kleine Ringe/Würfel schneiden, Speck würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Pilze, Speck- und Zwiebelwürfel anbraten bis die Pilze leicht bräunen. Abkühlen lassen. Porree waschen, in Ringe schneiden und kurz in Salzwasser kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Pilze, Speck, Zwiebeln und Porree auf den Brustfilets verteilen.

Sahne, durchgepressten Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Filets gießen. Zugedeckt mind. 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag Backofen auf ca. 180 Grad vorheizen. Bräter mit Alufolie abdecken und auf der mittleren Schiene ca. 1 1/2 Stunden backen lassen. Nach Ende der Garzeit herausnehmen, Soße mit ein wenig Ketchup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmecken Baguette, Reis und Rohkostsalat.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Schnelle Gurkenpfanne

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

3 Salatgurken
Salz
2 - 3 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
30 g Butter
100 ml Weißwein
250 ml Schlagsahne
300 g gekochter Schinken
2 EL fein geschnittener Dill
100 ml Brühe
Pfeffer

Zubereitung

Die Salatgurken schälen, längs halbieren, entkernen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden.

Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, die Gurken dazugeben und 2 Minuten dünsten. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Weißwein angießen, die Brühe hinzufügen und einkochen lassen. Dann die Sahne in die Pfanne geben.

Aufkochen und bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten kochen.

Den Schinken in feine Streifen schneiden und mit dem Dill zu den Gurken geben.

Zusammen mit Salzkartoffeln servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Schnelle Sahne-Curry-Schnitzel

Hauptgericht

Zutaten

- 6 Schnitzel (Schwein, Pute oder Huhn)
- 1 Flasche Currysauce (von Unox)
- 1 Flasche Chilisauce (von Unox)
- 2 Becher Sahne
- 500 g Champignons (frisch oder aus dem Glas)
- 1 Dose Ananasstücke ohne Saft
- beliebiger geriebener Käse zum Überbacken

Zubereitung

Schnitzel halbieren, salzen und pfeffern und in eine Auflaufform legen. Darauf die blättrig geschnittenen Champignons und Ananasstücke geben. Saucen mit der Sahne verrühren (Sauce ist dickflüssig). Sauce über die Schnitzel mit den Champignons und Ananas geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und je nach Fleischart 40 bis 45 Minuten im Ofen bei 200° backen. Mit Reis servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Schwarzwälder-Kirschtorte 2

Hauptgericht
Hannes Weber

Zutaten für 12 Personen

Mürbeteig:

100 g Butter

60 g Zucker

1 EL Milch (5 ml)

1 Prise Salz

1 abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
Messerspitze

160 g Weizenmehl Typ 405

1 Prise Backpulver

drei Schokoböden:

50 g Butter

5 Eigelb (100 g)

175 g Marzipan

180 g Zucker

6 Eier (300 g)

1 Prise Salz

1 abgeriebene Zitronenschale
Messerspitze

135 g Weizenmehl Type 405

12 g Kakaopulver

30 g Speisestärke

Tränke:

100 ml Wasser

35 g Zucker

60 ml Kirschwasser

Kirsch- und Schokosahne:

5 g Gelatine

1/2 Vanilleschote

2 Eigelb

30 g Milch

50 g Zucker

30 ml Kirschwasser

400 g Sahne

30 g dunkle Kuvertüre

150 g Schattenmorellen aus dem Glas, abgetropft

zum Verzieren:

Schwarzwälder-Kirschtorte 2

Hauptgericht
Hannes Weber

- 3 g Gelatine
- 300 g Sahne, gut gekühlt
- 15 g Zucker
- 50 g dunkle Kuvertüre
- 6 kandierte Kirschen

Schwarzwälder-Kirschtorte 2

Hauptgericht
Hannes Weber

Zubereitung

Für den Mürbeteigboden Butter, Zucker, Milch, Salz und Zitronenschale in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine gut verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und in die Buttermischung sieben. Mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine einkneten. Wichtig ist, dass nicht zu lange geknetet wird, sonst wird der Teig brandig. Dann den Teig in Frischhaltefolie einpacken und mindesten 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad (160 Grad Umluft) vorheizen.

Den Teig auspacken und auf einer bemehlten Fläche auf 3 mm Stärke ausrollen.

Einen Kreis von 24 cm Durchmesser ausstechen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten goldgelb backen.

Tipp: Mürbeteig kann sehr gut auf Vorrat hergestellt werden. In Frischhaltefolie verpackt hält er sich im Kühlschrank ca. 6 Tage. Tiefgefroren sogar ca. 6 Monate.

Für den Schokoboden den Backofen auf 190 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Butter in einem Topf schmelzen.

Eigelb und Marzipan in der Küchenmaschine vermischen. Zucker, Eier, Salz und Zitronenschale zugeben und aufschlagen, bis die Masse einen ausreichenden Stand hat.

Mehl, Kakaopulver und Stärke vermischen, sieben und dann unter die Eimasse heben. Ebenfalls die flüssige Butter untermischen.

Einen Backring mit 24 cm Durchmesser mit Backpapier einschlagen, auf ein Backblech stellen, die Masse einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten goldgelb backen. Bevor der Boden aus dem Ofen genommen wird, mit der „Trampolinprobe“ prüfen, ob er fertig gebacken ist.

Nach dem Backen wiederum ein Backpapier auflegen und den Boden stürzen. So erhält er eine glatte Oberfläche.

Den ausgekühlten Boden horizontal 2mal durchschneiden, sodass 3 Böden entstehen.

Für die Tränke Zucker und Wasser aufkochen und abkühlen lassen. In das kalte Zuckerwasser das Kirschwasser mischen.

Für die Kirschsahne Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Von der Vanilleschote das Mark auskratzen. Eigelb mit Milch, Vanillemark und Zucker in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad aufschlagen und zur Rose abziehen, d.h. bis 85 Grad erhitzen. Vom Wasserbad nehmen. Die Gelatine ausdrücken und in der heißen Masse auflösen. Ebenfalls das Kirschwasser untermischen.

Die Sahne steif schlagen. Die Kuvertüre über dem Wasserbad auflösen.

Die Sahne unter die Eimasse heben. 1/3 der Eimasse in eine Extraschüssel geben und 20 g flüssige Kuvertüre untermischen.

Für den Tortenaufbau den Mürbeteigboden mit der restlichen Kuvertüre bestreichen, darauf einen Schokoboden setzen. Einen Backring von 24 cm Durchmesser um die Böden setzen. Den Schokoboden mit etwas Tränke bepinseln.

Darauf die Kirschen streuen und die Schokosahne einfüllen. Einen Schokoboden darauf setzen und wieder mit Tränke bepinseln. Die Kirschsahne einfüllen und wiederum einen Boden obenauf geben, diesen wiederum tränken. So die Torte 2 Stunden im Kühlschrank anziehen lassen.

Für die Verzierung die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne gut aufschlagen und kurz vor Schluss den Zucker untermischen. Die Gelatine ausdrücken, in einem Topf auflösen und unter die Sahne mischen.

Die gekühlte Torte aus dem Ring auslösen und mit der Sahne einstreichen. Den Rand der Torte kämmen. Auf die Tortenoberfläche 12 Sahnerosetten spritzen. Dunkle Kuvertüre fein mit einem Messer abhobeln und diese Kuvertürespäne auf die Torte

Schwarzwälder-Kirschtorte 2

Hauptgericht
Hannes Weber

streuen. Die kandierten Kirschen halbieren und auf die Rosetten setzen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Schweinefilet im Schinkenmantel in

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 800 g Schweinefilet
- Schinken (Schwarzwälder) nach Bedarf
- 4 Zwiebeln, gewürfelt
- 200 g Schmant oder Sahne
- 2 EL Senf
- 2 - 3 EL Balsamico
- 1/2 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- frische Petersilie
- Kartoffeln für 5 Personen

Zubereitung

Das Filet in Scheiben schneiden und flach drücken, dann pfeffern. Anschließend in den Schinken einrollen und die Filetröllchen in eine Auflaufform geben.

Nun die Zwiebeln in einer Pfanne anschwitzen, dann Schmant/ Sahne, den Senf, Balsamico und Zitronensaft zufügen. Alles kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Ganze über die Filetröllchen gießen und im Ofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten garen. Mit der Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Schweinefilet mit Camembert

Hauptgericht

Zutaten

- 1 kg Schweinefilet
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 125 ml Brühe
- 125 ml Milch
- 250 ml Sahne
- 1 Schuss Weißwein
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Muskat
- 500 g Champignons
- 2 Stück Camembert
- 500 g Kartoffeln
- 3 Thymianzweige
- 3 Oreganozweige
- 3 Knoblauchzehen

Zubereitung

Das Fleisch als Stück anbraten und dann für etwa 20 Minuten im Bräter im Backofen bei 200 Grad garen. Nun ca. 2 EL Butter zerlassen, das Mehl einrühren und mit der Brühe, Milch und Sahne aufgießen.

Das Ganze kurz aufkochen lassen und danach von der Kochplatte nehmen. Anschließend mit Weißwein, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Wiederum kurz aufkochen lassen. Derweil die Champignons in dünne Scheiben schneiden, in etwas Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Filet in Stücke schneiden, in eine Auflaufform geben und die Pilze darüber verteilen. Den Käse in Scheiben schneiden und auf die Champignons geben.

Als Letztes das Ganze noch mit der warmen Soße übergießen und abgedeckt im Backofen erhitzen.

Die Kartoffeln gründlich reinigen und mit Schale in kleine Stücke schneiden. Diese auf ein mit Olivenöl bepinseltes Blech legen und mit den Kräutern Oregano und Thymian sowie dem abgezogenen und klein gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

Abschließend für etwa 20 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Schweinefilet mit Grapefruit-Scheiben

Hauptgericht

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 750 g Rosenkohl
- Salz
- Schweinefiletköpfe (je 150 g)
- Pfeffer
- 2 EL Butterschmalz
- 400 ml Rinderfond (Instant)
- 1 Lorbeerblatt
- 2 - 3 Pink Grapefruits
- 2 EL Butter
- 2 EL Creme fraiche
- Cognac
- 2 EL eingelegter grüner Pfeffer (Glas)

Zubereitung

Zwiebel abziehen, fein würfeln, Rosenkohl putzen, waschen, in kochendem Salzwasser etwa 10 Min. garen, abschrecken, abtropfen lassen. Fleisch enthäuten, kalt abwaschen, trocken tupfen, pfeffern und in 1 EL heißem Butterschmalz in einer Pfanne anbraten. Zugedeckt etwa 12 Min. bei milder Hitze fertig braten. Die Zwiebelwürfel in restlichem Butterschmalz goldgelb schwitzen. Rosenkohl, 200 ml Fond und Lorbeerblatt dazugeben und Rosenkohl in etwa 10 Min. fertig dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden. 2 EL Butter zerlassen. Fleisch herausnehmen, warm stellen.

Den Bratensatz mit dem Saft der übrigen Grapefruit ablöschen, mit restlichem Fond losköcheln und Creme fraiche unterrühren. Soße kurz einköcheln lassen, mit Salz und Cognac abschmecken, den grünen Pfeffer unterrühren.

Die Grapefruitscheiben kurz in der heißen Butter schwenken. Fleisch in Scheiben schneiden und mit Grapefruits, Soße und Rosenkohl servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Schweinefilet-Aprikosen-Auflauf

Hauptgericht

Zutaten

- 3 große Stücke Schweinefilet
- 2 große Dosen halbe Pfirsiche
- 500 g Gouda, gerieben
- 200 g Creme fraiche
- 200 g Sahne
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- Gewürzmischung mit Pfefferbasis für gebratenes Fleisch
- 2 TL Currypulver
- Soßenbinder
- Öl
- 2 Tassen Basmatireis

Zubereitung

Die Filets in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke ca. 2 Minuten darin anbraten. Dann wenden und die angebratene Seite mit Salz und der Gewürzmischung würzen.

Nach 2 Min. nochmals wenden, diese Seite ebenfalls großzügig würzen. Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf Teller legen.

Pfirsiche abschütten, Saft einer Dose auffangen. Die Pfirsiche auf Küchenkrepp legen und gründlich abtrocknen. Die Pfanne mit dem Schweinefiletsud erneut erhitzen und mit dem Pfirsichsaft ablöschen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Schweinelendchen-Pflaumenspieß in

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

300 g getrocknete Pflaumen
1,2 kg Schweinelende
1 Prise Salz
etwas Pfeffer
3 EL Öl
400 ml Sahne
3 - 4 Schuss Brandy
italienisches Kräutergewürz
Mehl und Butter für Mehlschwitze
300 g Basmatireis
50 g Wildreis

Zubereitung

Die Schweinelende abwaschen, falls nötig von Fett und Sehnen befreien, in Stücke schneiden und abwechselnd mit den Pflaumen auf Spieße geben. Die fertigen Spieße leicht salzen, pfeffern und mit italienischem Kräutergewürz würzen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Nun die Spieße etwa 10 Minuten bei hoher Hitze saftig anbraten. Dann wieder aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben.

Den Sud aus der Pfanne mit dem Brandy ablöschen und die Sahne hinzugeben. Die Soße mit italienischen Kräutern abschmecken. Alles zusammen kurz aufkochen lassen und dann mit etwas Mehlschwitze reduzieren. Die Soße dann über die Spieße geben und noch eine kurze Zeit ziehen lassen (auf einer Wärmplatte).

Zwischenzeitlich den Basmatireis zum Kochen bringen und 15 bis 18 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Der Wildreis muss 10 Minuten kochen, dann 20 Minuten ruhen und anschließend nochmals 10 Minuten kochen. Zum Schluss zum Basmatireis geben und mischen.

Maximal zwei Spieße auf einem Teller mit der Soße anrichten und den Reis als Beilage servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Schweinemedallions in Parmaschinken an

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 15 Schweinefiletköpfe (pro Person 3 Stück)
- 15 dünne Parmaschinken
Scheiben
- 30 Blätter Salbei
- 3 Äpfel
- 1 kg Kartoffeln
- 1/2 Becher Sahne
- Salz
- Pfeffer
- kleine Holzspieße
- 100 g weiche Butter
- 1 Knoblauchknolle
- Olivenöl

Deko:

Balsamico-Creme

Schweinemedallions in Parmaschinken an

Hauptgericht

Zubereitung

Schweinemedallions waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Parmaschinken um die Medallions wickeln und mit kleinen Spießen feststecken.

Äpfel schälen und das Kerngehäuse mit dem Apfelausstecher herausschneiden. Dann das Fruchtfleisch quer in insgesamt 15 Scheiben schneiden und diese auf ein gefettetes Backblech legen. 15 Salbeiblätter auf die Apfelscheiben legen, mit Olivenöl beträufeln, Schweinemedallions darauf legen und darauf wiederum die restlichen Salbeiblätter verteilen. Die Knoblauchknolle ungeschält quer halbieren und eine Hälfte auf das Backblech legen. Alles noch mal mit Olivenöl beträufeln.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in leicht gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen.

Das Backblech mit den Medallions auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten hellbraun braten. 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Knoblauchknolle herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann den Knoblauch aus der Schale drücken.

Butter und Sahne kurz erwärmen. Kartoffeln in ein Sieb gießen und in den heißen Topf zurückgeben. Knoblauch und das Butter-Sahnegemisch untermischen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spieße mit dem Kartoffelpüree servieren und die Teller nach Belieben mit der Balsamico-Creme verzieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Schweineschnitzel mit Pfirsichspalten

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 600 g harte, unreife Pfirsiche
- 1 Knoblauchzehe
- 8 - 10 Stiele Thymian
- 8 EL milder Honig (z.B. Orangenblütenhonig)
- 2 EL Olivenöl
- 300 g sehr dünn geschnittenes Schweineschnitzel
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Mehl
- 2 Eier (Größe M)
- 120 g Semmelbrösel
- 200 g Butterschmalz
- 2 EL Butter

Zubereitung

Pfirsiche waschen und in dünnen Spalten vom Stein schneiden. Knoblauchzehen fein hacken. Thymian abzupfen, grob hacken und mit dem Honig vermengen.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfirsiche und den gehackten Knoblauch ca. 3-4 Minuten darin braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dann beiseite stellen.

Schnitzel zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie mit einem Topf (bzw. Plattierer) ca. 2 mm dünn klopfen. Dann in ca. 4-6 kleine Schnitzelchen zerteilen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Mehl, Semmelbrösel und Ei jeweils in einen tiefen Teller geben, das Ei verquirlen.

Die dünnen Schnitzel im Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen, dann im Ei wenden, leicht abtropfen lassen und anschließend in den Semmelbröseln wenden.

In einer schweren Pfanne in Butterschmalz erhitzen. Die Schnitzel in 2 Portionen von jeder Seite ca. 1-2 Minute goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen, die Schnitzel kurz vor dem servieren mit dem Thymianhonig beträufeln und die Pfirsiche dazu reichen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Seehechtfilets auf Chili-Ananas

Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Fischfilets vom Seehecht
- 1 Ananas
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Butter
- 1 1/2 TL Zucker
- 5 cl weißer Rum
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Den Rost aus dem Backofen nehmen und diesen auf 175 Grad vorheizen. Einen Bratschlauch von etwa 50 cm Länge vorbereiten. An einer Seite den Bratschlauch verschließen und beiseite legen. Von der Ananas das Grün abschneiden. Die Frucht schälen, längs vierteln und den Strunk heraus schneiden.

Das Fruchtfleisch würfeln. Lauchzwiebeln waschen und putzen. Die weißen Zwiebeln in 1-2 cm lange Stücke, den Lauch in Ringe schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und ebenso in Ringe schneiden.

Butter erhitzen und die Ananasstücke darin anbraten. Weiße Zwiebeln zufügen, kurz mitbraten. Mit Zucker bestreuen, dann herausnehmen. Den Bratensatz mit Rum ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ananas, Bratfond und die Hälfte der Chilischote im Bratschlauch gleichmäßig verteilen.

Die Fischfilets abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern, auf die Ananas in den Bratschlauch legen. Den Schlauch verschließen und oben zwei- bis dreimal einstechen.

Das Filet vorsichtig auf den kalten Rost setzen. Auf der unteren Schiene im Ofen bei 175 Grad etwa 25 Minuten garen.

Die Folie aufschneiden, die Filets auf die Teller verteilen. Mit dem grünen Lauch und der restlichen Chilischote garnieren und servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Seelachs im Kartoffelbett

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

Kartoffeln:

6 große Kartoffeln

4 Frühlingszwiebeln

1 Bund Oregano

6 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1/8 l Weißwein

Fisch:

ca. 600 g Seelachsfilets

Saft von 1/2 Zitrone

1 großer Bund glattblättrige Petersilie klein gehackt

2 Knoblauchzehen

2 Scheiben Toastbrot

3 - 4 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich bürsten. Nach Belieben schälen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Den Oregano fein hacken. Die Hälfte der Kräuter mit den Frühlingszwiebeln zu den Kartoffeln geben, das Olivenöl beifügen und alles gut mischen. In eine Auflaufform füllen. Die Kartoffeln im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Schiene 15 Minuten backen.

Dann den Weißwein über die Kartoffeln träufeln und weitere 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Seelachsfilets mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den geschälten Knoblauch und das Toastbrot klein hacken. Beides zusammen mit der Petersilie in eine Schüssel geben und so viel Olivenöl dazugeben, dass eine streichfähige Masse entsteht. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Seite des Seelachsfilets mit der Paste bestreichen. Nach insgesamt 35 Minuten den Seelachs auf die Kartoffeln legen. Bei 200 Grad das Gericht je nach Dicke der Fischfilets 15-20 Minuten fertig backen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Seeteufel mit mediterranem Gemüse und

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

Gratinierte Kartoffeln

6 - 7 große, fest kochende Kartoffeln

250 ml Sahne

250 ml Vollmilch

150 g geriebener Emmentaler

1 Muskatnuss

2 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer

Safransoße

4 grob gehackte Zwiebeln

2 - mal gemahlener Safran oder Safranfäden

Gemüsebrühe

1/2 Flasche Champagner, trockener Sekt oder Weißwein

500 ml Sahne

etwas Butter

Mediterranes Gemüse

2 - 3 Paprika, gelb und rot

1 Zucchini

5 - 6 Tomaten

4 größere Zwiebeln

3 - 4 Knoblauchzehen, fein gehackt

0,25 l Gemüsebrühe

Kräuter der Provence

frische Rosmarinzweige und je ein Zweig als Tellerdekoration

Salz

italienischer Kräuterpfeffer

Öl

Seeteufel

750 g Seeteufel

Salz

Pfeffer

Seeteufel mit mediterranem Gemüse und

Hauptgericht

Zubereitung

Für die gratinierten Kartoffeln die Sahne und Milch zusammengießen, pfeffern und salzen. Die Flüssigkeit muss leicht versalzen schmecken. Muskatnuss je nach Geschmack frisch dazu raspeln. Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheibchen raspeln - schnell verarbeiten, bevor diese braun werden! Kleine Förmchen (pro Person eine) mit Knoblauchzehen einreiben, ein wenig Flüssigkeit hinzugeben, Kartoffelscheiben darin schichten und mit ausreichend Soße übergießen. Zuletzt den geriebenen Emmentaler als oberste Schicht ergänzen. Die Förmchen in den vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten zum Gratin werden lassen - da die Festigkeit der Kartoffeln je nach Sorte, Temperatur und Größe der Förmchen variiert, zum Ende laufend auf Festigkeit prüfen.

Für die Safransoße die gehackten Zwiebeln in Butter anschwitzen, Sekt hinzufügen (Vorsicht, Schaum!) und reduzieren. Mit Gemüsebrühe aufgießen und weiter reduzieren. Flüssigkeit durch ein feines Sieb geben, um die Zwiebeln und evtl. Gemüsebrühestückchen heraus zu filtern. Temperatur reduzieren, Safran und Sahne hinzugeben. Langsam köcheln und einkochen lassen. Bester Geschmack entsteht, wenn die Soße einmal komplett erkaltet und wieder erwärmt wird.

Für das mediterrane Gemüse das Gemüse putzen, Paprika in kleine Stücke schneiden. Zwiebelringe schneiden, Tomaten vierteln und entkernen. Zucchini in feine Scheiben schneiden. Zunächst die Zwiebeln in Öl anbraten, dann Paprika und fein gehackten Knoblauch hinzugeben. Wenn die Paprika ein wenig weicher geworden ist, Zucchini ergänzen. Rosmarinzweige, Kräuter der Provence und Brühe hinzufügen und sanft köcheln lassen. Nach Geschmack mit Pfeffer und ggf. Salz abschmecken. Vor dem Servieren Rosmarinzweige entfernen und Gemüse ohne Flüssigkeit auf dem Teller anrichten.

Für den Seeteufel Fisch waschen, fein salzen und pfeffern und in ca. 3-4 cm dicke Medallions schneiden. Bei mittlerer Hitze wie Fleisch kurz braten.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Spargelkuchen mit Sauerrahm und Käse

Hauptgericht

Zutaten

1 kg Spargel
1 Prise Zucker
10 g Butter
250 g Blätterteig (tiefgekühlt)
200 g geriebener Greyerzer Käse
3 Eier
200 ml Sauerrahm
3 Zweige Petersilie (gehackt)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
gemahlene Muskatnuss

Zubereitung

Den Spargel an den Enden abschneiden und schälen. In wenig Wasser mit Zucker und Butter 8 Min. kochen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Den aufgetauten Teig ca. 2 cm dick ausrollen und auf ein gebuttertes Blech legen. Den Käse auf den Teig streuen und mit dem Spargel belegen.

Eier, Sauerrahm, Petersilie, Pfeffer, Salz und Muskatnuss verquirlen. Den Guss über die Spargelstangen verteilen.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und den Kuchen für ca. 30 Min. auf mittlerer Schiene backen.

Vor dem Anschneiden 5. Min. ruhen lassen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Spargel-Nudeln

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 4 TL grüner Pfeffer (aus dem Glas)
- 2 Knoblauchzehen
- 240 g zimmerwarme Butter
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kg grüner Spargel
- 1 Bund Kerbel
- 500 g Tagliatelle
- Meersalz
- Salz

Zubereitung

Den grünen Pfeffer abtropfen lassen und fein hacken. Die Knoblauchzehen mit Meersalz und grünem Pfeffer im Mörser fein zerstoßen.

Die Butter mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Zitronensaft, Knoblauch, Salz und grünen Pfeffer unterrühren und beiseite stellen.

Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden. Den Kerbel abzupfen und grob hacken.

Tagliatelle nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen. 6 EL von der Pfefferbutter in eine Pfanne geben und erhitzen, den Spargel dazugeben und bei starker Hitze mit etwas Wasser 4 bis 6 Minuten braten.

Die Nudeln abgießen. Spargel und Kerbel zu den Nudeln geben. Alles mit Salz und evtl. etwas Zitronensaft abschmecken.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Spinat in brauner Butter

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

400 g Blattspinat
Salz
1 - 2 Knoblauchzehen
30 g Butter
1 EL Olivenöl
Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Den Spinat putzen und gründlich in kaltem Wasser waschen. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abgießen, abschrecken und ausdrücken. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

Die Butter mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anschwitzen, Spinat dazugeben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer sowie frisch geriebenem Muskat würzen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Spinatknödel mit Gorgonzolasoße

Hauptgericht

Zutaten

- 300 g altbackenes Weißbrot
- 1/8 - 1/4 l lauwarme Milch
- 800 g Spinat
- 130 g Butter
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 kleine Zwiebel
 - 2 Eier (evtl. ein Eigelb mehr)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss (Blüte)
- 1 EL Mehl
- 2 EL Semmelbrösel

Sauce:

- 2 Becher Sahne
- 2 Packungen Gorgonzola
 - 2 kleine Zwiebeln (Schalotten)
- etwas Butter

Zubereitung

Für die Spinatknödel das Brot klein schneiden und mit der Milch nach Bedarf befeuchten. Den Spinat waschen, in Salzwasser gar kochen, abseihen und gut abtropfen. Danach klein hacken.

Butter erhitzen und den zerdrückten Knoblauch sowie die abgezogene und klein geschnittene Zwiebel darin anschwitzen. Anschließend den Spinat zugeben, alles 5 Minuten dämpfen und dann abkühlen lassen.

Eier und etwas Spinat zum Brot geben, gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zum Schluss Mehl und Semmelbrösel zugeben und aus der Masse kleine Knödel formen.

Spinatknödel ca. 15 Minuten leicht kochen, evtl. im Spinat-Kochwasser.

Für die Gorgonzolasoße die Zwiebeln abziehen, sehr fein hacken und in Butter gut andünsten, so dass sie fast braun werden. Die Sahne dazugießen und den Käse hineinlegen. Bei geringer Hitze den Käse schmelzen lassen, umrühren und gleich servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Spinat-Ricotta Vol-au-vents und Liaison mit

Hauptgericht

Zutaten

- 200 g Spinat, geputzt
- 2 Schalotten
- 3 EL Olivenöl
- 125 g Paprikaschoten aus dem Glas
- 100 ml Schlagsahne
- 3 Eier
- 200 g Ricotta
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 6 Blätterteigpastetchen

Zubereitung

Den Spinat putzen, waschen und trocken schleudern.

Die Schalotten pellen und fein würfeln. In einem flachen Topf in dem Olivenöl anschwitzen den Spinat grob hacken dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. In ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Sahne steif schlagen. 2 Eier trennen, Eigelbe mit der Sahne verrühren und kalt stellen.

Ricotta in einer Schüssel mit dem Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren.

Das verbliebene Ei in die Ricotta-Masse geben und den Spinat untermischen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und ebenfalls unterheben. Die Masse in die Pastetchen füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 15 Minuten backen.

2 Minuten vor Ende der Garzeit die Ei-Sahne auf die Pastetchen geben und bei Oberhitze überbacken, bis sie hellbraun sind.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Spitzkohl-Speck-Pizza

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 200 g Speck
- 4 gewürfelte Zwiebeln
- 4 EL Öl
- 1 kg Spitzkohl
- Salz
- Pfeffer
- 2x Pizzabrotteig
- Grieß zum Ausstreuen des Blechs
- 4 mittlere Tomaten
- 200 g geriebener junger Gouda

Zubereitung

Den Speck in feine Würfel schneiden und mit den Zwiebeln in 2 EL Öl knusprig anbraten.

Den Spitzkohl putzen, in feine Streifen schneiden und zum Speck geben. Eine Minute dünsten, salzen und pfeffern.

Den Pizzabrotteig auf 30 x 45 cm ausrollen und auf ein, mit Grieß ausgestreutes, Blech legen. Mit 2 EL Öl einstreichen.

Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Boden legen. Die Kohlmasse darauf geben und den Gouda darauf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 25 Minuten backen. (Umluft 190-200 Grad)

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Tandoori-Hähnchen

Hauptgericht

Zutaten

- 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- 3 EL Zitronensaft
- 20 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen, durchgepresst
- 1/2 TL Chilipulver
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 TL Cayennepfeffer
- je 2 - 3 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander
- etwas rote Speisefarbe
- 300 g Vollmilchjoghurt
- Salz
- 3 kleine Stiele Minze

Zubereitung

Hähnchenfilet mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten kalt stellen. Inzwischen Ingwer schälen und auf der Küchenreibe fein reiben, mit Chili, Paprika, Kreuzkümmel, Koriander, etwas Cayennepfeffer, roter Speisefarbe und 200 g Joghurt verrühren. Knoblauchzehen mit grobem Meersalz zu einer Paste verarbeiten und untermischen. Die Hähnchenteile damit begießen und weitere 20 Minuten kalt stellen.

Hähnchenteile auf ein Blech mit Backpapier setzen und salzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 15 bis 18 Minuten braten (Umluft nicht geeignet). Zwischendurch mit der restlichen Soße bestreichen. 2 Stiele Minze abzapfen und fein hacken. Mit 200 g Joghurt, etwas Salz und 1 EL Zitronensaft verrühren. Das Hähnchen auf den Orangen-Nudeln anrichten und mit dem Joghurt servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Tims Nudelsalat

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 200 g Hörnchennudeln
- 100 g Tiefkühl-Erbсен
- 200 g Fleischwurst
- 100 g Butterkäse
- 1 Dose Mandarinen (314 g)
- 100 g Miracel Whip (15% Fett)
- 100 g Vollmilchjoghurt
- Salz
- 3 EL Mandarinensud
- 6 EL Gewürzgurkensud

Zubereitung

Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Abgießen, kurz abschrecken und gut abtropfen lassen. Die kalten Erbsen kurz unter die Nudeln heben.

Die Fleischwurst und den Butterkäse in jeweils ca. 1 cm große Stücke schneiden, beides vermengen und Joghurt und Miracel Whip dazugeben.

Die Mandarinen aus der Dose nehmen, gut abtropfen lassen, und mit ein wenig des Mandarinen-Wassers mit in die Schüssel geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und ein wenig des Gewürzgurkensuds verrühren. Zum Schluss nun noch die Nudel-Erbsen-Mischung unterheben und alles 15 Minuten bei Zimmertemperatur durchziehen lassen. Eventuell noch nachwürzen und servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Toast mit Morzarella und Tomaten

Hauptgericht

Zutaten

- 2 Scheiben Toast
- 1 Päckchen Morzarella
- 2 große Tomaten
- 5 Basilikumblätter
- etwas Olivenöl zum Beträufeln
- 10 Blätter gemischter Salat
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Die Tomaten schneidet man in kleine Stücke, das Basilikum in feine Streifen. Diese Mischung wird mit Salz und Pfeffer gewürzt und in einer Schüssel vermengt. Die beiden Toastscheiben beträufelt man mit etwas Olivenöl und belegt sie mit der Tomatenmischung.

Die Morzarella-Kugel schneidet man in feine Scheiben und verteilt sie ebenfalls auf den Toastscheiben. Nun geben Sie alles in den auf 250° vorgeheizten Ofen und lassen es ca. 2 Minuten schmoren, bis der Käse zerläuft.

Parallel dazu bereitet man ein Dressing aus Essig, Öl, einer klein geschnittenen Zwiebel, Salz, Pfeffer und Zucker und gibt es über die gewaschenen Salatblätter.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Tomatenkuchen

Hauptgericht

Zutaten

150 g Mehl
45 g Margarine
70 g Wasser
200 g Reibkäse (wenn möglich Sbrinz)
4 Tomaten
8 Sardellen
12 Oliven (schwarz, entsteint)
3 Eier
250 g Milch
40 g Mehl
Salz, Pfeffer, Muskat
Butter zum Einfetten

Zubereitung

Mehl und Margarine zusammen verreiben. Mit dem Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Auswallen auf Blechgröße, so dass ebenfalls ein schöner Rand entsteht. Das Blech vorher einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Den Käse auf dem Teig verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden und ziegelartig auf dem Käse anrichten. Mit Sardellen und Oliven belegen.

Eier, Mehl und Milch zu einem Guss verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Guss auf dem Kuchen verteilen.

Bei 180° C ca. 30 bis 40 Minuten backen. Der Boden sollte eine schöne braune Farbe haben. Wenn die Oberfläche des Kuchens zu dunkel wird, die Temperatur senken. Nach dem Backen sofort aus der Form nehmen und heiß servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Toskanischer Filet-Topf

Hauptgericht

Zutaten

- 500 g Schweinefilet
- 1 Packung Bacon (dünner Speck in Scheiben)
- 2 – 3 Becher Schlagsahne
- 1 Dose Tomatenmark
- 300 g Tomaten, frisch oder abgepackt
- Tomatenketchup
- Knoblauchzehen

Gewürze: Paprikapulver, Cayenne, Chilipulver, Salz und Pfeffer Rosmarin, Basilikum, Thymian sowie Butter und Semmelbrösel

Zubereitung

Das Fleisch kalt abwaschen und trocken tupfen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten, den Knoblauch pellen und den Backofen auf 180 Grad – 200 Grad vorheizen. Das Fleisch in Medaillons teilen und jedes Stück mit einer halbierten Bacon-, bzw. Speckscheibe umwickeln und nun dicht an dicht in die eingefettete Form legen. Schlagsahne im Topf erhitzen, Tomaten, ein bisschen Ketchup und etwas Tomatenmark einrühren und mit dem Schneebesen verrühren. Mit Knoblauch und Kräutern sowie den Gewürzen pikant abschmecken und alles kurz aufkochen. Sollte die Sauce zu hell sein, noch etwas Tomatenmark dazugeben. Heiß über das Fleisch geben, Butterflöckchen und ein paar Semmelbrösel darauf verteilen und circa 40 Minuten im Ofen backen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Türkischer Brotauflauf

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

- 400 g Rinderhack
- 6 Eigelb (Kl. M)
- 4 EL Semmelbrösel
- 2 EL gehackter Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver, rosenscharf
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl
- 300 g Fladenbrot
- 500 g griechischer Sahnejoghurt
- 1/2 TL Chiliflocken
- 16 Kirschtomaten

Zubereitung

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Rinderhack, Zwiebelwürfel, 2 Eigelb, Semmelbrösel, Oregano, Salz, Pfeffer und Paprikapulver zu einem Fleischteig verkneten und abschmecken. Mit feuchten Händen 10 gleichgroße Bällchen formen.

2 EL des Öls in der Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin 10 Minuten rundherum anbraten.

Eine Auflaufform (15 x 25 cm) mit den Schnittflächen einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben. Das Fladenbrot grob würfeln und in die Form geben. Unter dem Backofengrill bei 250 Grad ca. 4 Minuten rösten.

Joghurt, restliches Eigelb, restliches Öl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken verrühren.

Kirschtomaten halbieren und mit den Fleischbällchen zu den Fladenbrotwürfeln geben. Die Joghurtsoße darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 15-20 Minuten überbacken.

Mit Oregano bestreut servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Überbackene Auberginen und Tomaten

Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen

700 g Auberginen
1,2 kg Tomaten
100 g Weißbrot
200 g geriebener Emmentaler
600 g Mozzarella
2 EL Olivenöl
nach Geschmack Salz, Pfeffer, evtl. Salbeiblättchen

Zubereitung

Das Gemüse waschen. Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden, die Tomaten etwa fingerdick. Die Auberginenscheiben und die Tomaten schuppenartig in eine große Auflaufform geben.

Das Weißbrot zerbröseln bzw. klein schneiden, mit dem Emmentaler mischen und über das Gemüse geben, dann das Öl über dem Käse verteilen.

Den Mozzarella würfeln und über die gesamte Masse geben.

Die Auflaufform in den kalten Ofen stellen, den Backofen auf 180 Grad schalten (Umluft 160, Gas Stufe 2) und das Gemüse etwa 45 Minuten backen.

Passend hierzu: Ciabatta oder Stangenbaguette.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Überbackene Buchweizen–Pfannkuchen mit

Hauptgericht

Zutaten für 10 Pfannkuchen

Teig:

190 g Weizenvollkornmehl

100 g Buchweizenmehl

3 Eier

Salz

470 ml Milch

160 ml Mineralwasser

Füllung:

250 g getrocknete Pflaumen (ohne Kerne)

250 g Äpfel

1 Packung Citroback

1 TL gemahlener Zimt

5 EL Orangensaft

Guss:

300 g Schlagsahne

4 Eier

2 EL Honig (75 g)

90 g Mandelblättchen

evtl. Minze für die Dekoration

Zubereitung

Die Pflaumen über Nacht wässern und dann abtropfen lassen. Für den Teig Mehl, Eier und Salz mit Milch und Mineralwasser vermengen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Zusammen mit den Pflaumen pürieren. Citroback, Zimt und Orangensaft zufügen und das Püree abschmecken.

Mit dem Teig in einer beschichteten Pfanne 10 dünne Pfannkuchen ausbacken. Diese mit Fruchtpüree bestreichen, aufrollen und in eine gefettete feuerfeste Form legen. Sahne, Eier und Honig verrühren und über die Pfannkuchenrollen gießen. Mit Mandelblättchen überstreuen und im Backofen bei 220 Grad ca. 10 Minuten überbacken. Gegebenenfalls mit etwas Minze dekorieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Walnuss-Tagliatelle

Hauptgericht
Tim Mälzer

Zutaten

12 EL Gemüsebrühe
300 ml Schlagsahne
200 g Gorgonzola
400 g Tagliatelle
Salz
60 g Walnusskerne
4 EL Basilikum

Zubereitung

Die Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Gemüsebrühe und Schlagsahne aufkochen und offen bei starker Hitze 2 Minuten einkochen lassen. Gorgonzola entrinden, fein würfeln und zugeben. Bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.

Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Nudeln abgießen, etwas Nudelwasser auffangen. Nudeln unter die Soße mischen, evtl. mit etwas Nudelwasser geschmeidiger rühren.

Mit dem grob zerzupften Basilikum und den Walnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Weißkraut mit Paprika

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

- 1 kleiner Weißkohl
- 2 Paprikaschoten
- 1 rote Peperoni
- 4 EL Butterschmalz
- 1 EL Paprikapulver (rosenscharf)
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz
- Pfeffer
- 1/4 l Apfelsaft
- 4 EL Sahne

Zubereitung

Den Kohl putzen, waschen, vierteln oder achteln und Mittelstrunk entfernen. Kohl in dünne Streifen hobeln. Paprikaschoten waschen, Kerne und Zwischenwände entfernen, Schoten fein würfeln. Peperoni waschen, putzen und fein hacken.

Butterschmalz erhitzen, Paprika und Peperoni darin anbraten, mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer würzen. Den Kohl dazugeben und den Apfelsaft angießen.

Paprika und Kohl vermischen und in etwa 45 Minuten gar dünsten. Mit der Sahne abschmecken. Dazu passen Bandnudeln oder Gnocchi.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Wirsing-Mais-Auflauf

Hauptgericht

Zutaten

1/4 l Milch
50 g Maisgrieß
Salz
Pfeffer
1/2 mittelgroßer Wirsingkohl
1 Gemüsezwiebel
3 EL Traubenkernöl
200 g Maiskörner
4 Eier
200 g Joghurt
Fett und Semmelbrösel für

Zubereitung

Milch zum Kochen bringen und unter Rühren den Maisgrieß einrieseln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze 30 Minuten ausquellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Den Wirsing und die Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsestreifen darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Abgetropfte Maiskörner hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Eigelbe und den Joghurt unter die Maisgrießmasse rühren und das Gemüse untermischen. Eiweiße mit 1 Prise Salz zu Eischnee schlagen und locker unter das Gemüse ziehen.

Eine Auflaufform einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.

Die Auflaufmasse in die Form füllen und auf der mittleren Schiene im heißen Backofen 25-30 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt eine Tomatensauce.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Wurst-Gemüse Auflauf

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

- 3-4 große Kartoffeln (fest kochend)
- 750 g Kaisergemüse TK
- 1 Päckchen/
Beutel Sauce Hollandaise
- 100 g geriebenen Käse
- 4 Wiener Würstchen oder andere nach Geschmack (z.B. Geflügelwiener)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden, ca. 2 cm. Die Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser garen (nicht zu weich) abgießen und abtropfen lassen.

Das TK Gemüse in Salzwasser bissfest kochen – abgießen und abtropfen lassen.

Gemüse und Kartoffeln in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer sowie etwas Muskat würzen.

Würstchen in Scheiben schneiden und mit untermengen. Sauce Hollandaise darüber gießen und leicht unterziehen. Den Auflauf mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Backofen auf der mittleren Schiene bei 180°C überbacken.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Zitronen-Huhn

Hauptgericht

Zutaten

- 3 Hähnchenbrüste
- 1 kg Kartoffel
- 4 Zitronen unbehandelt
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Rosmarinstängel
- 1 Bund Petersilie glatt frisch
- 1 Rosmarinstängel
- 1 Zitrone unbehandelt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schuss Olivenöl

Zubereitung

Für die Gremolata die Petersilie und Rosmarin gezupft mit dem Saft und Abrieb einer Zitrone und den abgezogenen und gehackten Knoblauchzehen vermengen und dann mit einem Stabmixer pürieren.

Die Kartoffeln vierteln und mit 2 Zitronen, 2 Stängeln Rosmarin und einer Knoblauchknolle 5 Minuten lang aufkochen. Danach das Wasser abgießen.

Die Hähnchenbrüste ein paar Stunden vorher mit Olivenöl und dem Abrieb und Saft von 2 Zitronen, Salz und Pfeffer, dem restlichen Rosmarin und den geteilte Knoblauchknollen in einer großen Tüte marinieren.

Ein Backblech mit nassem Pergament auslegen Kartoffeln darauf verteilen, ebenso, wie Knoblauch und Zitronen. Die Zitronen mehrfach einstechen das der Saft austritt. Die mit der Gremolata beschmierten Hähnchenbrüste darüber platzieren. Bei 180 Grad eine Stunde lang in den Ofen schieben und garen. Zusammen mit den Kartoffeln servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Zitronenhuhn mit Pinienkernkruste und

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 6 Hähnchenbrustfilets
- 1,5 Zitronen
- 8 - 10 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Bund Ruccola
- 1 kleiner fein geriebener Parmesan
Beutel
- 4 cl Sherry
- 6 Scheiben hauchdünn geschnittener, fetter Speck
- 1 TL Gemüsebrühe
- 20 g Pinienkerne
- ca. 1 TL Honig
- ca. 100 g Butter
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Öl

- Salbeibutterpasta
- Pastasorte nach Geschmack
- ca. 20 frische Salbeiblätter
- Butter
- Salz
- Pfeffer

Zitronenhuhn mit Pinienkernkruste und

Hauptgericht

Zubereitung

Zitronen schälen (weiße Haut mit entfernen) und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch grob klein schneiden.

Aus Alufolie eine Tasche bilden, dann Zitronen, Zwiebeln, Knoblauch, Sherry und Gemüsebrühe hineinfüllen.

Die Hähnchenbrustfilets zum Füllen aufschneiden. Den Ruccola klein schneiden und mit 1/2 Beutel Parmesan, Salz, Pfeffer, etwas Honig und 1 EL Öl zu einer Paste verrühren. Dann mit dieser Masse die Filets füllen, salzen und pfeffern und von der Oberseite mit dem fetten Speck belegen (dies verhindert, dass das Geflügel zu trocken wird).

Anschließend das Fleisch in die gefüllte Alufolientasche mit der Speckseite nach oben legen. Die Alufolientasche gut verschließen und für ca. 45 Minuten bei 170 Grad in den Backofen geben.

Zwischenzeitlich die Pinienkerne klein hacken und mit Honig, etwas Öl und dem verbliebenen Parmesan zu einer zähen Paste verrühren.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus der Alutasche nehmen und vom fetten Speck befreien. Danach mit der Pinienkernpaste bestreichen. Den Sud durch ein Sieb in einen Topf geben, mit Sahne auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Filets während der Nudelzubereitung noch einmal unter dem Grill für ca. 6 bis 8 Minuten bräunen.

Für die Salbeibutterpasta die Nudeln in Wasser geben und nach Packungsanweisung kochen. Zwischenzeitlich die Butter mit den Salbeiblättern und etwas Salz und Pfeffer in einen Topf geben und erhitzen. Danach die Nudeln abgießen und mit der Salbeibutter zurück in den Topf geben.

Zum Servieren die Filets zweimal seitlich anschneiden und mit der Pasta und der Soße auf dem Teller anrichten.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Zitronenhühnchen

Hauptgericht
Lea Linster

Zutaten

- 1 Hühnerbrust je Person
- Schale einer halben Salzzitrone
- 2 Stücke getrocknete Tomate
- 1 Stück Porree
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- 2 EL Ahornsirup
- Schale einer gewaschenen Limette
- etwas Piment d'Espelette
- 1 EL heißer Butter

- Zitronenconfit:
- 6 Bio-Zitronen
- 500 g grobes Meersalz
- 75 g Zucker

Zubereitung

Für das Zitronenconfit brauchen Sie Geduld - drei Monate nämlich!

Dabei geht es ganz einfach: Man braucht 6 Bio-Zitronen, 500 Gramm grobes Meersalz, 75 Gramm Zucker. Zuerst mische ich das Salz und den Zucker. Dann wasche ich die Zitronen gut ab und schneide sie zwei Zentimeter tief kreuzweise ein - oben und unten. In ein Einmachglas (mit Gummiring) gebe ich zunächst fünf Zentimeter hoch die Mischung aus Salz und Zucker. Dann lege ich zwei Zitronen darauf und fülle mit der Mischung nach. Dann wieder zwei Zitronen drauflegen, Salz-Zucker drauf usw. Fest verschließen und in den Kühlschrank stellen. Nach einer Woche das Glas auf den Kopf stellen. Nach einer weiteren Woche das Glas öffnen und die Zitronen frisch einfüllen - mit neuer Salz-Zucker-Mischung. Drei- bis viermal mache ich das so, dann sind die Zitronen fertig und können im Salz bleiben, meinerwegen sogar ein Jahr! Wenn man damit würzen möchte, spült man eine Zitrone ab und trocknet sie mit Küchenpapier. Man schneidet die gelbe Schale mit einem scharfen Messer einen Millimeter dünn ab und dann in ganz feine Würfelchen, echt in Brunoise. Ich nehme diese Zitronen gern wie hier zum Huhn, aber auch zu Fisch.

Nun zum Zitronenhühnchen: Ich brauche für zwei Personen zwei Hühnerbrüste, wenn möglich mit Oberflügel, so sehen sie gastronomischer aus und halten beim Braten stabiler. Fleisch enthäuten, am Flügel kann die Haut dranbleiben, waschen, trocknen und das kleine Filet auf der Innenseite abziehen. Es kann separat gebraten und dazugelegt werden.

Nun bereite ich die Zutaten vor, stelle sie separat bereit: Die Schale einer halben Salzzitrone in ganz feine Brunoise schneiden, genauso zwei Stücke getrocknete Tomate (bitte nicht die ledrigen nehmen, sondern weiche, süße). Ein Stück vom Porree (etwa sechs Zentimeter), wirklich das Dunkelgrüne, das ich sonst nur für Fonds nehme, aber schön fest und frisch. Porree waschen und mit einem scharfen Küchenmesser in hauchdünne Streifen schneiden, schön dem Faden nach, und dann in klitzekleine Würfelchen. Am liebsten nicht größer als Stecknadelköpfe - das erst macht den Geschmack aus! Eine Schalotte halbieren, zwei Knoblauchzehen abziehen. Voilà!

Nun in einer Kasserolle zwei Esslöffel Ahornsirup leicht erhitzen und die Schale einer gewaschenen Limette hineinreiben. Dann die Limette halbieren und einfach mit der Hand ausdrücken, so dass der Saft im Topf landet. Ziehen lassen. Die Hühnerbrüste salzen, pfeffern und mit etwas Piment d'Espelette würzen. In einem Esslöffel heißer Butter hellbraun anbraten, dann die Schalotte und den Knoblauch dazugeben und so lange weiterbraten, bis die Brüste auf beiden Seiten goldbraun sind. Das überflüssige Fett abschöpfen und das Fleisch mit dem Limetten-Ahornsirup übergießen und darin wenden. Die Filets in der Pfanne auf Schalotte und Knoblauch legen (so verschmurgeln sie nicht auf der Unterseite) und für etwa zehn Minuten in den 180 Grad heißen Ofen stellen. Die Brüste im Ofen dabei mehrmals übergießen, so werden sie karamellbraun und enorm appetitlich. Die Mischung aus Zitronenschale, Tomate und Porree wird ganz am Schluss über das Zitronenhühnchen gestreut. Wer mag, kann sie auch vorher in den Sirup geben.

Nebenbei mache ich Salat: Rauke und Feldsalat, zwei Portionen, schön dunkelgrün. Aus einem Esslöffel Olivenöl, einem halben Esslöffel Balsamico, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer mixe ich eine kleine Vinaigrette. Fünf Minzeblätter schneide ich fein und gebe sie hinein, ebenso ein paar Halme Schnittlauch, die ich in etwa drei Zentimeter lange Stückchen schneide. Den Salat wende ich erst kurz vor dem Servieren in meiner Vinaigrette. Als zweite Beilage zum Zitronenhühnchen schmeckt

Zitronenhühnchen

Hauptgericht
Lea Linster

mir eine Kartoffel-Galette oder Rösti. Bon appétit!

Tipp:

Lea Linsters Zitronenhühnchen wird durch mit selbst gemachtes Zitronenconfit besonders gut. Sie brauchen viel Geduld für das Zitronenhühnchen - aber die Mühe lohnt sich! Das Rezept der Spitzenköchin.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Zitronenschnitzel

Hauptgericht

Zutaten

- 8 - 12 kleine Kalbsschnitzel (je nach Größe)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Butter zum Braten
- 200 ml Weißwein
- abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
- 3 - 4 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Fleischextrakt oder ein wenig Hühnerbouillonpaste
- 400 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter zum Dünsten
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 60 g Butter zum Verfeinern der Sauce

Zubereitung

Backofen auf 80 Grad vorheizen. Eine Platte mitwärmen. Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.

In der heißen Bratbutter je nach Dicke insgesamt nur gerade 1,5 bis 2 Minuten kräftig braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heißen Backofen 15 bis 20 Minuten nachgaren lassen.

Zum Bratensatz Weißwein, Zitronensaft und Fleischextrakt oder Bouillonpaste geben und alles auf 100 ml einkochen lassen. In der Pfanne beiseite stellen.

Die Champignons putzen und in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Butter schmelzen, die Zwiebel darin andünsten.

Die Champignons und die noch gefrorenen Erbsen beifügen. Leicht würzen und unter Wenden etwa 5 Minuten dünsten. Dabei ziehen die Zutaten Saft. Diesen fast vollständig einkochen lassen.

Weißweinsauce noch einmal aufkochen lassen. Die Butter in Flocken beifügen und in die Sauce einziehen lassen. Wenn nötig nachwürzen, dann die Champignons und die Erbsen dazugeben und nur noch einmal aufkochen. Sauce über die Schnitzel geben und dann sofort servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Zucchini Brot 1

Hauptgericht

Zutaten für 5 Personen

- 500 g Mehl, Typ 550 (backstark)
- ca. 150 ml Wasser, lauwarm
- etwas grüne Lebensmittelfarbe
- 15 g Hefe
- 1 EL Zucker
- 1 Meersalz
- gestrichener EL
- 3 große Zucchini (mit der Käsereibe gerieben)
- 1/2 kleine Hand voll frischer Thymian (Blätter abgezupft)
- Mehl zum Bestäuben
- 100 g Ziegenkäse (zerbröckelt)

Zubereitung

Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Wasser mit ein wenig Lebensmittelfarbe mischen und in die Mulde hinein gießen, und Hefe, Zucker, Salz, Zucchini raspel und Thymian zufügen. Nun alle Zutaten in der Mulde zu einem Brei mischen und anschließend das Mehl unterarbeiten.

Jetzt die Hände mit Mehl bestäuben und den Teig schlagen und drücken. Am Ende darf er nicht mehr klebrig sein. Ist er zu trocken, etwas Wasser zugeben. Den Teig insgesamt 4-5 Minuten lang drücken, falten, schlagen und rollen, bis er seidig glänzt und elastisch geworden ist. Dann den Teig mit Mehl bestäuben, in eine Schüssel geben und mit Frischhaltefolie abdecken, etwa 30 Minuten an einem warmen, feuchten Ort ohne Zugluft gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Anschließend den Teig ca. 30 Sekunden lang auf die Arbeitsfläche geben und kräftig drücken. So lange schlagen, bis jegliche Luft heraus ist. Den Teig dann wieder mit Mehl bestäuben, auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen und ihn nochmals aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Zum Schluss im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen, bis das Brot knusprig ist und hohl klingt, wenn man von unten dagegen klopft.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

Zucchini-Spaghetti mit Ei

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

- je 2 große grüne und gelbe Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Thymian
- 1/2 Zitrone
- 4 Eier
- 1 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise milder Curry

Zubereitung

Den Stielansatz der Zucchini entfernen und die Früchte der Länge nach in 3 mm dicke Scheiben und diese in Streifen schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken.

Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Zitronenschale dünn abreiben.

Die Eier mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen und ab dem Siedepunkt 5 Minuten wachweich kochen. Kurz kalt abschrecken und schälen.

Während die Eier kochen, in einer beschichteten Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Die Zucchinistreifen hinein geben, mit Salz und Pfeffer würzen und den Knoblauch dazugeben. Alles unter häufigem Wenden 3 Minuten braten.

Dann Petersilie, Thymian, Zitronenschale und Curry darüber streuen und nochmals 2-3 Minuten dünsten.

Die Zucchinistreifen nestförmig auf vorgewärmten Tellern oder auf einer Platte anrichten. Die Eier längs halbieren und auf die Zucchini setzen. Leicht salzen und pfeffern. Sofort servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer