

## Rezeptsammlung Band 1, Mai 2009

### Inhaltsverzeichnis

<b>Vorspeisen</b>	<b>7</b>		
Artischockenböden mit Steinpilzbutter . .	7	Champignon-Salat mit Avocados . . . . .	20
Cipolle al Forno . . . . .	7	Chicorée-Birnen-Salat . . . . .	20
Crostini alla Toscana . . . . .	7	Chicoréesalat mit Erdbeeren und Zitro- nenmelisse . . . . .	20
Eingelegte Porreestangen . . . . .	7	Chicoréesalat mit Früchten . . . . .	21
Funghi marinati . . . . .	8	Chicoréesalat mit Spinat und Senfsauce .	21
Gefüllte Artischocken mit Dicke-Bohnen- Salat . . . . .	8	Dicke-Bohnen-Salat mit gerösteten Polen- tawürfeln . . . . .	22
Gefüllter Mozzarella auf Tomatenscheiben	9	Feldsalat mit Auberginenwürfeln . . . . .	22
Gefüllte Zucchini Blüten . . . . .	9	Feldsalat mit Feigen und Zitronen- Vinaigrette . . . . .	22
Kichererbsen mit Tomaten . . . . .	9	Fenchel-Chicorée-Salat mit Weizen . . . . .	23
Krabbenbrot mit Sauerampfer-Mayonnaise	10	Fenchel-Grapefruit-Salat mit Krabben . .	23
Kräuter-Mozzarella . . . . .	10	Fenchel-Platte . . . . .	23
Marinierter Mozzarella . . . . .	10	Fenchel-Trauben-Salat . . . . .	24
Meerrettich-Joghurt-Mousse auf Rote- Bete-Salat . . . . .	11	Gefüllte Birnen . . . . .	24
Melanzane e Mozzarella . . . . .	11	Gemüsesalat mit Brunnenkresse-Pesto . .	24
Melanzane marinate . . . . .	11	Grüner Wurstsalat . . . . .	24
Petersilienmousse mit Paprikasalat . . . .	12	Hähnchensalat mit Haselnüssen und Porree	25
Polpettone di tonno (Thunfisch-Kar- toffelauf) . . . . .	12	Insalata alla Ligure . . . . .	25
Räucherlachscreme mit Radieschensalat .	12	Insalata di Fagioli . . . . .	25
Rotkohl-Crostini . . . . .	13	Kartoffelsalat mit dicken Bohnen . . . . .	25
Spuma di tonno . . . . .	13	Kohlrabi-Kartoffel-Salat . . . . .	26
Tomaten-Häckerle mit frischen Steinpilzen	13	Kopfsalat mit dicken Bohnen und Käsepolenta . . . . .	26
Überbackene Birnenscheiben mit Rucola .	14	Mortadella-Salat . . . . .	27
Ziegenfrischkäse mit Wein-Vinaigrette und gebackenen Salbeimäusle . . . . .	14	Petersiliensalat mit Zitronensauce . . . .	27
Ziegenkäse auf gebratenen Tomaten . . .	15	Lauwarmer Pfifferlingsalat mit Paprika . .	28
Ziegenkäse auf Minzesalat . . . . .	15	Pfifferling-Tomaten-Salat mit weißem Balsamico-Sabayon . . . . .	28
Ziegenkäse in der Korianderkruste . . . .	16	Preßsack-Tomaten-Salat in Kümmel- Vinaigrette . . . . .	29
Zucchini ripiene . . . . .	16	Rettich-Carpaccio . . . . .	29
Zweierlei Paprika mit Ziegenfrischkäse . .	16	Rotkohlsalat . . . . .	29
		Salat mit Meerrettich-Dressing . . . . .	30
<b>Salate</b>	<b>17</b>	Salat mit Schafskäse . . . . .	30
Artischocken-Zucchini-Salat . . . . .	17	Salat aus weißen Bohnen und Tomaten in Basilikum-Vinaigrette . . . . .	30
Blumenkohlsalat mit Brokkoli . . . . .	18	Salat aus geschmorten Tomaten . . . . .	30
Blumenkohlsalat mit Melisse . . . . .	18	Selleriesalat . . . . .	31
Bohnen-Avocado-Salat mit Zitronensauce und Dillblüten . . . . .	18	Spargelsalat mit Paprika-Vinaigrette . . .	31
Bohnen-Mais-Salat . . . . .	19	Staudenselleriesalat mit Äpfeln und Ha- selnüssen . . . . .	32
Bohnensalat mit Schafskäse . . . . .	19	Thunfischsalat mit weißen Bohnen . . . . .	32
Brokkoli-Salat mit Frischkäse . . . . .	19	Tomaten-Melonen-Salat mit Calamari . .	32
Champignoncarpaccio . . . . .	19	Tomaten, griechische Art . . . . .	33
		Tomatenvinaigrette . . . . .	33
		Weiß-grüner Spargelsalat . . . . .	33
		Wintersalat mit Gänseleber . . . . .	33
		Zucchini-salat . . . . .	34

<b>Suppen</b>	<b>34</b>	Tagliatelle mit Bohnen . . . . .	53
Artischockensuppe mit dicken Bohnen-		Spaghetti mit Bohnenpesto . . . . .	53
kernen . . . . .	34	Tagliatelle mit dicken Bohnen . . . . .	53
Erbsensuppe mit jungen Artischocken . .	35	<b>Reis und Mais</b>	<b>54</b>
Kartoffelsuppe mit dicken Bohnen . . . .	35	Basilikum-Tomaten-Reis . . . . .	54
Kartoffelsuppe mit gebratenem Lammfilet	35	Bohnenrisotto . . . . .	55
Kerbel-Kartoffel-Suppe mit Möhrennocken	36	Champagner-Risotto . . . . .	55
Minestra di verdura alla nonna . . . . .	36	Korinthen-Ingwer-Reis mit Wachtelbrüsten	56
Minestrone . . . . .	37	Milchreis . . . . .	56
Potage Parmentier . . . . .	37	Milchreis . . . . .	56
Sauerampfersuppe mit geräuchertem Fo-		Pilz-Risotto . . . . .	56
rellenfilet . . . . .	37	Polenta . . . . .	57
Selleriesuppe . . . . .	38	Polenta mit Spinat, Käse und Tomatensauce	57
Wachtelfarcenockerlsuppe . . . . .	38	Risotto allo zafferano . . . . .	58
<b>Pasta und Pizza</b>	<b>39</b>	Risotto mit Chili und Riesengarnelen . . .	58
Bandnudeln mit Bohnen und Tomatensauce	39	Risotto mit dicken Bohnen . . . . .	58
Bandnudeln mit rotem Pesto . . . . .	39	Risotto mit Tomaten und Erbsen . . . . .	59
Bandnudeln mit zweierlei Lachs . . . . .	39	Rosmarin-Reis mit Entenbrust . . . . .	59
Brandelli ai carciofi . . . . .	40	Rosmarin-Risotto . . . . .	60
Crespelle mit Ricotta und Tomaten . . . .	40	Spargel-Risotto . . . . .	60
Feine Bandnudeln mit scharfer Tatarsauce	41	<b>Saucen</b>	<b>61</b>
Geflügel-Thunfisch-Pizza . . . . .	41	Apfelkren . . . . .	61
Gemüse-Lasagne . . . . .	42	Apfelsauce mit grünem Pfeffer . . . . .	61
Gnocchi alla romana . . . . .	43	Helle Kalbsrahmsauce . . . . .	61
Griechischer Nudelaufwurf . . . . .	43	Besciamella . . . . .	61
Grießplätzchen mit Rauke . . . . .	43	Sauce Bechamel . . . . .	61
Lamm-Canneloni mit Joghurtsauce . . . .	44	Sauce hollandaise . . . . .	62
Lasagne mit Muscheln . . . . .	44	Sauce Mornay . . . . .	62
Makkaroni-Eintopf mit Tomaten . . . . .	45	Schnittlauchsaucen . . . . .	62
Nudelaufwurf . . . . .	45	<b>Fisch</b>	<b>63</b>
Orangenbuchteln . . . . .	46	Dorade auf dem Kartoffelbett . . . . .	63
Orecchiette con broccoli . . . . .	46	Dorschfilet auf Spinatgemüse . . . . .	63
Orecchiette mit dicken Bohnen und Mor-		Fish en Papillote . . . . .	64
tadella . . . . .	46	Forelle mit Mandelhülle . . . . .	64
Pappardelle con selvaggina e porcini . . .	47	Forellenfrikadellen mit Spargel und brau-	
Pasta e piselli . . . . .	47	ner Butter . . . . .	64
Pasta Primavera . . . . .	47	Forellenstrudel mit Paprika-Gurken-	
Penne all'arrabiata . . . . .	48	Gemüse . . . . .	65
Penne mit Krebsen . . . . .	48	Gebackene Seezungenröllchen mit Gambas	65
Penne mit Paprika und Kaninchen-		Gebratener Kabeljau mit dicken Bohnen .	66
Polpettini . . . . .	49	Gebratene Lachsforelle im Salatbett . . .	66
Penne mit Salami und Tomaten . . . . .	49	Gefülltes Zanderfilet im Weinblatt mit	
Penne mit Thunfisch und Tomaten . . . .	50	Traubensauce . . . . .	67
Pizza . . . . .	50	Gratin de cabillaud aux herbes . . . . .	67
Ratatouille-Lasagne mit Selleriecreme . .	50	Kabeljau im Reisblatt . . . . .	68
Römische Gnocchi . . . . .	51	Kabeljau auf Chiligurken mit Senfsauce	
Rührei auf französische Art . . . . .	52	und bayerischen Flusskrebse . . . . .	68
Spätzle . . . . .	52		
Uovo in raviolo al tartufo . . . . .	52		

Kartoffel-Bohnen-Salat mit gebratenem Kabeljaufilet . . . . .	69	Lammhaxen-Ragout mit dicken Bohnen . . . . .	87
Krabben mit Sojabohnenkeimen . . . . .	70	Lammnierstück mit Bundzwiebeln und Ebly . . . . .	88
Lachsforellen-Buletten . . . . .	70	Lammragout mit Paprika . . . . .	88
Lachs-Lasagne . . . . .	70	Lammröllchen mit Chinakohl . . . . .	89
Rotbarsch-Saltimbocca auf Haselnuss- Risotto . . . . .	71	Lammrücken im Blätterteig mit Grüner Sauce . . . . .	89
Rührei mit Räucherforelle . . . . .	71	Lammrücken mit Buttergemüse . . . . .	90
Seeteufel mit Kümmel gebraten mit Paprika-Grünkohlgemüse . . . . .	71	Lammschäufele . . . . .	90
Seezungenfilets in Kapern-Senf-Sauce . . . . .	72	Ossobuco alla milanese . . . . .	90
Seezungenröllchen . . . . .	72	Pegnitzer Schweinsroulade . . . . .	91
Steinbutt in Pommery-Senf-Sauce . . . . .	73	Piccata mit Paprika-Tomaten-Gemüse . . . . .	91
Steinbutt mit Fenchel . . . . .	73	Pochierter Kalbsrücken mit Speck-Salbei- Sauce . . . . .	92
Trotelle alla Savoia . . . . .	74	Pochiertes Kalbsfilet mit Petersiliensauce . . . . .	93
Wildlachsfilet in schwarzer Pfefferkruste auf Kartoffelsalat und Basilikumöl . . . . .	74	Pochiertes Rinderfilet mit Kräutersauce . . . . .	93
Zanderfilet auf Grenobler Art . . . . .	75	Rindermedaillons mit Tomaten, Basili- kum und Parmesan . . . . .	94
Zander auf Zucchini nudeln . . . . .	75	Rinderrouladen-Curry . . . . .	94
Zanderfilet in Kartoffel-Möhren-Kruste . . . . .	75	Rindfleisch in Austernsauce . . . . .	95
Zander-Kartoffel-Pfanne . . . . .	76	Roastbeef-Roulade mit Morchelsauce . . . . .	95
<b>Fleisch</b> . . . . .	<b>77</b>	Rouladen in Steinpilzsauce . . . . .	96
Brasato . . . . .	77	Scaloppine mit Kirschtomaten . . . . .	96
Cassoulet . . . . .	77	Scharfe Versuchung im Mäntelchen . . . . .	97
Chinesisches Fondue . . . . .	78	Schmortopf „Mont Ventoux“ . . . . .	97
Cotolettine di vitello . . . . .	78	Schweinefilet in Kartoffel-Rosmarin-Kruste . . . . .	98
Emincé de Veau . . . . .	78	Schweinemedallions mit Spargel . . . . .	98
Filetgulasch Stroganoff . . . . .	79	Spätzle-Sauerkraut-Pfanne . . . . .	98
Fleischpflanzerl mit Pfifferlingen und Bohnen-Tomatengemüse . . . . .	79	Stuffed Peppers . . . . .	99
Gefülltes Schweinefilet . . . . .	80	Überbackene Lammkoteletts . . . . .	99
Gekochte Kalbsschulter . . . . .	81	<b>Geflügel</b> . . . . .	<b>100</b>
Gemüsesalat mit gekräutertem Schweine- filet . . . . .	81	Backendl mit Dillremoulade . . . . .	100
Geschnetzeltes mit Fenchel . . . . .	82	Backendl vom Stubenküken mit Kartoffel-Gurken-Salat . . . . .	101
Geschnetzeltes mit Sojasauce und Gemüse . . . . .	82	Chinakohlaufguss mit Entenfleisch . . . . .	101
Involtni alla milanese . . . . .	82	Coq au vin . . . . .	102
Jägerschnitzel alla Italia . . . . .	83	Entenbrust mit dicken Bohnen . . . . .	102
Kalb fleisch à la Marengo . . . . .	83	Entenbrust mit Pfefferrahmsauce . . . . .	103
Kalbsblanquette mit Frühlingsgemüse und Bandnudeln . . . . .	84	Faraone con mandorle . . . . .	103
Kalbsfilet mit Rosmarinsauce . . . . .	84	Farcierte Hähnchenbrust . . . . .	104
Kalbsfrikadellen mit Tomaten-Kapern- Sauce . . . . .	85	Gefüllte Hähnchenbrust . . . . .	104
Kalbsgeschnetzeltes . . . . .	85	Gefüllte Hähnchenschnitzel mit Tomaten- nudeln . . . . .	104
Kalbsmedaillons mit Sahne-Zucchini . . . . .	85	Gefülltes Kräuterhähnchen . . . . .	105
Kalbsroulade mit Rosmarin . . . . .	86	Hähnchen mit Speck und Lorbeer . . . . .	106
Lamm in Chinakohl . . . . .	86	Hühnerfrikassee . . . . .	106
Lamm-Eintopf mit Tomaten . . . . .	87	Huhn mit Mandeln . . . . .	107
		Linsensalat mit Wachtelbrüsten . . . . .	107
		Lorbeerspieße mit Steinpilzen und Hähnchen . . . . .	108

Mistkratzerle mit Gemüsen und geschmälzten Nudeln . . . . .	108	Rehrücken auf böhmische Art . . . . .	127
Paprikahendel . . . . .	109	Rehrücken mit Rotkohlnödel und Cassis-Feigen . . . . .	128
Perlhuhn auf Puy-Linsen mit Morchelrahm und geschmorten Römersalatherzen . . . . .	109	Wachteln auf Bohnen-Tomaten-Gemüse . . . . .	129
Perlhuhn in Riesling . . . . .	110	<b>Gemüse</b> . . . . .	<b>130</b>
Perlhuhn mit Porree und Champignons . . . . .	111	Ausbackteig . . . . .	130
Perlhuhn-Ragout mit Gemüse und Estragon . . . . .	111	Béchamelkartoffeln mit Steinpilzen und Basilikum . . . . .	130
Perlhuhnstreifen mit Safranbutter auf Bleich- und Knollensellerie . . . . .	112	Bohngemüse mit mariniertem Schweinefilet . . . . .	130
Pollo alla Marengo . . . . .	112	Bohnen-Tortilla . . . . .	131
Pollo alla Veneta . . . . .	113	Dicke-Bohnen-Ragout mit Kapern . . . . .	131
Poularde mit Thymian-Wermut-Sauce . . . . .	113	Finocchi in tegame . . . . .	131
Poulardenbrust mit Pfifferling-Gurken-Gemüse . . . . .	114	Folienkartoffeln . . . . .	132
Poulet sauté à la Bordelaise . . . . .	114	Gefüllte Artischocken . . . . .	132
Poulet sauté aux champignons . . . . .	114	Gefüllte Artischocken aus dem Ofen . . . . .	132
Poulet sauté chasseur . . . . .	115	Gefüllte Fleischtomaten auf Rauke-Champignon-Salat . . . . .	133
Salbeihähnchen mit Parmaschinken . . . . .	115	Gefüllte Schmorgurken . . . . .	133
Saltimbocca von der Ente . . . . .	115	Gefülltes Sommergemüse aus dem Ofen . . . . .	134
Saltimbocca vom Pouletbrüstchen mit Steinpilzrisotto . . . . .	116	Gemüse im Bierteig mit Schnittlauchsauce . . . . .	134
Stubenküken in Senfkruste . . . . .	117	Gemüseplätzchen . . . . .	135
Stubenküken mit dicken Bohnen . . . . .	117	Himmlisches Gemüse . . . . .	135
Stubenküken mit Fenchel und Steinpilzen . . . . .	117	Hohenloher Spinatpudding . . . . .	135
Stubenküken mit Gemüse und Kartoffel-Sellerie-Püree . . . . .	118	Kartoffeln in der Mikrowelle . . . . .	135
Stubenküken mit Tomaten-Bohnen-Gemüse . . . . .	118	Kartoffelrösti mit Porree . . . . .	136
<b>Wild</b> . . . . .	<b>119</b>	Kohlrabi-Morchel-Ragout . . . . .	136
Coniglio in cartoccio . . . . .	119	Kartoffelbuletten . . . . .	136
Coniglio in umido . . . . .	120	Mangold mit gerösteten Pinienkernen . . . . .	137
Frischlingskeule mit Pistazienfüllung . . . . .	120	Pfälzer Majorankartoffeln . . . . .	137
Gebratene Wachteln auf Artischocken . . . . .	121	Mangoldrollen . . . . .	137
Hasenrücken . . . . .	121	Möhrengemüse . . . . .	138
Involtini von Kaninchen . . . . .	122	Pommes à l'Ardennoise . . . . .	138
Kaninchenfilets . . . . .	122	Pommes dauphinoises und Tomaten à la provençale . . . . .	138
Kaninchen mit Kapernsauce . . . . .	123	Pommes de terre sarladaises . . . . .	139
Kaninchenfilet auf Wirsing und karamellisierten Zwiebelchen . . . . .	123	Rosenkohl-Kartoffel-Püree . . . . .	139
Kaninchenpflanzerl mit Apfel und dicken Bohnen . . . . .	124	Rösti . . . . .	139
Kaninchenragout mit dicken Bohnen und jungem Knoblauch . . . . .	124	Röstkartoffeln in Aceto balsamico . . . . .	140
Kaninchenrückensfilets mit Ziegenfrischkäse . . . . .	125	Sauer eingelegtes Gemüse . . . . .	140
Kräuterwachteln . . . . .	125	Schmorgurken mit Pfifferlingen und Dill . . . . .	140
Quaglie ai petali di rosa . . . . .	126	Schmorgurken nach Spreewälder Art . . . . .	141
Rehpflanzerl mit Salat-Bouquet . . . . .	126	Sesam-Kartoffelpuffer mit Zucchini-Bohnen-Joghurt . . . . .	141
Rehragout mit Apfelgratin . . . . .	127	Spargelgratin mit Chilihollandaise . . . . .	142
		Spinatgratin . . . . .	142
		Stampfkartoffeln mit fritierten Zwiebelringen . . . . .	143
		Tessiner Gnocchi mit Salbeibutter . . . . .	143

Tumbet . . . . .	143	Sanddorneis mit Erdbeersalat . . . . .	163
Umbrische Linsen mit Schweinswürstchen . . . . .	144	Sauerkirsch-Frischkäse-Torte . . . . .	163
Ungarisches Letscho mit Debreczinern . . . . .	144	Schmankerl-Creme mit Kirschkompott . . . . .	164
Weißer Riesenbohnen mit Tomaten . . . . .	145	Schwarzwälder Kirschcreme . . . . .	164
Wiener Rotkraut . . . . .	145	Tannenhonig-Parfait . . . . .	165
Wirsingauflauf mit Kruste . . . . .	145	Tirami su . . . . .	165
<b>Nachspeisen</b>	<b>146</b>	Topfenpalatschinken und Pfannkuchen- suppe . . . . .	165
Aprikosen-Palatschinken . . . . .	146	Topfenmousse . . . . .	166
Avocadocreme mit Himbeerpüree . . . . .	146	Torta de Bizcocho con Crema al Ron . . . . .	166
Bayerische Creme mit Himbeermark . . . . .	147	Vanille-Eis . . . . .	167
Beerencreme . . . . .	147	Vanille-Quark-Creme . . . . .	167
Beerenkompott . . . . .	147	Zimtcreme . . . . .	167
Brombeer-Quark-Torte . . . . .	148	<b>Gebäck</b>	<b>168</b>
Cassata siciliana . . . . .	149	Amaratti . . . . .	168
Cassata Siciliana, Variante . . . . .	149	Amerikaner . . . . .	168
Cassata siciliana, eigene Version . . . . .	150	Apfel im Teigmantel . . . . .	168
Coffee Cream Pie . . . . .	150	Apfelstreifen mit Blätterteig . . . . .	169
Cognac-Creme mit Erdbeeren . . . . .	150	Aprikosentarte . . . . .	169
Crème-brûlée-Torte . . . . .	151	Aprikosentarte . . . . .	170
Crème Caramel . . . . .	151	Aprikosentarte . . . . .	170
Dattel-Joghurt . . . . .	152	Birnen-Mandel-Torte . . . . .	171
Erdbeercreme . . . . .	152	Biskuit ohne Eigelb . . . . .	172
Erdbeereis . . . . .	152	Bisquit-Teig . . . . .	172
Erdbeeren mit Himbeerschmand und Ka- ramelsplittern . . . . .	152	Blitzbiskuit . . . . .	172
Erdbeer-Reis-Torte . . . . .	153	Brioche . . . . .	172
Erdbeer-Tiramisu . . . . .	153	Buttermilch-Aprikosenkuchen . . . . .	173
Erdbeer-Vanille-Trifle . . . . .	154	Elsässer Erdbeertorte . . . . .	173
Feigen-Crostata mit Crème Bavarese . . . . .	154	Gefüllter Brandteigring mit Früchten . . . . .	174
Flambéed Baked Bananas . . . . .	155	Gestürzte Zwetschgentarte . . . . .	175
Frankfurter Pudding . . . . .	155	Heidjertorte . . . . .	175
Gefüllte Crêpes . . . . .	156	Himbeertorte . . . . .	175
Gefüllte Pfirsiche . . . . .	156	Mandelkuchen aus Mallorca . . . . .	176
Grießflammeri . . . . .	156	Geeiste Mascarpone-torte . . . . .	176
Haselnußcreme . . . . .	157	Käsegebäck . . . . .	177
Holundercharlotte . . . . .	157	Käse-Mürbgebäck . . . . .	177
Kirschgrütze mit Vanillesauce . . . . .	157	Kirsch-Pfirsichtörtchen . . . . .	178
Malakoff-Torte . . . . .	158	Mürbteig . . . . .	178
Mascarpone-Creme . . . . .	158	Nußkuchen . . . . .	178
Obstsalat mit Orangensauce . . . . .	158	Nußtörtchen . . . . .	178
Orangenflan mit Orangensauce . . . . .	159	Nußtorte . . . . .	179
Orangen-Tiramisu . . . . .	159	Obsttartes . . . . .	179
Pan d'oro . . . . .	160	Obsttorte . . . . .	180
Pfannkuchen mit Aprikosenkompott . . . . .	160	Quark-Ölteig-Zwetschgenkuchen . . . . .	180
Pistazieneis . . . . .	161	Quark-Strudel-Päckchen . . . . .	180
Pommes à la bourgeoise . . . . .	161	Quarktorte ohne Boden . . . . .	181
Pot de Creme mit Mascarpone und Ricotta . . . . .	161	Quitten-Blechkuchen . . . . .	181
Quarkmousse mit Heidelbeeren . . . . .	162	Rhabarber-Quark-Torte . . . . .	182
Rote Grütze . . . . .	162	Rübli-Torte . . . . .	183

Schaumige Kirschtorte . . . . .	183	<b>Sonstiges</b>	<b>195</b>
Streuselkuchen . . . . .	184	Eingelegte Pilze . . . . .	195
Tarte Tatin . . . . .	184	Polenta-Pralinen . . . . .	195
Tarte Tatin mit Aprikosen . . . . .	184	Quittenlikör . . . . .	196
Träubleskuchen . . . . .	185		
Träubleskuchen, 2. Version . . . . .	185		
<b>Weihnachtsgebäck</b>	<b>186</b>		
Anis-Plätzchen . . . . .	186		
Bärentatzen . . . . .	186		
Dattel-Makronen . . . . .	187		
Haselnussplätzchen . . . . .	187		
Heidesand . . . . .	187		
Kleine Spitzbuben . . . . .	187		
Kosmakronen . . . . .	188		
Mini-Mandelhörnchen . . . . .	188		
Nussstangen . . . . .	188		
Spritzgebäck . . . . .	188		
Vanillekipferl . . . . .	189		
Vanillekipferl (Variante) . . . . .	189		
Vanille-Walnuss-Kipferl . . . . .	189		
Zimtsterne mit Zitronenglasur . . . . .	189		
<b>Marmeladen</b>	<b>190</b>		
Aprikosengelee . . . . .	190		
Aprikosenkonfitüre . . . . .	190		
Birnenkonfitüre . . . . .	191		
Himbeer-Apfel-Konfitüre . . . . .	191		
Himbeer-Aprikosen-Konfitüre . . . . .	191		
Himbeer-Sauerkirsch-Marmelade . . . . .	191		
Holundergelee . . . . .	192		
Honig-Konfitüre mit Erdbeeren und Ba- nanen . . . . .	192		
Honig-Konfitüre mit Erdbeeren und Apri- kosen . . . . .	192		
Honig-Konfitüre mit Himbeeren und Lychee	192		
Honig-Konfitüre mit Beeren, Trauben und Kürbiskernen . . . . .	192		
Honig-Konfitüre mit Aprikosen und Melone	192		
Honig-Konfitüre mit Pfirsichen und Kokos	193		
Johannisbeer-Himbeer-Konfitüre . . . . .	193		
Orangengelee . . . . .	193		
Orangenmarmelade . . . . .	193		
Orangenmarmelade . . . . .	193		
Pfirsich-Johannisbeer-Marmelade . . . . .	194		
Preiselbeermus mit Honig . . . . .	194		
Quittengelee . . . . .	194		
Sauerkirsch-Himbeer-Konfitüre . . . . .	194		
Tomatenkonfitüre . . . . .	194		

## Vorspeisen

### Artischockenböden mit Steinpilzbut- ter

#### **Für 6 Portionen:**

Salz

6 Artischocken (à 500 g)

4 Scheiben Weizentoastbrot

150 g Butter

1 Zwiebel (40 g)

20 g Steinpilze (getrocknet)

Pfeffer (a. d. Mühle)

3 El Öl

4 El Weißweinessig

2 El Aceto balsamico

3 Stiele gatte Petersilie

1. 3–4 l Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Stiele aus den Artischocken brechen oder kurz unter den Böden abschneiden. 1/3 der Blattspitzen abschneiden. Die Artischocken mit den Böden nach unten 35–40 Minuten kochen lassen, dann aus dem Wasser nehmen und abschrecken. Die Artischockenblätter abzupfen. Das Heu mit einem Eßlöffel von den Böden abheben, den Rest unter kaltem Wasser entfernen. Artischockenböden trockentupfen.

2. Den Grill des Backofens anschalten. Das Brot toasten, zerreiben und auf den Artischockenböden verteilen. Die Butter in einem kleinen Topf aufschäumen. Die Zwiebel fein würfeln, die Steinpilze fein hacken, beides 2–3 Minuten in der Butter dünsten. Salzen, pfeffern und vom Herd nehmen.

3. Die Artischockenböden in eine feuerfeste Form geben und mit der Steinpilz-Zwiebel-Butter übergießen. Auf der 2. Einschubleiste von oben 1–2 Minuten goldbraun überbacken und aus dem Ofen nehmen. Öl und Essig mischen und auf eine Platte geben. Artischockenböden auf der Marinade anrichten. Die Petersilie hacken und über die Artischockenböden streuen.

Quelle: E&T 10/94/41

### Cipolle al Forno

#### **Für 4 Portionen:**

8 weiße oder gelbe Speisewiebeln (ca. 400 g)

4 Esslöffel Olivenöl

2 gestrichene Esslöffel Semmelbrösel

40 g frisch geriebener Parmesankäse

2–4 Esslöffel Schlagsahne

Pfeffer

1 Teelöffel feingeschnittener frischer Salbei

Zwiebeln schälen und halbieren, Öl, Semmelbrösel, Käse und Sahne zu einer geschmeidigen Paste verrühren. Würzen. Damit die Schnittflächen der Zwiebeln bestreichen und in eine gefettete, feuerfeste flache Form setzen. Im Backofen bei 200–225 Grad ca. 45 Minuten backen.

### Crostini alla Toscana

#### **Für 4–6 Portionen:**

400 g Geflügelleber

1 gewürfelte Zwiebel (50 g)

40 g Butter

1/8 l trockener Weißwein

50 g Tomatenmark

ca. 1/4 l heiße Brühe oder Wasser

Pfeffer, Salz

50 g Sardellenfilets

1 Glas Kapern (60 g)

4–6 Scheiben Weizen- oder Bauernbrot

1/2 Bund Petersilie

Geflügelleber ganz fein hacken oder durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. Zwiebelwürfel im heißen Fett glasig dünsten. Leber hinzugeben und gut braun braten. Mit Weißwein ablöschen und weiterbraten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Tomatenmark hinzugeben und weiterbräunen. Mit Brühe ablöschen. Würzen. Sardellenfilets und Kapern fein hacken und hinzufügen. Brotscheiben vierteln und mit der Lebermasse bestreichen. Mit Petersilie garnieren.

### Eingelegte Porreestangen

#### **Für 4–6 Portionen:**

1,5 kg mittelstarke Porreestangen

1/8 l Weißweinessig

Salz

1 Tl brauner Zucker

6 Pimentkörner

10 schwarze Pfefferkörner

2 rote Chilischoten

50 g Kapern  
 50 g schwarze Oliven (mit Stein)  
 60 g Sardellenfilets (in Öl)  
 2 El kaltgepresstes Olivenöl  
 2 reife Avocados  
 1 Beet Kresse  
 4 große reife Tomaten  
 100 g Parmaschinken

1. Von den Porreestangen den Wurzelansatz und grüne Blatteile abschneiden. Äußere Blattschicht entfernen.

2. Die Porreestangen vom grünen Ende her 4–5 cm aufschlitzen, die Blätter auseinanderziehen und mit der grünen Seite nach unten unter fließendem Wasser säubern.

3. Essig, 1 Tl Salz, Zucker, Piment, Pfefferkörner, Chilischoten und 1/4 l Wasser in einem Topf aufkochen. Die Marinade abkühlen lassen.

4. Porreestangen in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 6–8 Minuten vorgaren, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel legen.

5. Kapern abspülen, Oliven vom Stein schneiden, die Sardellen auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann in dünne Streifen schneiden. Kapern, Oliven und Sardellen in die abgekühlte Marinade geben. Über die Porreestangen gießen. 6–8 Stunden abgedeckt durchziehen lassen.

6. Die Porreestangen auf einer großen Platte anrichten und mit dem Olivenöl beträufeln. Mit Avocadospalten, Kresse, Tomaten und Parmaschinken als Vorspeise anrichten. Die Porreestangen halten sich im Kühlschrank 3–4 Tage.

Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Marinierzeit)

Quelle: E&T 9/96/81

## Funghi marinati

**Für 4–6 Portionen:**

500 g kleine, frische Champignons  
 Mehl-Zitronen-Wasser  
 1/8 l trockener Weißwein

**Zum Marinieren:**

1 Zwiebel (50 g)  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Lorbeerblätter  
 Pfeffer, Salz  
 Saft von 2 Zitronen

gut 1/4 l Olivenöl

**Außerdem:**

1 Bund Petersilie

Champignons putzen und im Mehl-Zitronen-Wasser waschen. Weißwein darübergießen und 2 Stunden durchziehen lassen. Abgießen. Zwiebel schälen und vierteln, Knoblauch schälen und fein schneiden und mit den restlichen Zutaten (Petersilie grobgehackt) zu den Pilzen geben. Gefäß verschließen und 2 Tage marinieren.

## Gefüllte Artischocken mit Dicke-Bohnen-Salat

**Für 6 Portionen:**

1/2 l Weißwein (trocken)  
 3 El Zitronensaft, Salz  
 6 große Artischocken (à ca. 400 g)  
 800 g Rindermarkknochen  
 30 g Kerbel  
 2 Knoblauchzehen  
 30–40 g Semmelbrösel  
 Pfeffer (a. d. Mühle)  
 2 Pk. dicke Bohnen (TK, à 300 g)  
 1 Bund Frühlingszwiebeln  
 250 g Salatgurke  
 3–4 El Weißweinessig, Zucker  
 7 El Kürbiskernöl

1. Weißwein, 1 l Wasser, Zitronensaft und Salz in einen breiten Topf geben.

2. Von den Artischocken die Stiele dicht unter den Böden mit einem kurzen Ruck abdrehen. Blätter rundum mit einem scharfen Messer abschneiden, bis nur noch Boden und Heu zurückbleiben (nicht zu tief schneiden, damit die Böden ganz bleiben!).

3. Artischocken sofort in die Flüssigkeit legen und im geschlossenen Topf 20–25 Minuten garen. Im Kochfond etwas abkühlen lassen, dann das Heu vorsichtig mit einem Löffel entfernen.

4. Rindermark aus den Knochen drücken, kalt abspülen und trockentupfen. Mark, Kerbel und Knoblauch fein hacken, mit den Semmelbröseln mischen, mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen.

5. Die angetauten Bohnen aus den Häutchen lösen. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden, kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Gurke waschen, halbieren, entkernen, in kleine



Würfel schneiden. Gurkenwürfel in ein Sieb geben, salzen und abtropfen lassen.

**6.** Aus Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Kürbiskernöl eine Vinaigrette rühren. Bohnen, Frühlingszwiebeln und Gurken darin wenden. Artischocken mit der Rindermarkmischung füllen und unter dem vorgeheizten Grill im Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 5–7 Minuten knusprig gratinieren.

**7.** Salat auf Portionstellern anrichten. Die warmen Artischocken in die Mitte setzen, sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 90 Minuten*

*Quelle: E&T 6/94/92*

## Gefüllter Mozzarella auf Tomatenscheiben

### **Für 4 Portionen:**

4 Mozzarella (à 100 g)

100 g Pinienkerne

2–3 mittelgroße Knoblauchzehen

4 Stiele frischer Oregano (ersatzweise 2 Tl getrockneter)

50 g Parmesan (im Stück)

150 g grüne Oliven (ohne Stein)

4 El Olivenöl

6 Fleischtomaten (insgesamt 850 g)

**1.** Die Mozzarellakugeln 2–3 Stunden auf doppelt gefaltetem Küchenpapier abtropfen lassen. (Das ist wichtig, die Lake würde sonst das Gericht verwässern!)

**2.** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter häufigem Wenden goldbraun rösten. Die Knoblauchzehen pellen, die Oreganoblättchen von den Stielen zupfen, den Parmesan reiben. Oliven, Pinienkerne und Oreganoblättchen fein hacken und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch dazupressen und alles mit dem Olivenöl und 30 g Parmesan zu einer dicklichen Paste verrühren.

**3.** Die Tomaten waschen und die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Die Tomaten mit einem Wellenschliffmesser in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und auf hitzebeständige Porzellanförmchen (12–15 cm Ø) verteilen.

**4.** Die Mozzarellakugeln jeweils 4 mal senkrecht durchschneiden. Zwischen die einzelnen Mozzarellascheiben jeweils ca. 2 gehäufte Tl Olivenpaste geben und die Scheiben jeweils wieder zu einer Kugel

zusammendrücken. Je einen gefüllten Mozzarella in die Mitte einer Form setzen. Die restliche Füllung auf den Tomatenscheiben verteilen, den restlichen Parmesan darüberstreuen.

**5.** Die Porzellanförmchen auf einen Backofenrost setzen und auf der 2. Einschubleiste von unten im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad 15 Minuten garen (Gas 4, Umluft 200 Grad). Zum Schluss eventuell noch kurz unter dem heißen Grill überbräunen und dann sofort heiß servieren.

Dazu passen knuspriges Krustenbrot und ein kräftiger weißer oder roter italienischer Wein.

*Quelle: E&T 7/94/87*

## Gefüllte Zucchini Blüten

### **Für 4 Portionen:**

3 El Mehl

1 El Weißwein

16 Zucchini Blüten

1 Mozzarella

4 Sardellenfilets

Öl zum Ausbacken

**1.** Mehl mit Weißwein, 5 El Wasser und wenig Salz mischen. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Die Blüten vorsichtig in kaltes Wasser tauchen. Immer am Stiel anfassen, damit sie nicht beschädigt werden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**2.** Sardellenfilets hacken und mit dem kleingeschnittenen Mozzarella gut mischen. Die Blüten mit dieser Mischung füllen, durch den Teig ziehen und ausbacken. Nie zuviel Füllung in die Blüten geben.

Variante: Schinken, Mortadella oder Fleischreste und wenig eingeweichtes, ausgepresstes Brot oder geriebenes Brot, evtl. etwas Parmesan, 1 Ei, Salz, Pfeffer und gehackte Petersilie zu einer Füllung mischen.

*Quelle: M. Kaltenbach, V. Cerabolini*

## Kichererbsen mit Tomaten

### **Für 12 Portionen:**

4 El Olivenöl

1 Tl Fenchelsaat

1/2 Dose geschälte Tomaten (280 g EW)

1/2 Dose Kichererbsen (280 g EW)

Salz  
 Cayennepfeffer  
 2 Messerspitzen Zimt  
 Zucker  
 2 Stiele Minze  
 3 Stiele glatte Petersilie

1. Das Olivenöl nicht zu heiß werden lassen, die Fenchelsaat darin bei milder Hitze anbraten. Den Saft der Tomaten abgießen, die Tomaten grob zerschneiden und zur Fenchelsaat geben. Die Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls zugeben.

2. Kräftig mit Salz und Cayennepfeffer und leicht mit Zimt und Zucker würzen. Im offenen Topf 5 bis 7 Minuten leicht dicklich einkochen. Minze- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen, unter das Gemüse heben und noch einmal kurz durchziehen lassen. Lauwarm servieren.

Quelle: E&T 1/92/22

## Krabbenbrot mit Sauerampfer-Mayonnaise

**Für 4 Portionen:**

1 Bund Sauerampfer  
 5 hart gekochte Eier  
 1 Tl Senf  
 1/8 l Öl  
 1 El Crème fraîche  
 Salz, Pfeffer  
 4 Scheiben Brot  
 250 g Nordseekrabbenfleisch

Sauerampfer putzen, blanchieren, abschrecken und pürieren. 2 Eigelb durch ein Sieb zum Püree streichen, Senf dazugeben und das Püree mit dem Öl zu einer Mayonnaise aufschlagen. Mit Crème fraîche, Pfeffer und Salz verrühren. Restliche Eier in Scheiben schneiden. Brote mit Mayonnaise bestreichen, mit Eischeiben und Krabben belegen, restliche Mayonnaise darübergießen.

## Kräuter-Mozzarella

**Für 4–6 Portionen:**

3 Pk. Mozzarella (à 125 g)  
 Salz

2 El Zitronensaft  
 1 Bund glatte Petersilie  
 1 Bund Thymian  
 2 Stiele Basilikum  
 8 El gutes Olivenöl  
 2 kleine rote Zwiebeln  
 4–6 eingelegte Chilischoten (Piri-Piri)

1. Den Mozzarella abtropfen lassen. Jede Kugel in vier Scheiben schneiden. Nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und von beiden Seiten mit Salz und Zitronensaft würzen.

2. Die Kräuter abzupfen und hacken. Die Mozzarellascheiben auf beiden Seiten dünn mit Öl einpinseln und in die Kräuter drücken. Die Zwiebeln pellen, in dünne Scheiben schneiden.

3. Alle Mozzarellascheiben dachziegelartig auf eine Servierplatte legen. Die Zwiebeln darauf verteilen. Die abgetropften Chilischoten der Länge nach halbieren, die Kerne mit dem Messerrücken heraus-schaben, die Stiele abschneiden. Die Kerne nicht mit den Händen berühren! Die Schoten hacken und über dem Mozzarella verteilen.

4. Das übrige Öl eßlöffelweise über die Mozzarellascheiben träufeln. Etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

Quelle: E&T 7/93/74

## Marinierter Mozzarella

4 El Weißweinessig  
 Salz  
 8 El Öl  
 3 Mozzarella-Käse  
 2 Tl schwarze Pfefferkörner  
 2 Tl weiße Pfefferkörner  
 2 El Korianderkörner  
 2 Bund glatte Petersilie  
 2 Tl getrocknetes Basilikum

Essig, Salz und Öl verrühren. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und etwa 1 Stunde in der Vinaigrette marinieren. Pfefferkörner und Koriander im Mörser zerstoßen. Petersilie hacken. Alles mit Basilikum mischen. Käsescheiben in der Gewürzmischung wenden und auf Tomatenscheiben oder geröstetem Brot anrichten.

Quelle: E&T 6/93/10

## Meerrettich-Joghurt-Mousse auf Rote-Bete-Salat

**Für 6 Portionen:**

### Meerrettich-Joghurt-Mousse

4 Blatt weiße Gelatine

300 g Sahnejoghurt

200 g Schmand

1 Glas Meerrettich (natur, 90 g EW)

Salz

1 El Zitronenschale (unbehandelt, fein geraspelt)

2–3 Tl Zitronensaft

125 ml Schlagsahne

### Rote-Bete-Salat

500 g kleine Rote Bete

Salz

Pfeffer

100 ml Rotweinessig

1 El Zucker

4 El Traubenkernöl

2 El Kürbiskernöl

1 El Olivenöl

2 El Balsamessig

1 El Weißweinessig

30 g Frühlingszwiebel (nur das Weiße)

1 Bund Schnittlauch

30 g frische Meerrettichwurzel

1 El Zitronenschale (unbehandelt, fein geraspelt)

1. Für die Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Joghurt und den Schmand mit dem Meerrettich verrühren. Mit Salz, Zitronenschale und Zitronensaft würzen.

2. Die Sahne steif schlagen. Die Gelatine tropfenhaft bei milder Hitze auflösen und schnell mit dem Schneebesen unter die Joghurtmasse rühren. Die Sahne unterheben. In eine flache, nicht zu große Arbeitsschale füllen und 2 Stunden kalt stellen.

3. Für den Salat die Rote Bete waschen und einzeln in Alufolie einwickeln. Im vorgeheizten Backofen auf dem Rost bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 1 Stunde backen. In der Folie abkühlen lassen, herausnehmen und die Schalen abziehen (ziehen Sie dazu besser Gummihandschuhe an).

4. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Rotweinessig und Zucker aufkochen und darübergießen. Aus den Ölen, Balsam- und Weißweinessig eine Vinaigrette rühren. Die Frühlingszwiebel und den Schnittlauch fein schnei-

den, den Meerrettich putzen und raspeln.

5. Die Rote Bete abtropfen lassen und auf 6 Teller verteilen. Mit der Vinaigrette und etwas vom Rote-Bete-Essig-Saft beträufeln. Einen Eßlöffel in kaltes Wasser tauchen, die Mousse damit abstechen und auf den Salat setzen. Mit Zitronenschale, Frühlingszwiebel, Schnittlauch und Meerrettich bestreuen und servieren.

Quelle: E&T 11/96

## Melanzane e Mozzarella

**Für 4–6 Portionen:**

2 längliche gerade Auberginen (à ca. 200 g)

Salz, Pfeffer

200 g mittelgroße Tomaten (im Durchmesser der Auberginen)

100 g Parmaschinken (dünne Scheiben)

1 Paket Mozzarella (150 g)

2 Eßlöffel Öl

1 Bund Basilikum

Auberginen waschen und in daumendicke Scheiben schneiden. Salzen und abtropfen lassen. Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen. Haut abziehen. Tomaten in dicke Scheiben schneiden, auf die Auberginen legen. Schinken in mundgerechte Stücke schneiden und daraufgeben. Den Mozzarella in Flöckchen zerpfücken und daraufgeben. Eine feuerfeste Form fetten und die „Auberginentürme“ hineinsetzen. Bei 225 Grad ca. 15 Minuten backen. Mit Basilikumblättern garnieren

## Melanzane marinate

**Für 4–6 Portionen:**

2 Auberginen (ca. 400 g)

Salz

### Zum Braten:

ca. 1/8 l Olivenöl

### Zum Marinieren:

Pfeffer, Salz

5 Esslöffel Rotweinessig

1 zerdrückte Knoblauchzehe

10 Esslöffel Olivenöl

1 Bund Petersilie

Auberginen waschen, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und vorbereiten. Im heißen Öl von beiden Seiten braun braten und schuppenartig in eine Form legen. Marinadenzutaten verrühren, Petersilie waschen und hacken und darübergeben.

### Petersilienmousse mit Paprikasalat

#### **Für 4 Portionen:**

2 Blatt weiße Gelatine  
 2 Bund glatte Petersilie  
 1 unbehandelte Zitrone  
 200 ml Schlagsahne  
 100 g Doppelrahm-Frischkäse  
 Salz, Pfeffer  
 3 Paprikaschoten (rot und gelb)  
 Cayennepfeffer  
 1 Knoblauchzehe  
 2–3 El Olivenöl

1. Für die Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 1 1/2 Bund Petersilie fein hacken. Die Schale der Zitrone fein abreiben. 4 El Saft aus der Zitrone auspressen. Die Sahne steif schlagen.
2. Den Frischkäse mit Zitronenschale und 2 El Zitronensaft glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gelatine tropfnass bei milder Hitze auflösen und mit der Petersilie unter den Frischkäse rühren. Zuletzt die Sahne unterheben. Die Mousse in eine flache Schüssel füllen, zudecken und 3–4 Stunden kalt stellen.
3. Für den Salat die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem Backofengrill auf der 3. Einschubleiste von unten 10–15 Minuten grillen, bis die Schoten fast schwarz sind. Die Schoten etwas abkühlen lassen, kurz mit einem feuchten Tuch bedecken und dann die Haut abziehen. Die gepellten Schoten in nicht zu kleine Stücke schneiden.
4. Aus dem restlichen Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer, püriertem Knoblauch und Öl eine Sauce rühren und mit dem Paprika mischen. Die restliche Petersilie grob hacken und unter den Salat heben.
5. Aus der Petersilienmousse mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel Nocken abstechen und mit dem Paprikasalat auf Portionstellern anrichten.

### Polpettone di tonno (Thunfisch-Kartoffelaufbau)

#### **Für 6 Portionen:**

6 Kartoffeln  
 6 dl Milch  
 400 g weißer Thunfisch in Öl  
 Salz und Pfeffer  
 Mayonnaise  
 3 hartgekochte Eier  
 Petersilie zum Verzieren

Die Kartoffeln gar kochen, schälen und durch ein Sieb drücken. Milch dazugeben und zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Den Thunfisch mixen, zu der Kartoffelmasse fügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Salatschüssel mit Plastikfolie belegen, die Masse in die Schüssel eindrücken und auf einen Teller stürzen. Die Plastikfolie entfernen und den Auflauf mit Mayonnaise bestreichen. Im Kühlschrank eine Stunde lang kaltstellen und kurz vor dem Servieren mit den in Scheiben geschnittenen Eiern und mit Petersilienblättern verzieren.

*Zubereitungszeit: 1:30 Stunden*

### Räucherlachscreme mit Radieschensalat

300 g Räucherlachs in Scheiben  
 1 El Butter  
 100 ml trockener Weißwein  
 250 ml Fischfond  
 300 ml Sahne  
 Salz, Pfeffer  
 1 Tl Zitronensaft  
 2 Blatt weiße Gelatine  
 5 cl trockener Sherry  
 1 El gehackter Dill  
 2 Bund Radieschen  
 2 El Weißweinessig

1. Die Räucherlachscheiben in Stücke schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen und darin den Räucherlachs kurz andünsten. Mit Weißwein und Fischfond aufgießen und etwa 10 Minuten leise kochen lassen. 100 ml Sahne zugießen und weitere 10 Minuten einkochen.
2. Den Topfinhalt in eine Schüssel umfüllen, mit Folie abdecken und für zwei Stunden kalt stellen.

Dann im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**3.** Die Gelatine in Wasser einweichen. Den Sherry erwärmen, die Gelatine fest ausdrücken und in Sherry auflösen. Gut unter die Fischcreme rühren. Nochmals abschmecken. Restliche Sahne schlagen und mit dem Dill unterheben. Die Räucherlachscreme für etwa 3 Stunden kalt stellen.

**4.** Die Radieschen fein raffeln, mit Salz bestreuen und 10 Minuten stehen lassen. Den Saft abgießen und die Radieschen mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer anmachen.

**5.** Den Radieschensalat auf 4 Teller verteilen. Von der Räucherlachscreme mit einem angefeuchteten Löffel Nocken abstechen und auf den Tellern anrichten.

## Rotkohl-Crostini

### **Für 4 Portionen:**

300 g Rotkohl

Salz

3 El Aceto balsamico

6 El Olivenöl

schwarzer Pfeffer

1/2 italienisches Weißbrot

50 g Butter

4 Markknochen

15 g getrocknete Steinpilze

**1.** Den Rotkohl fein hobeln und leicht salzen. Aus Essig, Öl und Pfeffer eine Salatsauce rühren und den Rotkohl darin ziehen lassen.

**2.** Das Brot in 8 dünne Scheiben schneiden und von beiden Seiten dünn mit der Butter bestreichen. Das Rindermark vorsichtig aus den Knochen drücken und mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in dünne Scheiben schneiden. (*Markknochen im Backofen erhitzen, Mark auslösen und einige Zeit in den Kühlschrank stellen*). Die Steinpilze sehr fein hacken.

**3.** Den Rotkohl auf die Brotscheiben verteilen. Mit den Markscheiben belegen und die Scheiben salzen und pfeffern.

**4.** Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3) auf der zweiten Einschubleiste von oben 4–6 Minuten überbacken. Die Crostini mit den Steinpilzen bestreuen und sofort servieren.

Quelle: E&T 1/92/82

## Spuma di tonno

### **Für 8–10 Portionen:**

2 Dosen weißfleischiger Thunfisch in Öl (à 150 g)

8 Sardellenfilets in Öl

80 g kleine Kapern

1 Bund glatte Petersilie

1 Tl grüne Pfefferkörner

4 Eier

2 El Zitronensaft

2 Tl mittelscharfer Senf

500 g Mascarpone (Zimmertemperatur)

1 Tl dünn abgeriebene Zitronenschale

1 italienisches Fladenbrot

1 kleiner Staudensellerie

**1.** 1 Dose Thunfisch abtropfen lassen, 4 Sardellenfilets fein hacken, 4 in Streifen schneiden und beiseite legen. Kapern abspülen, 2 Tl ganz lassen und beiseite legen, den Rest fein hacken. Petersilie mittelfein hacken. Grünen Pfeffer zerdrücken. Eier hart kochen und pellen.

**2.** Abgetropften Thunfisch in eine Schüssel geben. Den aus der zweiten Dose mit Öl und den Zitronensaft dazugeben. Alles mit dem Pürierstab pürieren, bis die Konsistenz cremig ist. Senf und Mascarpone mit dem Pürierstab unterarbeiten.

**3.** Gehackte Sardellenfilets, Kapern, Petersilie, grünen Pfeffer und Zitronenschale mit einem Holzlöffel unterheben. Thunfischmousse 10–15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

**4.** Inzwischen die Eier sechsteln. Fladenbrot in Scheiben schneiden und rösten.

**5.** Zum Servieren einen Esslöffel in kaltes Wasser tauchen, die Mousse damit portionieren und auf einer Platte anrichten. Mit den restlichen Sardellenfilets und Kapern, Eiern und Staudensellerie dekorieren. Das geröstete Fladenbrot zu der Thunfischmousse servieren.

Quelle: E&T 10/91/26

## Tomaten-Häckerle mit frischen Steinpilzen

### **Für 4 Portionen:**

4 Fleischtomaten

300 g frische Steinpilze

1 rote Zwiebel

1–2 Knoblauchzehen

5 El Olivenöl  
 3 El Balsamessig  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)  
 8 Kerbelzweige  
 1/2 Bund Schnittlauch  
 4 Scheiben Weizentostbrot  
 1 El Butter  
 100 g Rauke

1. Aus dem mittleren Teil von zwei Tomaten 4 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Tomatenabschnitte und 1 weitere Tomate für das Häckerle entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Steinpilze und die Zwiebel fein würfeln. Den Knoblauch durch die Presse drücken.

2. 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steinpilze bei starker Hitze unter Wenden goldbraun anbraten. Die Zwiebelwürfel und den durchgepressten Knoblauch dazugeben und 2–3 Minuten mitdünsten. Mit 1 El Balsamessig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Den Kerbel grob hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides mit den Tomatenwürfeln unter die abgekühlten Steinpilze heben.

3. Die Toastbrotsscheiben entrinden und sehr fein würfeln. In Butter und 1 El Öl goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier ausbreiten. Die restliche Tomate in etwas größere Würfel schneiden. Die Raukeblätter von den Stielen zupfen und in grobe Streifen schneiden.

4. Aus dem restlichen Essig, Salz, Pfeffer und dem restlichen Öl eine Vinaigrette rühren. Eine Hälfte mit den Tomatenwürfeln mischen, die andere mit der Rauke.

5. Die Rauke auf einer großen Platte anrichten. Das Häckerle auf die Tomatenscheiben verteilen und diese auf die Rauke setzen. Die Tomaten- und die Toastbrotwürfel dazulegen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 8/97/28

## Überbackene Birnenscheiben mit Rucola

**Für 4 Portionen:**

100 g Rucola  
 1 Zitrone  
 80 g junger Pecorino  
 2 El Rotweinessig  
 Salz  
 weißer Pfeffer  
 4 El Walnußöl  
 2 rote Williamsbirnen

Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Zitrone auspressen. Den Pecorino fein raspeln. Essig mit etwas Salz und Pfeffer verrühren, Öl langsam unter ständigem Rühren zugeben. Die Birnen waschen und längs in insgesamt 12 gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Schnittflächen der Birnen mit Zitronensaft einpinseln. Birnen dünn mit Pecorino bestreuen und im Backofen auf der 3. Einschubleiste von unten unter dem Grill in 3–4 Minuten goldbraun überbacken. Mit dem Rucola auf tiefen Tellern anrichten um mit dem Dressing beträufeln. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Quelle: E&T 9/01/112

## Ziegenfrischkäse mit Wein-Vinaigrette und gebackenen Salbeimäusle

**Für 4 Portionen:**

300 g Kohlrabi  
 Salz  
 6 El Weißweinessig  
 1 kleiner Pflücksalat  
 60 g Walnußkerne  
 11 El Olivenöl (ca. 110 ml)  
 50 g rote Zwiebeln  
 350 g Ziegenfrischkäse (im Stück)  
 weißer Pfeffer (grob gemahlen)  
 1 Tl Kümmel (ganz)  
 2 El gehackte glatte Petersilie  
 125 ml Weißwein  
 1 Ei (Gew.-Kl. 2)  
 75 g Mehl, 10 El Öl  
 24 mittelgroße Salbeiblätter

1. Den Kohlrabi putzen, schälen und auf dem Gemüsehobel in feine, lange Streifen hobeln. Mit

Salz und 3 El Essig mischen und abgedeckt beiseite stellen. Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern.

**2.** Die Walnüsse grob hacken und in 1 El Olivenöl rösten. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Den Ziegenkäse mit einem immer wieder in heißes Wasser getauchten Messer in 6 gleich dicke Scheiben schneiden. Mit Pfeffer und Kümmel bestreuen. Walnußkerne, Zwiebeln und Petersilie darauf verteilen.

**3.** Restlichen Essig und restliches Olivenöl mit 100 ml Weißwein verrühren und leicht salzen. Die Salatblätter auf einer Platte anrichten. Kohlrabi darauf verteilen, die Käsescheiben darauflegen. Alles mit der Vinaigrette beträufeln.

**4.** Für die Salbeimäusle das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Mehl mit dem restlichen Weißwein, 2 El Öl und dem Eigelb glattrühren. Salzen und den Eischnee locker darunterheben. Die Salbeiblätter durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und im restlichen Öl bei mittlerer Hitze einer kleinen Pfanne portionsweise knusprig ausbacken. Die Salbeimäusle auf der Platte verteilen. Sofort servieren.

Quelle: E&T 5/96

## Ziegenkäse auf gebratenen Tomaten

### Für 4–6 Portionen:

1 El Mohn (ungemahlen)

9 El Olivenöl

2 junge Knoblauchzehen

50 g Paniermehl

50 g Schalotten

1 kleines Bund Basilikum

fein abgeriebene Schale von 1 Zitrone

(unbehandelt)

50 ml Gemüsefond (a. d. Glas)

1 El Weißweinessig

Salz

schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)

2 Fleischtomaten (à 250 g)

4 junge Ziegenkäse (à 50 g, z. B. Crottin de Chavignol)

grobes Meersalz

**1.** Den Mohn mit 1 El Öl rösten. Den Knoblauch pellen, durchpressen und mit dem Paniermehl mischen.

**2.** Die Schalotten pellen und fein würfeln. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und (bis auf einige Blätter zum Garnieren) fein hacken. Schalotten, gehacktes Basilikum, Zitronenschale und den Fond in der Moulinette fein pürieren. 3 El Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer untermischen.

**3.** Die Tomaten in 8 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen, pfeffern und auf beiden Seiten in den Bröseln wenden. In 2 großen Pfannen im restlichen Öl auf jeder Seite bei starker Hitze kurz anbraten. Mit einer Palette herausnehmen und nebeneinander auf einer Platte anrichten.

**4.** Die Ziegenkäse waagrecht halbieren und auf die Tomaten legen. Zuerst den Mohn, dann etwas Meersalz und die Basilikumpaste darauf verteilen. Mit den zurückbehaltenen Basilikumblättern garnieren und mit Baguette servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quelle: E&T 8/97/26

## Ziegenkäse auf Minzesalat

### Für 6 Portionen:

2 große Bund frische Minze

70 ml trockener Weißwein

70 ml Zitronensaft

1 Tl Rosmarinnadeln

1 Tl Thymianblättchen

1 El Korianderblättchen

Salz

2 Knoblauchzehen

1 Tl Olivenöl

1 l Öl zum Fritieren

6 kleine frische Ziegenkäse

40 g Mehl

2 Eier

60 g Semmelbrösel

schwarzer Pfeffer

**1.** Minze waschen, die Blätter abzupfen und auf einem Küchentuch trocknen lassen. Weißwein und Zitronensaft mischen. Die Kräuter fein hacken und mit Salz in die Marinade geben. Die Knoblauchzehen längs halbieren, in Olivenöl tauchen und eine Schüssel damit ausreiben. Die Minzeblätter hineingeben, mit der Marinade übergießen und 30 Minuten stehen lassen.

**2.** Das Öl in einer Pfanne mit Thermometer auf 180 Grad erhitzen. Die Ziegenkäse waagrecht hal-

bieren, in Mehl wenden, durch das leicht verschlagene Ei ziehen und in Semmelbröseln wenden. Die Ziegenkäse portionsweise im heißen Öl 4–5 Minuten fritieren, bis die Brösel goldbraun sind, mit einer Schaumkelle auf Küchenpapier setzen. Die marinierten Minzeblättchen auf eine Platte geben. Ziegenkäse darauf anrichten, evtl. mit schwarzem Pfeffer und Minzeblättchen dekorieren. Sofort servieren.

Quelle: E&T 6/94/52

### Ziegenkäse in der Korianderkruste

#### **Für 1 Portion:**

150 g Flaschentomaten  
50 g entsteinte Aprikosen  
20 g Schalotten  
1 rote Chilischote  
6 El Olivenöl  
1 Tl Tomatenmark  
50 ml Gemüsefond  
Salz schwarzer Pfeffer  
Zucker  
2 Tl Koriandersaat  
30 g Hartweizengrieß  
1 Ei (Kl. M)  
3 kleine Ziegenkäse  
20 g Mehl

Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Aprikosen häuten, Schalotten pellen, Chili entkernen, alles würfeln. 3 El Olivenöl erhitzen. Schalotten darin andünsten. Tomatenmark dazugeben, Gemüsefond dazugießen, auf die Hälfte einkochen. Tomaten, Aprikosen, Chili, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker dazugeben, 10–15 Minuten einkochen lassen. Koriandersaat grob zerstoßen und mit dem Grieß mischen. Ei verschlagen. Käse nacheinander in Mehl, Ei und Koriander wenden. Im restlichen heißen Öl von jeder Seite 2 Minuten braten und mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Quelle: E&T 07/01/13

### Zucchini ripiene

#### **Für 4–6 Portionen:**

3 Zucchini (à ca. 125 g)  
leicht gesalzenes Wasser

#### **Für die Füllung:**

100 g Tomaten,  
Zucchinifleisch  
20 g Butter  
30 g Paniermehl  
30 g Parmesankäse  
1 Ei  
Pfeffer, Salz

Zucchini längs halbieren. Mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch herausnehmen. Zucchini im Wasser 3 Minuten blanchieren. Für die Füllung die Tomaten über Kreuz einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Die Haut abziehen. Tomaten halbieren und die Kerne entfernen. Tomatenfleisch und Zucchinifleisch fein würfeln und kurz im heißen Fett anbraten. Abkühlen lassen und mit den restlichen Füllungszutaten verrühren.

Jede Zucchinihälfte in drei gleich große Stücke schneiden und die Füllung darin verteilen. In einer feuerfesten Form bei 225 Grad oder Stufe 4 (Gas) ca. 20 Minuten backen.

### Zweierlei Paprika mit Ziegenfrischkäse

#### **Für 4 Portionen:**

1 Zweig Rosmarin  
6 Stiele Thymian  
5 El Olivenöl  
1–2 El Sherry-Essig (ersatzweise Weißweinessig)  
Salz, Pfeffer, Zucker  
je 3 rote und gelbe Paprikaschoten (à 200 g)  
200 g Ziegenfrischkäse (z. B. Soignon, 40% Fett)  
50 g Ricotta  
Cayennepfeffer  
1/2 Bund Schnittlauch  
1 kleine Knoblauchzehe  
4 kleine Zweige Rosmarin zum Dekorieren

1. Für die Vinaigrette Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von 2 Stielen abzupfen und fein hacken. Mit Öl, Essig und 2–3 El Wasser verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Paprika putzen, vierteln, entkernen. Mit der Hautseite nach oben



auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill 8–10 Minuten grillen. In einem Gefrierbeutel 5 Minuten ausdämpfen lassen, häuten und kalt stellen.

**2.** Ziegenfrischkäse und Ricotta cremig aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Messerspitze Cayenne würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Restliche Thymianblättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch fein hacken. Mit Schnittlauch und Thymian unter die Creme heben, kalt stellen.

**3.** Portionsweise je 1 rotes und gelbes Paprikaviertel auf einen Teller legen, mit 3 El Creme bestreichen. Den Vorgang wiederholen, bis die Zutaten verbraucht sind. Mit etwas Vinaigrette beträufeln und mit Rosmarinzweigen dekorieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 6/03/53*

## Salate

### Artischocken-Zucchini-Salat

#### **Für 6–8 Portionen:**

*300 ml trockener Weißwein*

*1 Zitrone*

*Salz*

*4 Artischocken (à 400 g, ersatzweise*

*Artischockenherzen aus dem Glas, 240 g EW)*

*500 g frische dicke Bohnen (in der Schote, ersatzweise 150 g dicke Bohnenkerne TK)*

*2 El Aceto balsamico*

*schwarzer Pfeffer*

*80 ml Olivenöl*

*2 kleine Knoblauchzehen*

*1 Limette*

*200 g Zucchini*

*100 g schwarze Oliven*

*1 Bund glatte Petersilie*

*1 kleines Bund Basilikum*

*50 g Parmesan (frisch gerieben)*

**1.** Weißwein mit 300 ml Wasser in einen flachen breiten Topf geben. Zitrone auspressen und den Saft zugeben, gut salzen.

**2.** Von den Artischocken den Stiel dicht unter dem Blütenboden mit einem kurzen Ruck abdrehen. Dann die harten Blätter rundum mit einem scharfen Messer abschneiden, bis der Blütenboden sichtbar wird. Nicht zu tief schneiden, damit der Boden ganz bleibt!

**3.** Artischockenböden sofort in das Wein-Gemisch legen und im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten bei milder Hitze garen. Im Kochfond etwas abkühlen lassen, dann das Heu mit einem Teelöffel vorsichtig von den Böden schaben. 180 ml vom Artischockenfond für die Vinaigrette aufbewahren. Die Artischockenböden achteln.

**4.** Die dicken Bohnen auspülen, die Kerne in Salzwasser etwa 8 Minuten blanchieren und kalt abschrecken (bei TK-Bohnen die Haut abziehen).

**5.** Für die Vinaigrette den kalten Artischockenfond mit Essig, Salz, Pfeffer und dem Olivenöl verrühren.

**6.** Knoblauch fein würfeln. Limettenschale fein abreiben. Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**7.** Artischocken, Bohnen, Oliven, Knoblauch, Limettenschale und Zucchini Scheiben mit der Vinaigrette mischen. Den Salat einige Stunden abgedeckt durchziehen lassen.

8. Kurz vor dem Servieren die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und unter den Salat mischen. Basilikum ebenfalls von den Stielen zupfen. Den Salat auf den Basilikumblättern anrichten und mit dem Parmesan bestreuen.

## Blumenkohlsalat mit Brokkoli

### **Für 4 Portionen:**

1 kleiner Blumenkohl (ca. 400 g)  
400 g Brokkoli  
1 Tl scharfer Senf  
1 El Weißweinessig  
1 El Öl  
100 g saurer Halbrahm  
1 Tl frischer Estragon, gehackt  
Salz, Pfeffer

1. Den Blumenkohl in feine Röschen teilen. Von dem Brokkoli die Röschen abschneiden. Die Brokkolistengel in kleine Scheiben schneiden.
2. Die Gemüse gut waschen und auf einen Siebaufsatz geben. Einen passenden Topf halb hoch mit Wasser füllen, aufkochen, den Siebaufsatz daraufstellen und die Gemüse zugedeckt 6 Minuten garen.
3. Für die Sauce den Senf, den Essig und das Öl gut verrühren. Den sauren Halbrahm zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Röschen anrichten und noch warm mit der Sauce begießen. Mit Estragon bestreuen und sofort servieren.

## Blumenkohlsalat mit Melisse

### **Für 4 Portionen:**

1 Blumenkohl (ca. 500 g)  
Salz  
2 El Zitronensaft  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
150 g Möhren  
1 Bund Zitronenmelisse  
4 El Weißweinessig  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1/2 Tl Koriander (gestoßen)  
7 El Öl

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen zerteilen. In kochendem Salzwasser mit Zitronensaft 8 Minuten garen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden, dabei nur weiße und hellgrüne Teile verwenden. Die Möhren schälen, waschen und entweder durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen oder fein raffeln. Die Melissenblättchen von den Stielen zupfen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Koriander und Öl eine Salatsauce rühren. Alle Zutaten darin wenden. Den Salat möglichst noch lauwarm servieren.

## Bohnen-Avocado-Salat mit Zitronensauce und Dillblüten

### **Für 4–6 Portionen:**

500 g Prinzeßbohnen  
3 El Öl  
Vollmeersalz  
Pfeffer  
1/8 l Gemüsebrühe  
100 ml Schlagsahne  
3 El Zitronensaft  
3 Eigelb  
1 Avocado  
1 El fein abgeriebene Zitronenschale  
1 Handvoll Dillblüten  
1 Handvoll Kerbel

1. Bohnen waschen und putzen. Bei milder Hitze im Öl andünsten, salzen und pfeffern. Brühe zugeben und die Bohnen im geschlossenen Topf 15 Minuten garen.
2. Bohnen abgießen, Fond auffangen. Bohnen abkühlen lassen. Fond mit Sahne, 2 El Zitronensaft und Eigelb verrühren. Bei milder Hitze unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen erhitzen, bis die Sahne bindet, aber nicht kocht. Abkühlen lassen.
3. Avocado halbieren, Stein entfernen. Die Hälften schälen, in Scheiben schneiden und sofort mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Auf Tellern anrichten.
4. Zitronenschale unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dillblüten und Kerbelblätter abzupfen, von beidem etwas für die Dekoration zurückbehalten.

**5.** Kräuter unter die Bohnen mischen. Bohnen und Sauce auf den Avocadoscheiben anrichten, mit den restlichen Kräutern garnieren.

*Quelle: E&T 7/90/65*

### Bohnen-Mais-Salat

*1 Dose Indianerbohnen*  
*1 Dose Mais naturell (285 g)*  
*1 Stange Lauch*  
*4 El Rotweinessig*  
*Salz, Zucker*  
*evtl. Tabasco (oder Pfeffer)*  
*Knoblauchpulver*  
*3 El Öl*

Abgetropfte Bohnen und Maiskörner und in sehr feine Ringe geschnittenen Lauch gut vermischen. Aus Essig, Salz, Zucker, Tabasco oder Pfeffer, Knoblauchpulver und Öl eine Marinade bereiten. Den Salat damit vermischen und im Kühlschrank gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren gegebenenfalls noch einmal nachwürzen.

### Bohnensalat mit Schafskäse

*1 Dose weiße Bohnen*  
*1 rote Paprikaschote*  
*1 Knoblauchzehe*  
*4 El Weinessig*  
*2 Zwiebeln*  
*Salz, 3 El Olivenöl*  
*1 Glas schwarze Oliven (90 g)*  
*100 g Schafskäse*

Paprikaschote fein würfeln. Eine Salatschüssel mit der etwas zerdrückten Knoblauchzehe ausreiben. Aus Essig, den fein gewürfelten Zwiebeln, Salz und Öl eine Salatsauce herstellen. Mit den Bohnen, den Paprikawürfeln und den abgossenen Oliven vermischen. Schafskäse zerbröseln und vorsichtig untermengen. Den Salat gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

### Brokkoli-Salat mit Frischkäse

**Für 4 Portionen:**

*1 kg Brokkoli*  
*Meersalz*  
*2 Zitronen*  
*1 Avocado*  
*30 g Mandelstifte*  
*1/2 Bund Zitronenmelisse*  
*150 g Vollmilchjoghurt*  
*100 g saure Sahne*  
*1/2 Tl Sesamöl*  
*1 Tl Honig*  
*Pfeffer*  
*100 g körniger Frischkäse*

**1.** Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Stiele schälen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Einige zarte Brokkoliblätter beiseite legen. Röschen und Stiele in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, Brokkoli herausnehmen, abschrecken und abkühlen lassen.

**2.** Mit einem Juliennereißer von einer Zitrone dünne Streifen abschälen. Beide Zitronen auspressen.

**3.** Die Avocado schälen, der Länge nach halbieren, entsteinen und quer in Scheiben schneiden. Avocadoscheiben sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

**4.** Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden.

**5.** Joghurt mit der sauren Sahne verrühren. Sesamöl, 5–6 El Zitronensaft und den Honig untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Brokkoliröschen, -blätter und -stiele und die Avocadoscheiben auf Tellern anrichten. Den Frischkäse darauf verteilen und die Sauce darübergießen. Den Salat mit gerösteten Mandelstiften, Zitronenschale und Zitronenmelisse bestreut servieren.

*Quelle: E&T 4/90/93*

### Champignoncarpaccio

**Für 4 Portionen:**

*1 Bund Radieschen*  
*150 g Zucchini*

2 El Weißweinessig  
 5 El Olivenöl  
 Vollmeersalz  
 250 g weiße Champignons  
 40 g Alfalfasprossen  
 Kerbel zum Garnieren

1. Radieschen waschen und putzen. Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Radieschen und Zucchini in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden.
2. Essig und Öl kräftig in einer Schüssel verschlagen. Radieschen und Zucchiniwürfel leicht mit Salz bestreuen, in der Vinaigrette wenden und 10 Minuten darin ziehen lassen.
3. Inzwischen die Champignons sorgfältig abreiben, die Stielenden glattschneiden und die Pilze in hauchdünne Scheiben schneiden. Champignons auf großen flachen Tellern anrichten und leicht mit Salz bestreuen.
4. Die Gemüswürfel über den Pilzen verteilen, die restliche Vinaigrette darüberträufeln. Mit Alfalfasprossen und abgezupften Kerbelblättchen garnieren und sofort servieren.

### Champignon-Salat mit Avocados

**Für 4 Portionen:**  
 4 El Zitronensaft  
 Salz  
 weißer Pfeffer (a. d. Mühle)  
 Zucker  
 1 Tl abgeriebene Zitronenschale  
 8 El Haselnußöl  
 1 großes Bund Radieschen  
 250 g große weiße Champignons  
 2 reife Avocados (à 200 g)  
 1 Tablett Kresse

1. Für die Vinaigrette Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronenschale mit dem Schneebesen gut verschlagen. Nußöl nach und nach unterschlagen.
2. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Avocados schälen, halbieren, Stein herauslösen und das Fruchtfleisch längs in dünne Scheiben schneiden. Champignons, Radieschen, Avocados auf Tellern anrichten und sofort mit der Vinaigrette übergießen. Kresse abschneiden und darüberstreuen.

Quelle: E&T 02/95/76

### Chicorée-Birnen-Salat

**Für 4 Portionen:**  
 2 Becher Sahnejoghurt (à 150 g)  
 40 g Sonnenblumenkerne  
 4 große Orangen  
 20 g frische Ingwerwurzel  
 1 Limette  
 2 El brauner Zucker  
 1 El Currypulver (mittelscharf)  
 Salz  
 2 Chicorée (350 g)  
 3 reife Birnen (500 g, z.B. Williams Christ)

1. Den Joghurt in einem Sieb abtropfen lassen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun rösten. Die Orangen dick schälen und die Filets über einer Schüssel mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen. Den Saft auffangen. Ingwer schälen und reiben. Limettenschale dünn abreiben, den Saft auspressen. 3–4 El Orangensaft, Ingwer, Limettenschale und -saft, Zucker, Curry und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Joghurt verrühren.
2. 5–6 äußere Blätter vom Chicorée ablösen. Die beiden Chicoréekolben längs halbieren. Den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Hälften schräg in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Birnen schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Birnenviertel in dünne Scheiben schneiden.
3. Birnen, Orangenfilets und Chicoréestreifen mit den Chicoréeblättern auf einer Platte anrichten. Mit dem restlichen Orangensaft beträufeln und mit einem Teil der Curry-Joghurt-Sauce überziehen. Den Salat mit Sonnenblumenkernen bestreuen und die restliche Sauce dazu servieren.

Quelle: E&T 1/1997

### Chicoréesalat mit Erdbeeren und Zitronenmelisse

**Für 4–6 Portionen:**  
 50 g Pinienkerne  
 500 g Erdbeeren  
 6 El Zitronensaft

3 Tl Zucker  
 500 g Chicorée  
 1 Tl grüner Pfeffer  
 1 Topf Zitronenmelisse  
 2 Becher Vollmilchjoghurt

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und mit 2 El Zitronensaft und 1 Tl Zucker marinieren. Chicorée putzen, den bitteren Kern herauschneiden. Chicorée quer in Ringe schneiden, dabei einige Blattspitzen zum Garnieren beiseitelegen und mit 3 El Zitronensaft beträufeln. Pfefferkörner fein hacken. Zitronenmelisse von den Stielen zupfen (etwas zum Garnieren beiseitelegen), fein hacken. Joghurt mit dem restlichen Zitronensaft und Zucker verrühren, Pfeffer und Zitronenmelisse unterheben. Chicorée in einer Schüssel anrichten, Erdbeeren darauf verteilen, mit der Sauce begießen, Pinienkerne darüber streuen, mit Chicorée und Zitronenmelisse garnieren.

### Chicoréesalat mit Früchten

**Für 4–6 Portionen:**  
 50 g Haselnußkerne  
 4 rosa Grapefruit  
 4 große Orangen  
 200 g blaue Weintrauben  
 200 g grüne Weintrauben  
 (statt Weintrauben frische Datteln)  
 3 Chicorée  
 250 g Eisbergsalat  
 1 El Rotweinessig  
 Salz  
 8 El Haselnußöl

1. Die Haselnußkerne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der zweiten Einschubleiste von unten 6–8 Minuten rösten. Nüsse abkühlen lassen, die braunen Häutchen in einem Sieb abreiben. Nüsse mit der Küchenrolle in einem Gefrierbeutel grob zerdrücken. Grapefruit und Orangen dick schälen und über einer Schüssel filieren, dabei den Saft auffangen. Die Trauben waschen halbieren und entkernen.  
 2. Die Schnittflächen von 2 Chicorée dünn abschneiden. Kolben der Länge nach vierteln. Chicorée viertel in Streifen schneiden. Den letzten Chi-

corée von außen her aufblättern. Die feste Mitte der Länge nach vierteln. Eisbergsalat grob würfeln.

3. Für die Salatsauce 1/8l der Grapefruit-Orangensaftmischung mit Rotweinessig und Salz verquirlen. Das Nußöl mit dem Schneebesen unterschlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Alle vorbereiteten Zutaten bis auf die Chicoréeblätter und die Haselnüsse mit der Salatsauce gut vermengen. Den Salat auf den Chicoréeblättern anrichten und den Haselnußstücken bestreuen.

Quelle: E&T 1/96/98

### Chicoréesalat mit Spinat und Senfsauce

**Für 4 Portionen:**

250 g Chicorée  
 250 g Blattspinat

**Sauce:**

1 Eigelb  
 100 ml Öl  
 3 El Balsamessig  
 2 gehackte Sardellenfilets  
 1 gehackte Knoblauchzehe  
 10 Kapern  
 1 Tl Senf  
 Salz  
 Pfeffer (a. d. Mühle)  
 1 Tl Zitronensaft  
 50 ml Brühe  
 1 El Crème fraîche  
 8 halbierte Cocktail-Tomaten

1. Den Chicorée putzen, den bitteren Kern keilförmig herauschneiden. Die Chicoréeblätter in Streifen schneiden.

2. Den Spinat verlesen und die Stiele abzupfen. Die Blätter gründlich waschen, gut abtropfen lassen und trockenschleudern.

3. Für die Sauce Eigelb, Öl, Essig, Sardellen, Knoblauch, Kapern und Senf in einen Mixbecher geben und mit dem Schneidstab cremig pürieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Brühe und die Crème fraîche einrühren.

4. Chicorée und Spinat in einer flachen Schüssel mischen und mit der Sauce begießen. Den Salat durchheben und mit den Cocktail-Tomaten garnieren.

## Dicke-Bohnen-Salat mit gerösteten Polentawürfeln

### Für 4–6 Portionen:

600 g dicke Bohnen (TK)  
 2–3 El Öl, Salz  
 20 g Butter  
 100 g Hartweizengrieß  
 2 rote Zwiebeln  
 1/2 Bund glatte Petersilie  
 6 El Olivenöl  
 2 El Balsamessig  
 2 El Apfelessig  
 schwarzer Pfeffer (grob gestoßen)  
 1 El Birnendicksaft  
 30 g Cacciatore (Salami)  
 30 g junger Pecorino  
 1 Römersalatherz  
 4 Stiele Thymian

**1.** Die Bohnen zum Auftauen in eine Schüssel geben. Eine flache Arbeitsschale dünn mit Öl auspinseln. 1/2l Wasser mit Salz und Butter aufkochen. Weizengrieß unter Rühren einrieseln lassen und kurz aufkochen, bis er dicklich wird. In die Schale gießen und mit einem Teigspachtel 1 cm dick ausstreichen. Mit Öl bepinseln, mit Folie abdecken und auskühlen lassen.

**2.** Inzwischen die Bohnenkerne aus den Hülsen pellen. Die Zwiebeln pellen und in Viertelringe schneiden. Die Petersilie abzupfen. große Blätter zerkleinern. Aus Olivenöl, Balsam- und Apfelessig, Salz, Pfeffer und Birnendicksaft eine Vinaigrette rühren. Bohnen, Zwiebeln und Petersilie darin wenden.

**3.** Die Salami zuerst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Den Pecorino fein hobeln. Den Römersalat in mundgerechte Stücke zupfen. Den Thymian von den Stielen streifen.

**4.** Die Polenta aus der Schale nehmen und würfeln. Im restlichen heißen Öl rundum goldbraun braten. Mit Thymian bestreuen. Die Bohnen und den Römersalat mit Salami und Polenta auf Portionstellern anrichten. Mit Pecorino bestreut sofort servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 4/96/26

### Für 4 Portionen:

1 kleine Aubergine (175 g)  
 Salz  
 300 g Feldsalat  
 3 El Weißweinessig  
 140 ml Öl  
 Pfeffer  
 Zucker  
 150 g Butter  
 1 Eigelb (Gew.-Kl. 3)  
 4 El Kapernsaft  
 3 El Kapern  
 40 g Mehl  
 1 Ei (Gew.-Kl. 3)  
 50 g Semmelbrösel  
 3 Zweige Thymian

**1.** Aubergine waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit 1 El Salz bestreuen und 45 Minuten ziehen lassen. Feldsalat putzen, gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Essig, 6 El Öl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker gut verrühren.

**2.** Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen und beiseite stellen. Eigelb und Kapernsaft über dem Wasserbad cremig aufschlagen und etwas abkühlen lassen. Mit Pfeffer würzen. Unter ständigem Rühren die Butter langsam in die Eigelbmasse gießen, bis eine cremig-dickliche Sauce entsteht. Die Kapern unterheben und die Sauce im heißen Wasserbad warm halten.

**3.** Auberginenwürfel auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Erst im Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Das restliche Öl in zwei Portionen in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel portionsweise darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer, Thymianblättern würzen.

**4.** Den Feldsalat mit dem Dressing mischen, mit den Auberginenwürfeln auf einer Platte anrichten. Mit der Hollandaise servieren.

## Feldsalat mit Feigen und Zitronen-Vinaigrette

### Für 4 Portionen:

150 g Feldsalat  
 300 g frische Feigen

2 Grapefruit (à 350 g)  
 300 g Granatapfel  
 1 reife Birne (z. B. Williamsbirne)  
 1 Zitrone  
 6–8 El Olivenöl  
 Salz, Pfeffer

1. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Feigen schälen und vierteln. Mit einem scharfen Messer die Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und abgedeckt beiseite legen. Granatapfel halbieren, mit Hilfe einer Gabel die Kerne herausnehmen, die weißen Trennhäute entfernen. Die Birne waschen, vierteln und entkernen, die Viertel jeweils in 4 Spalten schneiden und zugedeckt beiseite stellen.

2. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft und Olivenöl mit dem Schneidstab mixen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Feldsalat mit den Birnenspalten, Feigen, Grapefruitfilets und Granatapfelkernen mischen und mit der Vinaigrette anmachen. Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quelle: E&T 12/01/112

## Fenchel-Chicorée-Salat mit Weizen

**Für 4 Portionen:**  
 60 g Sprießkornweizen  
 1 Fenchelknolle  
 3 Chicorée  
 1 Apfel  
 4 El Zitronensaft  
 3 Orangen  
 50 g Mandeln  
 100 g Perlerbsen  
 Salz, Pfeffer  
 5 El Sonnenblumenöl  
 1/2 Bund glatte Petersilie

1. Weizen mit reichlich kaltem Wasser bedeckt über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag abspülen, abtropfen lassen, abgedeckt über Nacht keimen lassen. Keimlinge abrausen.

2. Den Fenchel putzen, waschen und dann längs in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Chicorée putzen, waschen und quer in Streifen schneiden.

Apfel waschen, zerteilen, Kerngehäuse entfernen, in dünne Stifte schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Zitronensaft beträufeln.

3. Zwei Orangen filieren. Mandeln grob hacken. Die Perlerbsen lauwarm abrausen. Alle Zutaten vorsichtig mischen.

4. Die dritte Orange auspressen. Aus Orangensaft, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Öl eine Sauce rühren, über den Salat geben und leicht untermischen. Den angerichteten Salat mit abgezupften Petersilienblättern garnieren.

## Fenchel-Grapefruit-Salat mit Krabben

**Für 4 Portionen:**  
 750 g Fenchelknollen (etwa 3 Stück)  
 2 Grapefruits (à 250 g)  
 250 g Tiefseekrabben  
 Salz, Pfeffer  
 2 El Zitronensaft  
 1 Prise Zucker  
 1 Tl Senf  
 2 El Öl

Die Fenchelknollen putzen und waschen. Das zarte Fenchelkraut aufheben. Die Fenchelknollen senkrecht in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Grapefruits wie Äpfel schälen, dabei die weiße Innenhaut völlig entfernen. Die Grapefruits über der Schüssel filieren, um den Saft aufzufangen. Die Filets zum Fenchel geben. Die Krabben vorsichtig unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker und Senf abschmecken. Das Fenchelkraut feinhacken und darüberstreuen. Zum Schluß das Öl untermischen.

## Fenchel-Platte

1 Zitrone  
 Salz, Pfeffer, Zucker  
 100 ml Öl  
 2 Fenchelknollen mit Grün  
 75 g Parmesan  
 30 g kleine Kapern

Zitronenschale abreiben und mit 3 El Zitronensaft, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Öl verrühren.

Fenchel putzen, das Grün beiseite legen. Fenchel der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf Teller verteilen, mit der Sauce beträufeln und 30 Minuten ziehen lassen. Parmesan mit dem Sparschäler hauchdünn schneiden, über den Fenchelscheiben verteilen. Mit gehacktem Fenchelgrün und Kapern bestreuen.

## Fenchel-Trauben-Salat

### **Für 12 Portionen:**

400 g kleine Fenchelknollen  
Salz  
1/8 l Traubenkernöl  
100 ml weißer Traubensaft  
100 ml Weißweinessig  
Pfeffer  
100 g Feldsalat  
250 g Trauben (grüne und blaue)  
1 Bund Thymian

1. Den Fenchel putzen, in sehr feine Längsstreifen schneiden, leicht salzen. Aus Öl, Saft, Essig und Pfeffer eine Sauce rühren. Den Fenchel darin 20 Minuten ziehen lassen.
2. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Trauben halbieren und entkernen. Den Thymian hacken. Alles unter den Fenchel mischen. In der Salatsauce wenden und sofort servieren.

## Gefüllte Birnen

### **Für 4 Portionen:**

4 Birnen  
2 El Zitronensaft  
250 g Ziegenfrischkäse  
4–6 El Milch  
Salz, Pfeffer  
1 El frische Minze, gehackt

Birnen schälen, längs halbieren, Kernhaus heraus-schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Käse mit Milch, Salz und Pfeffer glattrühren, Minze unterheben, in die Birnen füllen. Mit Minze garnieren.

## Gemüsesalat mit Brunnenkresse-Pesto

### **Für 4 Portionen:**

1 Bund Brunnenkresse (ca. 300 g)  
1 Knoblauchzehe  
6 El Olivenöl  
1/2 Tl Salz  
Zucker  
400 g Möhren  
500 g Kohlrabi  
1 Bund Radieschen  
150 g Staudensellerie  
40 g Parmesan (frisch gerieben)

1. Für den Pesto die Brunnenkresse waschen, trockenschleudern und die Blätter abzupfen.
2. Knoblauch grob hacken und mit der Hälfte der Brunnenkresseblätter, Olivenöl, Salz und 1 Prise Zucker in ein schmales hohes Gefäß (z.B. Litermaß) geben und mit dem Schneidstab fein pürieren.
3. Für den Salat die Möhren und den Kohlrabi schälen. Radieschen putzen und waschen. Staudensellerie putzen. Das Gemüse auf dem Gemüsehobel in ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln.
4. Die restlichen Brunnenkresseblätter vorsichtig mit dem Gemüse mischen und in einer Schale anrichten. Den Salat mit dem Pesto beträufeln und mit Parmesan bestreuen.

Dazu passt geröstetes Weißbrot.

Pesto auf Vorrat: Wer mag, bereitet gleich eine größere Portion Brunnenkresse-Pesto zu. Es hält sich gekühlt und fest verschlossen bis zu einer Woche im Kühlschrank frisch. Das kräftige Pesto schmeckt nicht nur zu Salaten, sondern auch zu Pasta oder als Aufstrich auf geröstetem Brot.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quelle: E&T 04/04/45

## Grüner Wurstsalat

### **Für 6 Portionen:**

500 g Geflügelfleischwurst  
1 große Salatgurke  
100 g Cornichons (a. d. Glas, abgetropft)  
150 g Zwiebeln  
5 El Sherryessig  
1 gestrichener El feiner Senf  
Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)



Zucker  
 100 ml Öl  
 100 g feinblättrige Rauke  
 1 Bund Basilikum  
 40 g Pecorino  
 150 g TK-Erbсен

1. Wurst längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Salatgurke längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Cornichons längs in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln pellen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Öl eine Vinaigrette schlagen. Mit den vorbereiteten Zutaten vermengen und ca. 30 Minuten marinieren lassen.
2. Dicke Mittelrippen von der Rauke entfernen, die Blätter mundgerecht zerteilen. Basilikumblätter abzupfen. Pecorino mit einem Sparschäler dünn abhobeln.
3. Rauke, Basilikum und die Erbsen unter den Salat heben, eventuell nachwürzen. Auf einer großen Platte mit dem Pecorino bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Marinierzeit)

Quelle: E&T 7/97/24

## Hähnchensalat mit Haselnüssen und Porree

4 Hähnchenbrustfilets  
 Salz, Pfeffer, 1 El Öl  
 250 g Porree  
 250 g Mayonnaise  
 150 g Haselnüsse, grob gehackt  
 2 El Zitronensaft  
 1 Prise Zucker  
 1 Tl Currypulver

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer einreiben und in heißem Öl etwa 5 Minuten braten. Beiseite stellen. Den Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden, 2 Minuten in Salzwasser blanchieren, abtropfen und kalt werden lassen. Die Mayonnaise mit 100 g Nüssen verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Currypulver abschmecken. Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Hälfte des Porree in eine flache Schüssel geben. Die andere Hälfte mit dem Geflügel und der Mayonnaise mischen und auf dem Porreebett ausrichten. Den

Salat eine Stunde durchziehen lassen und dann mit den restlichen Haselnüssen bestreuen.

## Insalata alla Ligure

1 Eissalatkopf  
 Walnußkerne  
 2 große saftige Birnen  
 Salz  
 1 1/2 El Zitronensaft  
 3 El Olivenöl

Salat putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Hälfte der Nüsse grob hacken. Nüsse und Salat in eine große Schüssel geben. Salz und Zitronensaft in einer Tasse verrühren, Öl zugeben. Die Birnen schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Zum Salat geben, die Sauce darübergießen und sofort servieren.

## Insalata di Fagioli

**Für 4–6 Portionen:**  
 2 Dosen große weiße Bohnen  
 1 Dose Thunfisch ohne Öl (220 g)  
 1 Gemüsezwiebel  
 1 Paprikaschote  
 5 El Weißweinessig  
 Pfeffer, Salz, Salbei  
 5 El Olivenöl

Abgetropfte Bohnen und Thunfisch mischen. Zwiebelringe und Paprikastreifen mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken und abtropfen lassen und mit Bohnen und Thunfisch mischen. Restliche Zutaten verrühren und darübergeben. Gut durchziehen lassen.

## Kartoffelsalat mit dicken Bohnen

**Für 4 Portionen:**  
 1 kg festkochende Kartoffeln  
 Salz  
 2 kg dicke Bohnen (in der Hülse, ca. 500 g netto)  
 4 schlanke Frühlingszwiebeln  
 1 Bund Frankfurter-Grüne-Sauce-Kräuter  
 1 Zwiebel  
 100–125 ml Weißweinessig

200 ml Gemüsefond  
 2 El Olivenöl  
 1 gehäufter El Senf  
 1 Tl Zucker  
 weißer Pfeffer  
 fein abgeriebene Schale von 1 Zitrone  
 20 g Pinienkerne

**1.** Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bohnen pelen, 4 Minuten in Salzwasser blanchieren, abschrecken und häuten. Frühlingszwiebeln putzen, weiße und hellgrüne Teile schräg in dünne Ringe schneiden. Kräuter abzupfen und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben.

**2.** Zwiebel pellen und fein würfeln. Essig, Gemüsefond, Öl und Senf verrühren, mit der Zwiebel in einen Topf geben und 3–4 Minuten kochen. Herzhaft mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen, über die Kartoffeln gießen und vorsichtig mit der Zitronenschale mischen. Abgedeckt mindestens 15–20 Minuten ziehen lassen.

**3.** Pinienkerne goldbraun rösten und vor dem Servieren über den Salat streuen.

Dazu passt Bündner Fleisch.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten

Quelle: E&T 6/99/57

## Kohlrabi-Kartoffel-Salat

### Für 4 Portionen:

350 g Kohlrabi  
 500 g Kartoffeln  
 Salz  
 4 El Weißweinessig  
 weißer Pfeffer (a. d. Mühle)  
 250 g Magerquark  
 100 ml Milch  
 125 g Crème fraîche  
 1 Tl Kümmel  
 100 g Friséesalat  
 50 g Frühlingszwiebeln  
 1 Bund Schnittlauch  
 150 g sehr kleine Tomaten  
 2 El Haselnussöl  
 4 El Kürbiskernöl  
 2 Tl Paprikapulver (edelsüß)  
 4 Laugenbrezeln

**1.** Kohlrabi und Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser etwa 12 Minuten bissfest kochen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen, in einer Schüssel mit 3 El Essig, etwas Salz und Pfeffer mischen. Quark mit Milch, Crème fraîche, Kümmel, Salz und Pfeffer glattrühren und mit der Kartoffel-Kohlrabi-Mischung vermengen.

**2.** Den Friséesalat waschen, putzen und trocken-schleudern. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und das Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Tomaten halbieren, den Stielansatz entfernen. Die Hälfte vom Schnittlauch unter den Quark mischen, eventuell nachwürzen.

**3.** Den Friséesalat mit Salz, Pfeffer, dem restlichen Essig und dem Haselnussöl anmachen. Kartoffel-Kohlrabi-Quark auf Tellern verteilen. Mit dem Kürbiskernöl beträufeln und mit dem Paprikapulver bestäuben. Friséesalat und Tomaten um den Quark verteilen, die Frühlingszwiebeln und den restlichen Schnittlauch darüberstreuen.

Mit den Laugenbrezeln servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quelle: E&T 05/98/76

## Kopfsalat mit dicken Bohnen und Käsepolenta

### Für 4 Portionen:

#### Käsepolenta

1 Zwiebel, 20 g Butter  
 $\frac{1}{4}$  l Milch  
 125 g Maisgrieß (Polenta)  
 $\frac{1}{2}$  Tl Salz  
 weißer Pfeffer (a. d. Mühle)  
 Muskatnuß (frisch gerieben)  
 etwas Öl für die Arbeitsschale  
 30 g Parmesan

#### Salat

300 g dicke Bohnen (TK)  
 200 g Möhren  
 2 rote Zwiebeln  
 2 Tomaten (à 40 g)  
 $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch  
 2 Kopfsalate  
 3 El Weißweinessig  
 Salz, weißer Pfeffer (a. d. Mühle)  
 Zucker, 100 ml Öl

50 g Bacon

1. Für die Polenta die Zwiebel fein würfeln und in der Butter glasig dünsten.  $\frac{1}{4}$ l Wasser und Milch dazugießen und leicht erwärmen. Den Maisgrieß unter Rühren einstreuen, aufkochen und bei milder Hitze unter ständigem Rühren 10 Minuten ausquellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen.
2. In eine leicht geölte flache Arbeitsschale gehen. Mit den Händen zu einem 2 cm dicken Rechteck von ca. 25×20 cm drücken. Mit Klarsichtfolie abdecken und kalt stellen. Aus der völlig ausgekühlten Polenta 20 etwa 5 cm große Rauten schneiden und einzeln auf ein Backblech legen. Den Parmesan fein reiben und darüberstreuen. Kurz vor dem Servieren im vorgeheizten Grill auf der 3. Einschubleiste von unten 3–4 Minuten goldbraun überbacken.
3. Für den Salat die Bohnenkerne aus den Häutchen drücken. Die Möhren schälen und fein raspeln. Die Zwiebeln fein würfeln. Die Tomaten vierteln, entkernen und in 1 cm kleine Rauten schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Kopfsalat putzen, die großen äußeren Blätter entfernen. Die zarten inneren Blätter waschen und trockenschleudern.
4. Aus Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Öl eine Vinaigrette rühren. Bohnenkerne, Möhren, Zwiebeln, Tomaten und Schnittlauch mit der Hälfte der Vinaigrette mischen und 15 Minuten ziehen lassen. Den Speck fein würfeln und ohne Fett knusprig ausbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Salatblätter mit der restlichen Vinaigrette mischen und auf Portionstellern anrichten. Möhren-Bohnen-Salat und die lauwarmen Polenta-Rauten dazulegen. Mit den Speckwürfeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 6/98/30

## Mortadella-Salat

**Für 8 Portionen:**

- 600 g Mortadella (in dünnen Scheiben)
- 150 ml Öl
- 250 g Cornichons (abgetropft)
- 200 g rote Zwiebeln
- 200 g Kirschtomaten
- 80 g Schafskäse
- $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum

2 Eigelb

5 El Weißweinessig

Salz

weißer Pfeffer

1. Mortadellascheiben halbieren, übereinander legen und in lange, 1 cm breite Streifen schneiden. Wurststreifen in eine Schüssel geben, vorsichtig auseinander zupfen und mit 1 El Öl mischen. Cornichons längs in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren und längs in schmale Streifen schneiden. Mortadella, Cornichons und Zwiebeln mischen. Kirschtomaten halbieren. Schafskäse grob zerbröseln.
2. Die Blätter von 1 Bund Basilikum abzupfen, grob zerschneiden und mit Eigelb und Essig mit dem Schneidstab in einem hohen Gefäß pürieren, dabei das restliche Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zugeben und cremig aufschlagen. Kräftig salzen und pfeffern.
3. Mortadella-Salat, Sauce und Tomaten auf eine große Platte schichten. Mit den restlichen Basilikumblättern und Schafskäse bestreuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quelle: E&T 04/04/129

## Petersiliensalat mit Zitronensauce

**Für 4 Portionen:**

- 200 g Zucchini
- 1 Bund Radieschen
- 200 g Möhren
- 3 Schalotten
- 250 g Tomaten
- 400 g glatte Petersilie (etwa 6–8 Bund)
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 6 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tl Honig
- 50 ml Sonnenblumenöl

1. Zucchini, Radieschen und Möhren putzen waschen und in feine Stifte schneiden. Schalotten pellen und fein würfeln. Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden, achteln.
2. Petersilie waschen, gut trockenschütteln. Die Blätter abzupfen. Blätter von einem Bund beiseite legen, den Rest grob hacken.

**3.** Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten.

**4.** Für die Sauce Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Dann das Öl unterrühren. Gemüse, gehackte Petersilie und Schalotten mit der Sauce mischen und 5 Minuten darin ziehen lassen.

**5.** Inzwischen Petersilienblätter und Tomatenachtel ringförmig auf vier Tellern anrichten. Petersilienzalat in die Mitte geben und zum Schluß mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

### Lauwarmer Pfifferlingsalat mit Paprika

#### *Für 4–6 Portionen:*

1 rote Paprikaschote

Salz, Pfeffer

400 g Pfifferlinge

3 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Bund glatte Petersilie

100 g Zucchini

5 El Olivenöl

2 El Weißweinessig

4 El trockener Weißwein

1/2 Bund Basilikum

**1.** Die Paprikaschote vierteln, die Kerne heraus-schneiden. Paprika mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und etwas flach drücken. Unter dem Grill auf der obersten Schiene 3–4 Minuten backen, bis die Haut schwarze Blasen wirft.

**2.** Aus dem Backofen nehmen und ein nasses Küchentuch auf die Paprika drücken. In einen Gefrierbeutel geben, zudrehen und abkühlen lassen. Die Haut abziehen. Die Paprika erst in 2 cm breite Längsstreifen, dann in Rauten schneiden. Paprika mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Während die Paprikastücke abkühlen, die Pfifferlinge putzen. Eine Zwiebel und den Knoblauch sehr fein hacken. Die restlichen Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie abzupfen und hacken. Zucchini sehr fein würfeln. Aus 3 El Olivenöl, Essig, Wein, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und Zwiebelringe, Paprika und Zucchini darin marinieren.

**4.** Im restlichen Öl die gehackte Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Die Pfifferlinge zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Pe-

tersilie mischen. 3–4 Minuten bei stärkerer Hitze unter Rühren braten. Sofort mit dem marinierten Gemüse mischen und 15 Minuten zugedeckt durchziehen lassen.

**5.** In der Zwischenzeit die Basilikumblätter abzupfen, große Blätter längs halbieren. Unter den lauwarmen Salat mischen und auf Portionstellern anrichten. Sofort servieren.

*Quelle: E&T 7/93/68*

### Pfifferling-Tomaten-Salat mit weißem Balsamico-Sabayon

#### *Für 4 Portionen:*

100 g Schalotten

300 g Kirschtomaten

10 El Olivenöl

350 g kleine Pfifferlinge

5 El weißer Balsamessig (ersatzweise

Weißweinessig)

Salz

weißer Pfeffer

50 g durchwachsener Speck (in Scheiben)

25 g Pinienkerne

1/2 Bund glatte Petersilie

2 Zweige Bohnenkraut

1 Ei (Kl. L)

1 Eigelb (Kl. L)

50 ml Schlagsahne

40 g schmalblättrige Rauke

200 g Baguette

Kerbel zum Dekorieren

**1.** Die Schalotten pellen und in dünne Ringe schneiden. Die Schalotten und die ganzen Tomaten in 4 El Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten andünsten.

**2.** Die Pfifferlinge putzen, rasch waschen und gut abtropfen lassen. In 3 El Olivenöl bei starker Hitze 1–2 Minuten kräftig anbraten. Zu den Tomaten geben, mit 2 El Essig mischen, salzen und pfeffern.

**3.** Den Speck fein würfeln und mit 1 El Olivenöl knusprig auslassen. Die Pinienkerne dazugeben und darin goldbraun rösten. Etwas abkühlen lassen. Petersilie und Bohnenkraut abzupfen, mit den Pinienkernen mischen und fein hacken.

**4.** Ei, Eigelb, restlichen Balsamessig und Sahne verquirlen und über dem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Mit Salz würzen und im kal-

ten Wasserbad kaltschlagen. Rauke waschen, putzen, grob zerzupfen und trockenschleudern.

**5.** Baguette längs in 4 Scheiben schneiden, jeweils der Länge nach halbieren. Mit restlichem Öl bepinseln, unter dem Grill goldbraun rösten. Die Kräutermischung darauf verteilen.

**6.** Den Pfifferling-Tomaten-Salat mit der Rauke auf Tellern anrichten, mit dem Sabayon beträufeln und mit Kerbel dekorieren. Mit dem gerösteten Baguette servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 7/99/95*

## Preßsack-Tomaten-Salat in Kümmel-Vinaigrette

**Für 12 Portionen:**

*1/2 El Kümmelkörner*

*150 ml Öl*

*1 El Senf (mittelscharf)*

*9 El Weißweinessig*

*6 El Walnußöl*

*Salz*

*schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)*

*1/2 Tl Zucker*

*700 g Tomaten*

*2 Bund Radieschen (500 g)*

*700 g Preßsack (Schweinesülzwurst)*

*150 g Zwiebeln*

*200 g Gewürzgurken*

*1 Bund Schnittlauch*

*12 Laugenstangen oder -brezeln*

**1.** Den Kümmel in 1 El Öl kurz rösten, dann mit Senf, Essig, restlichem Öl und Nußöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

**2.** Die Tomaten und die Radieschen waschen und putzen. Tomaten, Radieschen und Preßsack in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln pellen, die Zwiebeln und die Gurken sehr fein würfeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

**3.** Alle Zutaten mit der Vinaigrette mischen, in einer Schüssel anrichten und mit Laugenstangen oder -brezeln servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten.*

*Quelle: E&T 8/97/36*

## Rettich-Carpaccio

*1 Rettich*

*75 g Pecorino*

*3-4 Radieschen*

*1/2 Bund Schnittlauch*

*Salz*

*3 El Olivenöl*

*30 kleine Minzeblättchen*

Den Rettich schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Rettichscheiben auf großen Tellern verteilen. Den Käse in feine Streifen hobeln und über die Rettichscheiben streuen. Die Radieschen waschen, putzen und würfeln, den Schnittlauch in Röllchen schneiden und beides auf den Tellern verteilen. Leicht mit Salz würzen, dann mit Olivenöl beträufeln. Minzeblättchen kleinzupfen und darüberstreuen.

## Rotkohlsalat

**Für 4 Portionen:**

*400 g Rotkohl*

*Salz*

*2 El Aceto balsamico*

*6 El Olivenöl*

*schwarzer Pfeffer*

*75 g Walnußkerne*

*50 g Parmesan*

*1/2 Bund Thymian*

*4 El Crème fraîche*

**1.** Den Rotkohl fein hobeln und leicht salzen. Aus Essig, Öl und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und den Rotkohl etwa 30 Minuten darin ziehen lassen.

**2.** 50 g Walnußkerne grob hacken. Parmesan mit dem Sparschäler hobeln. Thymian von den Stielen zupfen.

**3.** Rotkohlsalat auf Portionstellern anrichten, je 1 Esslöffel Crème fraîche daraufsetzen, Käseraspel und gehackte Walnüsse daneben anrichten. Mit den ganzen Walnußkernen und den Thymianblättchen garnieren.

*Quelle: E&T 1/92/83*

## Salat mit Meerrettich-Dressing

1 Kopf Lollo Rosso  
 2 Lauchzwiebeln  
 4 El süße Sahne  
 3 El Crème fraîche  
 1 El Meerrettich mit Mayonnaise  
 Saft einer Orange  
 Salz  
 Pfeffer

Die Dressingzutaten verrühren und über den Salat geben, gehackte Lauchzwiebeln darüberstreuen.

## Salat mit Schafskäse

**Für 4–6 Portionen:**  
 6 hartgekochte Eier  
 Herz eines sehr festen Kopfsalats  
 150 g Rauke  
 1 rote Paprikaschote  
 1 großes Bund Radieschen  
 150 g milder Schafskäse  
 2 Beete Kresse  
 8 große Knoblauchzehen  
 4 El Öl, 4 El Olivenöl  
 5 El Rotweinessig  
 1 El mittelscharfer Senf  
 Salz  
 1 Tl brauner Zucker  
 schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)

1. Eier pellen. Das grob zerzupfte Salatherz und die geputzte Rauke waschen und trockenschleudern. Paprikaschote putzen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schafskäse zerkrümeln. Die Kresse vom Beet schneiden.

2. Die Knoblauchzehen pellen und fein hacken, in der Öl-Olivenöl-Mischung hellbraun braten, abkühlen lassen. Essig, Senf, Salz und Zucker mit dem Schneebesen verquirlen. Das Öl mit den Knoblauchwürfeln unter die Salatsauce schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Sauce halbieren. Salatblätter, Rauke, Radieschen-Scheiben und Paprikastreifen mit einer Hälfte mischen und auf einer Platte oder in einer Schüssel anrichten. Die Eier achteln, Ei-Achtel und Kresse auf dem Salat verteilen. Den

Schafskäse darüberstreuen. Mit der restlichen Sauce beträufeln.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 05/96/99

## Salat aus weißen Bohnen und Tomaten in Basilikum-Vinaigrette

**Für 4 Portionen:**

175 g extra große, getrocknete weiße Bohnen  
 2 Knoblauchzehen  
 4 Salbeiblätter  
 1 Schalotte  
 250 g Tomaten  
 1/2 Kopf Friséesalat  
 2 Stiele Basilikum  
 4 El Essig  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 5 El Olivenöl

1. Die weißen Bohnen kurz abspülen, dann über Nacht in 1 l kaltem Wasser einweichen.

2. Den Knoblauch pellen, mit den Salbeiblättern zu den Bohnen geben. Die Bohnen im Einweichwasser und zugedeckt bei milder Hitze 60 bis 75 Minuten garen. Die Bohnen dürfen nicht zerkochen. Die Bohnen abgießen und dabei den Sud auffangen.

3. Während die Bohnen garen, die Schalotte pellen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Die Tomaten achteln. Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Basilikumblätter in Streifen schneiden.

4. Für die Vinaigrette den Essig mit 6 El Kochsud, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterrühren. Erst die Schalottenwürfel, dann die Basilikumstreifen untermischen. Die weißen Bohnen und die Tomaten unterheben. Den Salat etwas durchziehen lassen und dann auf einem Bett aus Friséebättern anrichten.

## Salat aus geschmorten Tomaten

**Für 4 Portionen:**

800 g Tomaten  
 150 ml trockener Weißwein  
 8 El Olivenöl  
 4 kleine Knoblauchzehen

Salz, schwarzer Pfeffer  
 125 g schwarze Oliven (mit Stein)  
 3 El Zitronensaft  
 100 g Grana padano (ersatzweise Parmesan)  
 2 Zweige glatte Petersilie  
 50 g Rucola

1. Die Tomaten putzen und waagrecht halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech setzen. Mit dem Wein und 4 El Olivenöl beträufeln. Knoblauchzehen pellen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Tomaten verteilen. Salzen, pfeffern und die Oliven dazugeben.

2. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der zweiten Einschubleiste von unten 15 Minuten schmoren (Gas 3–4, Umluft 10 Minuten bei 200 Grad). Tomaten herausnehmen, mit Zitronensaft und dem restlichen Öl beträufeln und leicht abkühlen lassen.

3. Den Käse in dünne Scheiben schneiden und in kleine Stücke brechen. Petersilienblätter in feine Streifen schneiden. Rucola putzen und waschen. Tomaten in einer Schale anrichten. Käse, Rucola und Petersilie darauf verteilen.

Quelle: E&T 7/96/89

## Selleriesalat

**Für 4 Portionen:**  
 400 ml Geflügelfond (Glas)  
 1 Hähnchenbrustfilet (300 g)  
 400 g Knollensellerie  
 7 El Zitronensaft  
 250 g Staudensellerie  
 4 kernlose Orangen  
 1 säuerlicher Apfel  
 40 g Walnußkerne  
 1 Topf Zitronenmelisse  
 3 Eigelb  
 Salz  
 Pfeffer  
 1/4 l Öl  
 1 gehäufter El Sahnejoghurt

1. Fond aufkochen. Fleisch darin 20 Minuten offen sieden. Abgekühlt in feine Streifen schneiden.

2. Knollensellerie raspeln, mit 3 El Zitronensaft mischen, Staudensellerie in Ringe schneiden. Orangen filieren. Apfel stifteln, mit 2 El Zitronensaft mi-

schen. Nüsse halbieren, Melisse hacken. Alles mischen.

3. Eigelb, restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Öl und Joghurt verrühren. Über den Salat geben.

Quelle: E&T 11/1995

## Spargelsalat mit Paprika-Vinaigrette

**Für 2 Portionen:**

je 1 rote und gelbe Paprikaschote (à 220 g)  
 50 g Schalotten  
 2 El Pinienkerne  
 2 El Weißweinessig  
 8 El Olivenöl  
 Salz, Pfeffer  
 1–2 Tl Akazienhonig  
 500 g weißer Spargel  
 200 g grüner Spargel  
 Zucker  
 4 Basilikumblätter  
 3 Kerbelzweige

1. Paprika vierteln, entkernen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill 8–10 Minuten auf der 2. Einschubleiste von oben grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken, 10 Minuten abkühlen lassen und dann die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Stücke schneiden und beiseite stellen.

2. Für die Vinaigrette die Schalotten pellen und sehr fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Honig verrühren und mit Paprika, Schalotten und Pinienkernen mischen.

3. Weißen Spargel ganz, grünen Spargel nur bis zum oberen Drittel schälen. Von allen Stangen die Enden abschneiden. Weißen und grünen Spargel getrennt mit Küchengarn zusammenbinden.

4. Weißen Spargel in einem breiten Topf knapp mit Wasser bedecken, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und aufkochen. Grünen Spargel zugeben und 30 Sekunden sprudelnd kochen lassen. Spargel bei milder Hitze mit halb geöffnetem Deckel 5 Minuten ziehen lassen. Grünen Spargel mit einer Schaumkelle herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Weißen Spargel weitere 10 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen las-

sen. Spargelstangen in 5 cm lange Stücke schneiden, dicke Stücke längs halbieren.

**5.** Basilikum fein schneiden, Kerbel von den Stielen zupfen. Basilikum mit der Vinaigrette verrühren. Den Spargel auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln, mit dem Kerbel bestreuen und servieren.

Dazu passen Kartoffelrösti mit Porree.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 05/02/16*

## Staudenselleriesalat mit Äpfeln und Haselnüssen

*500 g Staudensellerie*

*4 El Zitronensaft*

*etwas abgeriebene Zitronenschale*

*1 Tl Dijonsenf*

*1/8 l süße Sahne*

*Salz, Zucker*

*500 g rote Äpfel*

*100 g Haselnüsse*

Staudensellerie putzen, waschen und in 1/2 cm große Stücke schneiden. Die oberen Enden der Stangen mit den Blättern beiseite legen. Aus Zitronensaft, Zitronenschale, Senf, Sahne, Salz und Zucker eine Marinade rühren. Die Äpfel waschen und vierteln, das Kernhaus herausschneiden, dann die Viertel in dünne Spalten und schließlich in Stifte schneiden. Sofort mit der Marinade vermischen. Den Sellerie dazugeben und gut durchziehen lassen. Zum Servieren in eine Schüssel füllen und mit Sellerieblättern garnieren.

## Thunfischsalat mit weißen Bohnen

**Für 4 Portionen:**

*400 g kleine weiße Bohnen (Dose)*

*200 g Thunfischfilet (in Öl)*

*150 g rote Zwiebeln*

*250 g kleine Tomaten*

*1–2 El Rotweinessig*

*8 El Olivenöl*

*Salz, Pfeffer*

*80 g kleine Kapernäpfel*

*1/2 Bund Basilikum*

**1.** Bohnen in ein Sieb schütten, gut abspülen und abtropfen lassen. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln pellen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Essig und Öl miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** In einer Arbeitsschale Bohnen, Zwiebeln, Tomaten, Kapernäpfel und die Vinaigrette miteinander mischen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob zerschneiden. Thunfischfilets grob zerpfücken und mit dem Basilikum locker unter den Salat heben. Mit Pfeffer abschmecken.

Dazu passt geröstetes Brot.

*Quelle: E&T 7/01/31*

## Tomaten-Melonen-Salat mit Calamari

**Für 4 Portionen:**

*1 kg dicke grüne Bohnen (in den Schoten, ca.*

*300 g netto; ersatzweise 300 g TK-dicke-Bohnen)*

*Salz*

*1 rote Pfefferschote*

*6 Stiele Dill mit Blüten*

*5 El Orangensaft*

*3 El Zitronensaft*

*1 Tl Dijon-Senf*

*10 El Olivenöl*

*Cayennepfeffer*

*Zucker*

*1 Cantaloupe-Melone (ca. 1 kg)*

*300 g Kirschtomaten*

*80 g schwarze Oliven (mit Stein)*

*1 Knoblauchzehe*

*600 g Calamari-Tuben (küchenfertig)*

**1.** Bohnen palen, 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne häuten. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Dillstächen abzupfen und grob hacken.

**2.** Für die Salatsauce vom Dill 2 Tl Dillblüten abzupfen und im Mörser fein zerreiben. Orangen- und Zitronensaft, Pfefferschoten und Senf mit 8 El Olivenöl verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Gehackten Dill zugeben.

**3.** Melone halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herausschaben. Melonenhälften in 2 cm brei-



te Spalten schneiden. Melonenfleisch mit einem scharfen Küchenmesser von der Schale lösen und in 4–5 cm große Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren.

**4.** Bohnenkerne, Melonen, Kirschtomaten und Oliven zur Salatsauce geben, gut mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

**5.** In der Zwischenzeit die Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Calamari-Tuben längs halbieren und in 4–5 cm große Stücke schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Calamari-Stücke und den Knoblauch darin bei starker Hitze 2–3 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz würzen und mit dem Salat auf flachen Tellern anrichten. Mit den restlichen Dillblüten garnieren und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 8/06/32*

## Tomaten, griechische Art

### **Für 4 Portionen:**

*750 g vollreife Tomaten*

*2 Frühlingszwiebeln*

*125 g Schafskäse*

*100 g schwarze Oliven (ohne Stein)*

*Aceto balsamico*

*Olivenöl*

*Salz, Pfeffer*

*Rosmarin, Thymian, Oregano*

**1.** Tomaten häuten, halbieren, die Kerne herausdrücken. Das Fruchtfleisch würfeln und die Würfel in einem Sieb etwas abtropfen lassen. Dann in eine flache Schüssel füllen, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und mit etwas Aceto balsamico beträufeln.

**2.** Frühlingszwiebeln längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Schafskäse raspeln. Oliven in Scheiben schneiden. Nacheinander Zwiebeln, Käse und Oliven über die Tomaten geben. Mit Olivenöl beträufeln.

## Tomatenvinaigrette

*250 g reife Tomaten*

*100 g Schalotten*

*4 El Olivenöl*

*1 El Rotweinessig*

*2 El Rotwein*

*3 Tl Tomatenmark*

*Salz, schwarzer Pfeffer*

## Weiß-grüner Spargelsalat

### **Für 6 Portionen:**

*300 g weißer Spargel*

*250 g grüner Spargel*

*1 Salatgurke*

*300 g kleine weiße Champignons*

*5 El Zitronensaft*

*1 El mittelscharfer Senf*

*Salz, Pfeffer, Zucker*

*120 ml Öl*

*1 Bund Basilikum*

**1.** Geputzte und geschälte Spargelstangen in schräge, sehr dünne Scheiben schneiden. Die Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons kurz abrausen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.

**2.** Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und Öl verrühren. Die Sauce mit dem Schneidstab des Handrührers ca. 1 Minute aufschlagen. Die Salatzutaten mit der Vinaigrette mischen und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

**3.** Zuletzt die Basilikumblätter von den Stielen zupfen (große Blätter kleinzupfen), unter den Salat heben und anrichten.

## Wintersalat mit Gänseleber

### **Für 4 Portionen:**

*100 ml Marsala*

*300 ml Gänsefond (ersatzweise Geflügelfond)*

*100 g eiskalte Butter (in Würfeln)*

*Salz, Pfeffer*

*100 g Rauke*

*50 g Radicchio*

*2 El Weißweinessig*

*100 ml Öl*

*400 g Gänseleber*

Für die Sauce Marsala und Fond zusammen in einem offenen Topf auf 150 ml reduzieren. Die Butter in die kochende Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer

würzen, nicht mehr kochen lassen. Salate putzen. Radicchio in kleine Stücke zupfen. Aus Essig, 80 ml Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Leber putzen, kalt abspülen und trockentupfen. Restliches Öl erhitzen, die Leber bei starker Hitze von beiden Seiten 2–3 Minuten braten, salzen und pfeffern. Salate mit der Vinaigrette mischen, Leber darum herumlegen und mit der Marsalasaucе beträufeln.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

*Quelle: E&T 12/01/12*

### Zucchini Salat

**Für 4 Portionen:**

3–4 Zucchini

Salz, Pfeffer, Zucker

8 El Olivenöl

1–2 Limetten

30 g Mandelblättchen

50 g Parmesan

Zucchini waschen, putzen und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln. Mit 2 gestrichenen Tl Salz und 1 Tl Zucker bestreuen und 1 Stunde ziehen lassen. Zuchinischeiben in ein Sieb geben, kalt abspülen und sehr gut abtropfen lassen, dann auf einem Teller anrichten. 8 El Olivenöl mit 3–4 Limmensaft mischen und über die Zucchini träufeln. 30 g geröstete Mandelblättchen und 50 g gehobelten Parmesan über die Zucchini streuen. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.

*Quelle: E&T 4/95/9*

## Suppen

### Artischockensuppe mit dicken Bohnenkernen

**Für 4 Portionen:**

1,5 l Geflügelfond (a. d. Glas)

4 kleine Artischocken

4 El Zitronensaft

300 g dicke Bohnenkerne (TK)

4–6 Knoblauchzehen

1/2 Bund glatte Petersilie

4 Eigelb

50 ml Schlagsahne

Salz

schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)

Olivenöl zum Beträufeln

50 g Pecorino (gehobelt)

1. Fond aufkochen. Artischocken am oberen Ende um ein Viertel kürzen, die Stiele schälen. Artischocken mit den Abschnitten und dem Zitronensaft zum Fond geben und 35 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

2. Währenddessen die Bohnenkerne aus den Hülsen drücken, die Hülsen zum Fond geben. Knoblauch pellen, durchpressen und ebenfalls zum Fond geben. Petersilie abzupfen, fein hacken und beiseite stellen.

3. Artischocken aus dem Fond heben, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Bei jeder Artischocke die Blätter aus der Mitte herausnehmen, das Heu entfernen. Restliche Blätter rundum abschneiden, die Böden auslösen, vierteln oder achtern und beiseite legen. Alle Artischockenabfälle in die Flüssigkeit geben und 15 Minuten ohne Deckel kochen.

4. Die Suppe mit dem Schneidstab so weit wie möglich pürieren, dann durch ein feines Sieb streichen und auffangen, die Reste dabei gründlich ausdrücken. Die Suppe erhitzen. Das Eigelb und die Sahne verquirlen und unterrühren. Die Suppe weiter erhitzen, aber nicht kochen, bis sie leicht gebunden ist.

5. Die Bohnenkerne und die Artischockenböden in der Suppe erwärmen, Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl und Pecorino servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten*

*Quelle: E&T 7/97/30*

## Erbsensuppe mit jungen Artischocken

Für 4 Portionen 4 El Zitronensaft mit reichlich kaltem Wasser verrühren. 4 Artischocken (à 225 g) von allen harten Blättern, dem Stiel und dem Heu befreien. Die Böden in schmale Spalten schneiden und in das Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden. Die Erbsen aus 1 kg Schoten pelen, es sollen 300 g ergeben. 2 Knoblauchzehen pellen und durchpressen. In 4 El Olivenöl andünsten. Die abgetropften Artischockenspalten dazugeben und kurz andünsten. Mit 1 l Fleischbrühe auffüllen und 15 Minuten bei milder Hitze im offenen Topf kochen, nach 10 Minuten die Erbsen dazugeben. Die Suppe salzen und pfeffern. 1 kleines Bund gehackte glatte Petersilie untermischen und mit 100 g frisch geriebenem Parmesan servieren.

Quelle: E&T 7/97/9

## Kartoffelsuppe mit dicken Bohnen

**Für 4–6 Portionen:**

### Fleischklöße

1 Tl eingelegte grüne Pfefferkörner

150 g Kalbsbrät

150 g gemischtes Hack

3 El Öl

### Suppe

2 kg dicke Bohnen (in der Hülse, ca. 500 g netto)

350 g mehligkochende Kartoffeln

100 g Möhren

80 g Knollensellerie

30 g Butter

800 ml Geflügelfond

250 ml Schlagsahne

1/2 Bund Bohnenkraut

Salz

weißer Pfeffer

Muskatnuß (frisch gerieben)

1. Die Pfefferkörner fein hacken und mit dem Kalbsbrät und dem Hack verkneten. Mit feuchten Händen ca. 30 kirschgroße Klößchen formen. Im heißen Öl 7–10 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten. Dann beiseite stellen.

2. Die Bohnen pelen. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Möhren und Sellerie putzen und in grobe Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Die Hälfte der Bohnen, die Kartoffeln und

das Gemüse darin andünsten. Mit Fond und Sahne auffüllen, aufkochen und zugedeckt 30 Minuten garen.

3. Inzwischen die restlichen Bohnen häuten. Bohnenkraut abzupfen und hacken. Die Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Die Bohnenkerne und Fleischklößchen hineingeben und 3–4 Minuten bei milder Hitze garen. Zuletzt das Bohnenkraut zugeben.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten

Quelle: E&T 6/99/56

## Kartoffelsuppe mit gebratenem Lammfilet

**Für 4 Portionen:**

200 g getrocknete weiße Bohnen

Salz

200 g durchwachsener Speck (mit Schwarte)

4 Zweige Thymian

2 Zweige Rosmarin

2 Lorbeerblätter

2 Knoblauchzehen

500 g Kartoffeln (mehligkochend)

70 g Möhren

1 Bund glatte Petersilie

Pfeffer (a. d. Mühle)

2 El Olivenöl

4 Lammfilets (à 60 g)

1. Die Bohnen gut unter fließendem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen. In 2 1/2 l Salzwasser mit Speck, Thymian, Rosmarin, Lorbeer und gepelltem Knoblauch etwa 1 1/2 Stunden im geschlossenen Topf weich kochen.

2. In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Möhren schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und fein hacken.

3. Nach 1 Stunde den Speck aus dem Topf nehmen und die Möhren und die Kartoffeln hineingeben. Den Speck etwas abkühlen lassen und sehr fein würfeln.

4. Die Kräuterzweige mit einer Schaumkelle aus der Bohnensuppe herausnehmen und wegwerfen. Die Hälfte der Bohnen, Möhren und Kartoffeln ohne Flüssigkeit in eine Schüssel geben. Das restliche

Gemüse und die Flüssigkeit mit dem Schneidstab oder im Mixer pürieren, dann durch ein feines Sieb streichen. Das restliche Gemüse wieder in die Suppe geben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

**5.** In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten. Die Lammfilets salzen, pfeffern und zum Speck geben. Bei milder Hitze etwa 5 Minuten braten, dabei ab und zu wenden. Die Lammfilets herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck abtropfen lassen und in die Suppe geben. Die Suppe mit den Lammfilets auf 4 Tellern verteilen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden*

*Quelle: E&T 9/96/26*

### Kerbel-Kartoffel-Suppe mit Möhrennocken

#### **Für 4 Portionen:**

1 Zwiebel (50 g)  
 350 g Kartoffeln (mehligkochend)  
 30 g Butter  
 800 ml Gemüsefond  
 1/4 l Schlagsahne  
 2 Bund Kerbel  
 Salz, weißer Pfeffer  
 Muskatnuß (frisch gerieben)  
 1 El Zitronensaft  
 150 g Möhren  
 15 g frische Ingwerwurzel  
 85 g Mehl  
 abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone (unbehandelt)  
 2 Eier (Kl. M)

**1.** Für die Suppe die Zwiebel pellen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Kartoffeln darin andünsten. Mit Fond und Sahne auffüllen, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt 15–20 Minuten kochen. Kerbelblätter abzupfen und bis auf ein paar Blättchen hacken.

**2.** Die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb in einen Topf gießen. Den gehackten Kerbel dazugeben und nochmals pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß und Zitronensaft würzen.

**3.** Für die Möhrennocken Möhren und Ingwer schälen und sehr fein raspeln. Restliche Butter in

einem Topf erhitzen. Möhren und Ingwer darin andünsten. Salzen, mit Mehl bestäuben und etwas anschwitzen. 1/8 l Wasser und die Zitronenschale dazugeben und aufkochen. Das Mehl dazugeben. Mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich der Teig vom Topfboden löst. Den Topf von der Kochstelle ziehen und nacheinander die Eier unter den Teig rühren.

**4.** Salzwasser zum Kochen bringen. Mit 2 angefeuchteten Eßlöffeln ca. 18 Nocken aus dem Teig formen, in das Wasser gleiten lassen und bei milder Hitze 10 Minuten garen (nicht kochen). Die Nocken mit einer Schaumkelle herausnehmen, in die Suppe geben und mit Kerbel garnieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 9/98/74*

### Minestra di verdura alla nonna

#### **Für 4 Portionen:**

1/2 kleiner Wirsingkopf  
 3 kleine Karotten  
 2 Stangen Bleichsellerie  
 1 Stange Lauch  
 1 Zwiebel  
 1 Salatherz  
 2 mittelgroße Kartoffeln  
 1 Tasse Erbsen  
 100 g Butter  
 1,25 l Brühe  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer  
 3 El Reis  
 frisch geriebener Parmesan

**1.** Den Wirsing von den äußeren harten Blättern befreien, den Strunk ausschneiden und den Kohl in schmale Streifen schneiden. 5 Minuten in kochendem Wasser ziehen lassen.

**2.** Die Karotten schaben und in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen und dabei die harten Außenrippen abziehen. Dann in kurze Stücke schneiden. Den Lauch putzen und in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Salatherz in schmale Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das geputzte Gemüse in einem Sieb abrausen und gut abtropfen lassen.

**3.** In einem Topf die Butter erhitzen, das Gemüse dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten dünsten lassen (*Anm.: Es reichen 15–20 Minuten*). Ab und zu umrühren.

**4.** Dann mit der kochenden Brühe aufgießen. Noch etwa weitere 30 Minuten (*20!*) bei schwacher Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 Minuten (*15!*) vor dem Ende der Garzeit den Reis in die Suppe streuen. Mit Parmesankäse servieren.

**Anmerkung.** Ich nehme zusätzlich noch in feine Streifen geschnittenen durchwachsenen Speck.

## Minestrone

### **Für 6 Portionen:**

100 g getrocknete Borlottibohnen  
 100 g getrocknete weiße Bohnen (*Cannellini*)  
 2 zerdrückte Knoblauchzehen  
 2 Rosmarinzweige  
 100 g Bundmöhren  
 100 g Staudensellerie  
 100 g Porree  
 50 g Schalotten  
 300 g mehligkochende Kartoffeln  
 100 g Zucchini  
 3 EL Olivenöl  
 1 Tl Tomatenmark  
 1,4 l Gemüsebrühe  
 Salz, Pfeffer

**1.** Bohnen separat in kaltes Wasser legen und über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Tag die Bohnen separat mit jeweils 1/2 l Wasser, 1 Knoblauchzehe und 1 Rosmarinzweig bei mittlerer Hitze 1 Stunde, 30 Minuten kochen. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, Knoblauch und Rosmarin entfernen.

**2.** Möhren schälen, Sellerie entfädeln. Möhren und Sellerie in 1 cm große Würfel schneiden. Porree waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten pellen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, abtupfen und in 1 cm große Würfel schneiden.

**3.** In einem breiten Topf das Öl erhitzen, darin bei mittlerer Hitze die Schalotten andünsten. Möhren, Sellerie und Kartoffeln zugeben und 2–3 Minuten dünsten. Tomatenmark dazugeben, 30 Sekunden unter ständigem Rühren mitrösten, Brühe dazugießen und alles 40 Minuten garen. Bohnen und Zuc-

chini zugeben und weitere 12–15 Minuten garen. Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Die Minestrone in vorgewärmte Suppenteller geben, mit etwas kaltgepresstem Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 1:30 Stunden (plus Einweichzeit)*

*Quelle: Andrea Bosia, E&T 05/02/139*

## Potage Parmentier

### **Für 6–8 Portionen:**

4 Tassen geschälte und grobgeschnittene Kartoffeln  
 3 Tassen in dünne Scheiben geschnittene Lauchstangen  
 2 l Hühnerbrühe  
 1 TL Salz  
 schwarzer Pfeffer  
 1/2 Tasse süße Sahne  
 3 EL Schnittlauch, Petersilie oder Kerbel

In einem schweren, 6 l fassenden Topf oder Suppenkessel kocht man Kartoffeln, Lauch, Hühnerbrühe und Salz mit lose aufgelegtem Deckel 40 bis 50 Minuten, bis die Gemüse weich sind. Dann passiert man die Suppe durch eine Gemüsemühle oder einen Durchschlag in eine Rührschüssel und schüttet sie wieder in den Topf zurück. Man würzt sie mit Salz und etwas Pfeffer und rührt die Sahne ein. Vor dem Servieren die Suppe bis zum Siedepunkt erhitzen. Sie wird dann in eine Terrine oder auf einzelne Suppenteller geschöpft. Man serviert mit frischen Kräutern garniert.

**Anmerkung.** Es sind wahrscheinlich die amerikanischen Maßeinheiten *cups*, *tablespoons* und *teaspoons* gemeint, also etwa das 1,5-fache der deutschen Größen

## Sauerampfersuppe mit geräuchertem Forellenfilet

### **Für 4 Portionen:**

300 g Blattspinat  
 200 g Sauerampfer  
 50 g Schalotten  
 20 g Butter  
 400 ml Geflügelfond (*a. d. Glas*)  
 125 g Crème double  
 200 ml Schlagsahne

*2 geräucherte Forellenfilets (mit Haut, à ca. 100 g)  
Salz, weißer Pfeffer (a. d. Mühle)*

1. Den Spinat waschen und putzen. Den Sauerampfer waschen, die Stiele kleinschneiden, 5 Sauerampferblätter beiseite legen. Restliche Sauerampferblätter und den Spinat getrennt sehr klein schneiden. Schalotten pellen und fein würfeln.
2. Die Schalotten und die Sauerampferstiele in der Butter andünsten. Mit dem Geflügelfond, Crème double und 100 ml Sahne auffüllen. Die Haut von den Forellenfilets lösen und dazugeben. 5 Minuten leise kochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 10 Minuten den Spinat und kurz vor Ende der Garzeit den Sauerampfer dazugeben.
3. Inzwischen die restliche Sahne steif schlagen. Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke brechen. Die restlichen Sauerampferblätter in feine Streifen schneiden.
4. Die Forellenhaut aus der Suppe nehmen, die Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren, dann sofort durch ein feines Sieb passieren, eventuell nachwürzen. Die geschlagene Sahne dazugeben, kurz erhitzen, aber nicht kochen lassen.
5. Die Forellenfilets auf vorgewärmte Suppentassen verteilen, mit der Suppe auffüllen. Die Sauerampferstreifen hineingeben und servieren.

*Quelle: E&T 5/96*

## Selleriesuppe

*1 Sellerieknolle  
Zitronensaft  
1 El Butter  
1 Zwiebel  
3/4 l Fleischbrühe  
Pfeffer, Salz  
1/8 l Sahne  
2 El geriebener Käse  
100 g Rauchfleisch*

1. Die Sellerieknolle vierteln, schälen, in Stücke schneiden, in mit Zitronensaft gesäuertes Wasser geben und ca. 12 Minuten kochen lassen. Selleriestücke abgießen und pürieren.
2. In einem Topf die Butter zerlassen, die Zwiebel fein hacken und darin andünsten, Selleriepüree zufügen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren möglichst viel Flüssigkeit verdampfen lassen. Mit

der Brühe auffüllen, aufkochen und abschmecken. Käse und Sahne unterrühren und mit Rauchfleischstreifen garnieren.

## Wachtelfarcenockerlsuppe

*4 Wachteln  
3 Eiklar  
6 Wacholderbeeren  
6 Pfefferkörner  
1/16 l Sherry  
1 l Rindssuppe  
50 g Béchamel  
1–2 Eiklar  
3 El Obers  
Salz, Pfeffer, Cognac*

**Suppe:** Wachteln auslösen. Karkassen klein hacken, mit geschlagenem Eiweiß, zerdrückten Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und Sherry anrühren, 1/2 Stunde ziehen lassen und dann mit kräftiger Rindssuppe auffüllen und klären. Durch ein Etamin seihen und mit Salz und Sherry abschmecken.

**Nockerl:** Ausgelöstes Fleisch sehr fein faschieren und dann im Mörser stoßen. Mit Béchamel binden. 1–2 Eiklar und 3 El Obers zu feiner Konsistenz einrühren, mit Salz, Pfeffer und Cognac würzen. Aus der Masse mit einem kleinen Löffel kleine Nockerl formen, in heißes Salzwasser einlegen und poschieren.

*Quelle: Hotel Sacher*

## Pasta und Pizza

### Bandnudeln mit Bohnen und Tomatensauce

**Für 4 Portionen:**

3 Zwiebeln  
 5 El Olivenöl  
 1 Lorbeerblatt  
 2 El Tomatenmark  
 1 El edelsüßes Paprikapulver  
 1 Dose Tomaten (800 g Einwaage)  
 Salz  
 1/2 Tl Zucker  
 Cayennepfeffer  
 250 g grüne Bohnen  
 300 g TK-Bohnenkerne  
 1 Knolle junger Knoblauch  
 100 ml Gemüsefond  
 250 g breite Bandnudeln  
 50 g geraspelter junger Pecorino

1. Die Zwiebeln pellen, würfeln und in 3 El mäßig heißem Öl 5 Minuten dünsten. Lorbeer, Tomatenmark und Paprika unterrühren und anschwitzen. Tomaten abgießen, grob zerkleinern und dazugeben. Mit Salz, Zucker und Cayenne würzen, offen bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen.
2. Grüne Bohnen putzen und in Stücke brechen. Bohnenkerne aus den Hülsen lösen. Knoblauch pellen, im restlichen Öl glasig dünsten, die Bohnen dazugeben, salzen und mit dem Gemüsefond zugeeckt etwa 20 Minuten garen.
3. Nudeln garen, abtropfen lassen, mit Käse und Tomatensauce mischen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Bohnen darübergerben und servieren.

### Bandnudeln mit rotem Pesto

**Für 4 Portionen:**

200 g getrocknete Tomaten  
 50 g Pinienkerne  
 1 Bund Basilikum  
 1 Bund glatte Petersilie  
 1 große Knoblauchzehe  
 Pfeffer  
 Zucker  
 500 g Bandnudeln

Salz

30 g Butter

1. Tomaten sehr fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Basilikum bis auf ein paar Blätter zum Garnieren in feine Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. Knoblauch durch die Presse drücken. Alle vorbereiteten Zutaten miteinander mischen. Mit Pfeffer und Zucker würzen.
2. Nudeln in Salzwasser garen, dann in einem Sieb abgießen. Butter in einem Topf schmelzen und die Nudeln in der Butter schwenken. Nudeln mit dem Pesto mischen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Quelle: E&T 4/92/132

### Bandnudeln mit zweierlei Lachs

**Für 4–6 Portionen:**

750 g Porree (4 Stangen)  
 1 kleine Zitrone  
 1/sl Schlagsahne  
 250 g Räucherlachs in Scheiben  
 650 g rohes Lachsfilet (im Stück)  
 Salz  
 2 El Öl  
 500 g Pappardelle (breite Bandnudeln)  
 grob gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Porree putzen und nur das Weiße und Hellgrüne in 1/2 cm dünne Ringe schneiden. In einem Durchschlag unter kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. Die Zitronenschale dünn abreiben, mit der Schlagsahne in einen kleinen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Den Räucherlachs in 1 cm breite Streifen schneiden. Aus dem rohen Lachsfilet, falls nötig, die Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die fetten Teile der Bauchlappen abtrennen. Die dunklen bräunlichen Partien ebenfalls ausschneiden, da sie leicht tranig-fischig schmecken. Das übriggebliebene Stück (ca. 500 g) waagrecht halbieren und quer in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Die abgeriebene Zitrone auspressen und die rohen Lachsfiletstreifen mit 2 El Zitronensaft beträufeln und mit wenig Salz bestreuen.
2. Eine große Schüssel im 80 Grad heißen Backofen erwärmen. 3 l kräftig gesalzenes Wasser mit dem Öl

zum Kochen bringen und die Bandnudeln darin 7–8 Minuten kochen. Die Porreeringe in leicht gesalzenes Wasser geben und 4–5 Minuten blanchieren.

**3.** Jetzt muß alles sehr schnell gehen: Porree und Nudeln abgießen und etwas abtropfen lassen, beides mit dem frischen und geräucherten Lachs in die vorgewärmte Schüssel schichten und mit Pfeffer kräftig würzen. Die reduzierte Sahne dazugießen und alle Zutaten mit zwei großen Löffeln gut mischen (der rohe Lachs wird durch die Hitze der Nudeln schnell gar). Sofort auf vorgewärmten tiefen Tellern servieren.

Dazu paßt Brunnenkressesalat.

Quelle: *E&T* 12/99/139

## Brandelli ai carciofi

### Für 4 Portionen

4 frische Artischockenherzen

4 El Olivenöl

1 Zwiebel, geschält und in feine Scheiben geschnitten

1 El Kapern

2 große, reife Tomaten oder 1 Dose (400 g) gestückelte Tomaten

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

450 g frische Brandelli (in große Stücke gerissener Pastateig)

25 g Butter, in grobe Würfel geschnitten

2 El grobgehackte Petersilie

**1.** Die Artischocken zurechtschneiden, die groben Teile wegwerfen und die Herzen in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen und die Artischockenscheiben darin zusammen mit der Zwiebel bei leichter Hitze weich garen. Die Kapern hinzufügen sowie die Tomaten, Salz und Pfeffer. Weitere 10 Minuten garen.

**2.** Inzwischen die Pasta in 3–4 Minuten al dente kochen. In ein Sieb abgießen und mit dem Gemüse vermischen. Die Butterwürfel dazugeben und mit Petersilie bestreut servieren. (Zu diesem Gericht gehört kein Käse.)

## Crespelle mit Ricotta und Tomaten

### Für 4 Portionen:

#### Teig:

125 g Mehl

1/4 l Milch

Salz, Zucker

20 g flüssige Butter

2 Eier (Kl. M)

Butterschmalz zum Braten

Öl für die Form

#### Füllung:

2 Bund Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 El Öl

1 Bund glatte Petersilie

50 g Pecorino

1 unbehandelte Zitrone

400 g Ricotta

Salz, Pfeffer

#### Tomagensugo:

700 g Tomaten

25 g Pinienkerne

4 El Olivenöl

Salz, Cayennepfeffer

20 g Pecorino

**1.** Für die Crespelle das Mehl mit Milch, je 1 Prise Salz und Zucker und flüssiger Butter zu einem glatten Teig verrühren. 30 Minuten quellen lassen. Die Eier unterrühren.

**2.** Für die Füllung die Frühlingszwiebeln putzen und nur das Weiße und Hellgrüne sehr fein würfeln. Den Knoblauch pellen und fein hacken. Frühlingszwiebeln und Knoblauch im heißen Öl kurz andünsten. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Den Pecorino fein raspeln. Die Zitronenschale fein abreiben, Saft aus der Frucht pressen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Ricotta, 2 El Zitronensaft, -schale und Pecorino verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Für den Tomatensugo den Blütenansatz der Tomaten keilförmig ausschneiden. Die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren und abschrecken. Die Tomaten häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin unter Wenden 2–3 Minuten schmelzen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Pinienkerne unterheben und beiseite stellen.



4. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne (21 cm Ø) erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 8 Crepes backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der Füllung bestreichen und aufrollen. Eine große ofenfeste Form mit Öl einfetten. Die Rollen nebeneinander hineinlegen. Den Tomatensugo auf den Crespelle verteilen. Den Pecorino raspeln und darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft 200 Grad) 8–10 Minuten backen.

*Zubereitungszeit: 1:50 Stunden*

*Quelle: E&T 3/03/18*

### Feine Bandnudeln mit scharfer Tatarsauce

#### **Für 2 Portionen:**

2 Tomaten (à 100 g)  
 3 Zwiebeln (100 g)  
 2 kleine Knoblauchzehen  
 1 kleine rote Chilischote (10 g)  
 1 kleines Bund Basilikum  
 175 g Beefsteakhack  
 2 TL Öl  
 400 g passierte Tomaten mit Stückchen  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)  
 400 g Frühlingszwiebeln  
 100 g feine Bandnudeln

1. Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und pellen. Die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein würfeln. Chilischote halbieren, die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Vom Basilikum einige schöne Blätter beiseite legen, die restlichen fein schneiden.

2. Das Beefsteakhack im Öl bei starker Hitze ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Die Zwiebel-, Knoblauch- und Chiliwürfel daruntermischen und 2 Minuten anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und 10 Minuten bei milder Hitze zugedeckt köcheln lassen. Zum Schluß die Tomatenwürfel und das Basilikum untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Dann halbieren und der Länge nach in feine Streifen

schneiden. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen und die Zwiebelstreifen 1 Minute vor Ende der Garzeit dazugeben. Auf ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Mit Pfeffer würzen.

4. Die Nudeln auf Tellern anrichten und die Sauce darauf verteilen. Mit Basilikum garnieren.

**Anmerkung.** Diätrezept, 466 kcal pro Portion

*Quelle: E&T 1/92*

### Geflügel-Thunfisch-Pizza

#### **Für 6 bis 8 Portionen:**

1 Poularde (1,75 kg)  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 1/sl trockener Riesling  
 500 g Mehl  
 20 g Hefe  
 1 TL Zucker  
 10 EL Olivenöl  
 Mehl zum Bearbeiten des Teigs  
 1 kg Fleischtomaten  
 3 Zwiebeln (150 g)  
 3 Knoblauchzehen  
 1 Aubergine (400 g)  
 2 Dosen weißfleischiger Tunfisch (à 150 g EW)  
 1 Bund Basilikum  
 1 Bund Thymian  
 1 kleiner Zweig Rosmarin  
 1 EL Kapern  
 1 Dose schwarze Oliven (ohne Stein, 98 g EW)  
 1 TL getrockneter Oregano  
 Fett für die Form  
 1 Glas Sardellenfilets (45 g EW)  
 150 g Mozzarella

Die Poularde in vier Teile zerlegen, gut mit Salz und Pfeffer einreiben. Etwas Fett der Poularde in einer Pfanne auslassen und heiß werden lassen. Die Poulardenstücke darin von allen Seiten scharf anbraten. Mit Wein ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 45 Minuten schmoren lassen.

1/4 l Wasser erwärmen. Das Mehl auf die Arbeitsfläche schütten und eine Mulde hineindrücken, die Hefe hineinkrümeln. Zucker zur Hefe geben, 1 Prise Salz auf den Mehtrand geben. Das erwärmte Wasser über die Hefe gießen. Von der Mitte aus alle

Zutaten zu einem Teig verarbeiten. 4 EL Öl unterkneten und den Teig kräftig auf die Arbeitsfläche schlagen, bis er glatt und geschmeidig ist. Zu einer Kugel formen und mit Mehl bestäubt zur Seite stellen.

Den Stielansatz aus den Tomaten schneiden. Tomaten brühen, abschrecken und die Haut abziehen. 2 Tomaten beiseite legen. Die restlichen Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die vorgegarten Poulardenstücke aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Knoblauch pellen und durchpressen. 4 EL Bratfond der Poularde erhitzen (das restliche Fett aufheben). Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Tomatenwürfel und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis die Mischung eine dickflüssige Konsistenz hat. Den Teig einmal auf der bemehlten Arbeitsfläche zusammendrücken und nochmals gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Die Aubergine entstielen und in 8 dicke Scheiben schneiden, in kochendem Salzwasser 4 bis 5 Minuten blanchieren. Auf Küchenkrepp trocknen. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Die Auberginenscheiben darin von allen Seiten goldbraun braten lassen, dann auf Küchenkrepp legen.

Thunfisch zum Abtropfen auf ein Sieb geben. Basilikum, Thymian und Rosmarin von den Stielen zupfen und fein hacken. Das Poulardenfleisch von den Knochen lösen und in nicht zu kleine Würfel schneiden, die knusprige Haut fein würfeln.

Tomatenwürfel mit Geflügelfleisch und -haut, abgetropftem Thunfisch, Kapern, Oliven, gehackten Kräutern und Oregano gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 225 Grad (Gas Stufe 4) vorheizen. Eine Spring- oder Pieform (26–28 cm Durchmesser) dünn fetten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte von 40 cm Durchmesser ausrollen. Die Platte in die Form legen, der Rand muß etwa 10 cm überstehen. Die Füllung in die Form geben. 4 EL Bratfond der Poularde darüberträufeln. Den Teigrand von allen Seiten zur Mitte hin über die Füllung klappen, die Füllung muß in der Mitte noch zu sehen sein. Den übergeklappten Teig mit dem restlichen Olivenöl bestreichen.

Die Auberginenscheiben kreisförmig auf den Teig setzen. Auf jede Auberginenscheibe 2 Sardellenfi-

lets legen. Die beiseitegelegten Tomaten in 8 Scheiben schneiden und je eine Scheibe auf die Sardellenfilets legen. Mozzarella in 8 Scheiben schneiden und auf die Tomatenscheiben legen.

Auf der untersten Einschubleiste 25 bis 30 Minuten backen.

## Gemüse-Lasagne

### **Für 4–6 Portionen:**

4 Knoblauchzehen

3 Salbeistiele

500 g Ricotta

2 Eigelb

Salz, weißer Pfeffer (a. d. Mühle)

1/2 Bund Basilikum

180 ml Olivenöl

20 g Pinienkerne

30 g Butter

15 g Mehl

400 ml Milch

Muskatnuß (frisch gerieben)

2 rote Paprikaschoten (ca. 550 g)

2 gelbe Paprikaschoten (ca. 450 g)

1 Aubergine (ca. 350 g)

1 Zucchini (ca. 300 g)

10 Lasagne-Nudelplatten

Fett für die Form

**1.** Knoblauchzehen pellen und sehr fein würfeln. Salbeiblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden. Ricotta mit Knoblauch, Salbei und Eigelb verrühren, salzen, pfeffern, kalt stellen.

**2.** Die Basilikumblätter abzupfen, mit 100 ml Olivenöl und den Pinienkernen im Mixer pürieren, beiseite stellen.

**3.** Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Milch dazugießen, unter Rühren aufkochen. Béchamelsauce 1 Minute kochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Beiseite stellen.

**4.** Paprikaschoten vierteln, putzen, mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen und auf der 2. Einschubleiste von oben unter dem Grill erhitzen, bis die Haut Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Die Schoten häuten.

**5.** Aubergine und Zucchini längs in jeweils 6–8 Scheiben schneiden und portionsweise in je 2 El Oli-

venöl von beiden Seiten anbraten, salzen, pfeffern. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6.** Die Nudelplatten portionsweise in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten vorkochen, aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

**7.** Eine rechteckige Auflaufform ausfetten. 2 Nudelplatten mit 4 cm Abstand zueinander hineinlegen. Jede Nudelplatte mit 1 El Ricottamasse bestreichen. Auberginenscheiben darauf verteilen, salzen, pfeffern, je 1 El Ricotta daraufstreichen und jede Lasagnehälfte mit 1 Nudelplatte abdecken. Den Vorgang mit restlichem Gemüse und Ricotta in beliebiger Reihenfolge dreimal wiederholen, bis das Gemüse und die Ricottamasse aufgebraucht sind. Obenauf liegen die letzten beiden Nudelplatten.

**8.** Basilikumpesto unter die Bechamelsauce mischen, Nudelplatten mit je 1 El davon bestreichen. Die restliche Sauce in die Lasagneform gießen.

**9.** Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 25–30 Minuten backen (Gas 3, Umluft 20–25 Minuten bei 180 Grad). Aus dem Ofen nehmen, etwas ruhen lassen, dann in Portionsstücke schneiden. Mit der Sauce auf Tellern anrichten.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden*

*Quelle: E&T 6/97/28*

## Gnocchi alla romana

**Für 4–6 Portionen:**

*3/4 l Brühe (instant)*

*Salz, Muskat*

*250 g Grieß*

*2 Eigelb*

*80 g Butter*

*100 g Emmentaler*

**1.** Die Brühe mit Salz und etwas abgeriebener Muskatnuß zum Kochen bringen. Den Grieß einrühren, bei schwacher Hitze unter Rühren etwa 10 Minuten ausquellen lassen, bis ein ziemlich fester Brei entsteht, dann die Eigelbe unterrühren. Den Grießbrei etwa 1 cm dick auf ein Brett oder Blech streichen und auskühlen lassen.

**2.** Mit einem runden Ausstecher (4–5 cm Ø) Halbmonde von der Masse abstechen. Eine feuerfeste flache Form mit der Hälfte der Butter ausstreichen, die Grießhalbmonde dachziegelartig in die Form legen. Die restliche Butter in Flöckchen daraufsetzen

und den Emmentaler grob darüberraffeln (mit der groben Seite der Haushaltsreibe).

**3.** Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad auf der mittleren Einschubleiste ca. 10–12 Minuten goldbraun überbacken.

## Griechischer Nudelaufbau

**Für 6 Portionen:**

*350 g grüne Bohnen*

*300 g Möhren*

*150 g Zwiebeln*

*2 Knoblauchzehen*

*4 El Olivenöl*

*400 g Lammhack*

*350 ml Weißwein*

*Salz, Pfeffer*

*1 Bund Petersilie*

*1 Bund Koriandergrün*

*400 g Makkaroni*

*500 g Sahnejoghurt*

*3 Eier*

*100 g Pecorino*

Bohnen in Stücke schneiden, Möhren raspeln. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl andünsten. Hack dazugeben und bräunen, Möhren und Bohnen zugeben, mit Wein auffüllen und 15 Minuten garen. Salzen, pfeffern, Kräuter untermischen. Makkaroni garen, abtropfen lassen, mit dem Gemüse in eine Auflaufform füllen. Joghurt mit Eiern verrühren, darübergießen. Mit geriebenem Pecorino bestreuen und auf der zweiten Schiene von unten bei 190 Grad 40 Minuten backen.

*Quelle: E&T 6/94/11*

## Grießplätzchen mit Rauke

**Für 4–6 Portionen:**

*375 ml Milch*

*Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)*

*frisch geriebene Muskatnuss*

*125 g Hartweizengrieß*

*1 Eigelb (Kl. M)*

*40 g Butter*

*60 g Bergkäse (frisch gerieben)*

*Öl zum Bestreichen*

*150 g Rauke*

2 kleine Schalotten

1 Knoblauchzehe 20 g Butterschmalz

1. Die Milch aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Grieß dazugeben, unter Rühren kochen, bis sich am Boden ein leichter weißer Film bildet. Den Topf vom Herd nehmen. Eigelb und 20 g Butter in den Teig rühren. Den Käse untermischen.
2. Das Backblech einölen. Die Grießmasse darauf 1 cm dick glatt ausstreichen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen die Rauke putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in grobe Streifen schneiden. Die Schalotten pellen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe pellen und klein würfeln.
4. Einen Kreisausstecher (5 cm Ø) mit Öl einpinseln, damit Halbmonde oder Kreise aus dem Teig ausstechen.
5. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Plätzchen darin goldbraun anbraten. Schalotten und Knoblauch in die Mitte geben, salzen und pfeffern. Die Plätzchen umdrehen und 2–3 Minuten weiterbraten. Die restliche Butter dazugeben. Die Rauke nur ganz kurz unterschwenken.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Zeit zum Abkühlen)

Quelle: E&T 04/98/107

## Lamm-Canneloni mit Joghurtsauce

**Für 4 Portionen:**

100 g Möhren

50 g Staudensellerie

5 junge Knoblauchzehen

100 g Schalotten

250 g Tomaten

2 rote Chilischoten

400 g Spinat

Salz, Pfeffer

2 El Öl

600 g Lammhackfleisch

1 El Tomatenmark

200 ml trockener Rotwein

2 Tl zerstoßener Kreuzkümmel

2 Tl Paprikapulver (edelsüß)

2 Tl Sumach (türkisches Gewürz, ersatzweise 2–3

El Zitronensaft)

16 Cannelonihülsen

Butter für die Form

125 ml Schlagsahne

1 Tl Speisestärke

400 g griechischer Sahnejoghurt  
abgeriebene Schale einer Zitrone

150 g junger Schafskäse

1/2 Bund Koriandergrün

1. Möhren, Sellerie, Knoblauch, Schalotten schälen und fein würfeln. Tomaten kurz blanchieren, schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Chili entkernen, sehr fein würfeln. Spinat putzen, waschen, in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Die Hälfte grob hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Hackfleisch darin anbraten. Möhren, Sellerie, Knoblauch und Schalotten dazugeben, kurz weitergaren. Salzen, pfeffern und Tomatenmark dazugeben. Mit Rotwein auffüllen, 5 Minuten kochen lassen. 200 ml Wasser, gehackten Spinat, Tomaten und die Hälfte vom Chili dazugeben. Mit 1 1/2 Tl Kreuzkümmel, Paprikapulver und 1 1/2 Tl Sumach würzen. Etwa 30 Minuten dicklich einkochen lassen. Leicht abgekühlt in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und in die Cannelonihülsen spritzen. Eine Auflaufform fetten, die Canneloni nebeneinander hineinsetzen.
3. Sahne aufkochen, mit der kalt angerührten Stärke binden, Joghurt dazugeben, aufkochen lassen, mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer, restlichem Chili und Kreuzkümmel würzen. Restlichen Spinat in die Joghurtsauce geben und über die Canneloni geben. Schafskäse in Scheiben schneiden und die Canneloni damit belegen. Im Backofen auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten bei 180 Grad backen (Gas 2–3, Umluft 35 Minuten bei 160 Grad). Mit Koriandergrün und restlichem Sumach bestreut servieren.

Quelle: E&T 7/96/22

## Lasagne mit Muscheln

**Für 2×4 Portionen:**

**Tomatensauce:**

2 Dosen Tomaten

50 g Speck

1 El Olivenöl

1 Knoblauchzehe

2 Zwiebeln

3 Möhren

1 Selleriestaude

Pfeffer, Salz

2 Nelken

Oregano

Thymian

**Lasagne:**

$\frac{2}{3}$  der Tomatensauce

1 Paket Lasagne

1 El Öl

1 Glas Muscheln naturell

2 Pk. helle Sauce

100 g geriebener Käse

1. Tomaten grob zerkleinern, Speck würfeln, in Öl auslassen, pürierte Knoblauchzehe und das restliche geraspelte Gemüse zufügen. Tomaten und Saft dazugeben. Kräftig würzen. Im offenen Topf 1 Std. einkochen lassen.

2. Lasagne einzeln in kochendem Wasser 5 Min. kochen. In eine Schüssel mit kaltem Wasser und etwas Öl geben.

3. Auflaufform ausfetten, eine Schicht Lasagne hineingeben, darauf Tomatensauce, Muscheln usw. Helle Sauce herstellen, mit etwas Käse verrühren, darübergießen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad 20 Min. überbacken.

## Makkaroni-Eintopf mit Tomaten

**Für 4 Portionen:**

750 g getrocknete Kichererbsen

Salz

100 g Bundmöhren

150 g Knollensellerie

100 g Zwiebeln

1 rote Chilischote

100 g durchwachsener Speck

1 unbehandelte Zitrone

8 Stiele Thymian

4 Zweige Rosmarin

2 Dosen Tomaten (à 800 g EW)

4 El Olivenöl

20 g Butter

1 Tl Zucker

Pfeffer

200 g Makkaroni

1. Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, in kochendes Wasser geben und 60–70 Minuten bei milder Hitze garen,

bis sie weich sind. 10 Minuten vor Ende der Garzeit salzen.

2. Inzwischen die Möhren und den Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Die Zwiebeln fein würfeln. Die Chilischote putzen, entkernen und fein würfeln. Den Speck in feine Streifen schneiden. Die Zitronenschale auf einer Haushaltsreibe fein raspeln. 4 Stiele Thymian und den Rosmarin in einen Teefilter geben und verschließen.

3. Die Tomaten in einem hohen Gefäß pürieren. 3 El Öl und die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und die Hälfte des Specks darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Möhren, Sellerie und Chili zugeben, mit Zucker bestreuen und weitere 4–5 Minuten dünsten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten und das Kräutersäckchen zugeben. 30–35 Minuten offen bei milder Hitze leise kochen lassen. Kichererbsen in den Eintopf geben.

4. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb gut abtropfen lassen, dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Restlichen Speck in dem restlichen Öl knusprig braten. Kräutersäckchen aus dem Eintopf entfernen. Zitronenschale, Nudeln und Nudelwasser zum Eintopf geben und 2–3 Minuten mitgaren. Eintopf in vorgewärmte Suppenschalen füllen, mit Speck bestreuen und mit dem restlichen Thymian garnieren. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: 1:15 Stunden (plus Einweichzeit)

Quelle: E&T 02/06/20

## Nudelaufbau

125 g Hörnchennudeln

1 dicke oder 2 dünne Stangen Lauch

Butter

Semmelbrösel

100 g gekochter Schinken

geriebener Käse

2–3 Eier

1 Becher Sahne

Salz

Cayennepfeffer

1. Die Nudeln al dente kochen. Lauch in Ringe schneiden, 2–3 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben. Nudeln und Lauch abseihen und abkühlen lassen.

2. Eine Auflaufform buttern und mit Semmelbröseln austreuen. Die Nudel-Lauch-Mischung einfüllen. Den Schinken in kleine Würfel schneiden und darüber verteilen. Geriebenen Käse darauf verteilen.
3. Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und über die Nudeln geben.
4. Auflauf bei 200 Grad etwa eine halbe Stunde backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

## Orangenbuchteln

### **Für 4–6 Portionen:**

120 ml Milch  
 20 g frische Hefe  
 10 g Zucker  
 350 g Mehl  
 2 Eier (Kl. M)  
 Salz  
 1 Tl fein abgeriebene Orangenschale (unbehandelt)  
 80 g weiche Butter  
 1 Eigelb (Kl. M)  
 2 El Schlagsahne  
 Mehl zum Bearbeiten  
 1 Tl grobes Salz

1. Milch lauwarm erwärmen und die Hefe mit Zucker darin auflösen. Hefemilch mit Mehl, Eiern, 1 Prise Salz, Orangenschale und 70 g Butter mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen glatten Teig verkneten. Zugedeckt 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Eine ofenfeste Form (22×14 cm) dünn mit der restlichen Butter einfetten. Eigelb mit Sahne verquirlen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zusammenkneten. Zu einer 65 cm langen Rolle formen und in 24 Stücke schneiden. Die Stücke auf leicht bemehlter Fläche mit der Hand zu Kugeln formen.
3. Die Kugeln dicht an dicht in die Form setzen und 15 Minuten gehen lassen. Die Oberfläche mit der Eigelb-Sahne-Mischung bestreichen und mit grobem Salz bestreuen. Buchteln im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 20–25 Minuten backen. Heiß z.B. zu Perlhuhn-Ragout servieren.

*Zubereitungszeit: 1:30 Stunden*

*Quelle: E&T 3/04/21*

## Orecchiette con broccoli

### **Für 4 Portionen**

450 g frischer oder tiefgekühlter Brokkoli  
 Salz  
 6 El Olivenöl  
 75 g Schinkenspeck oder leicht geräucherter Schinken, die Schwarte entfernt und in kleine Streifen geschnitten  
 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt  
 300 ml Milch  
 450 g frische Orecchiette  
 50 g frisch geriebener Parmesan  
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Brokkoli in Salzwasser gar kochen und abtropfen lassen, sehr fein hacken. Das Öl erhitzen und den Speck oder Schinken darin braun braten. Den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute braten. Brokkoli und Salz hinzugeben, die Milch hineingießen und die Sauce unter Rühren kochen, bis sie glatt ist. Inzwischen die Pasta in 6 Minuten al dente kochen. In ein Sieb abgießen und zur Sauce geben. Gründlich mit dem Parmesan vermischen, pfeffern und servieren.

## Orecchiette mit dicken Bohnen und Mortadella

### **Für 4–6 Portionen:**

2 kg frische dicke Bohnen (oder 750 g TK-Bohnen)  
 Salz  
 700 g Frühlingszwiebeln  
 2 kleine Knoblauchzehen  
 250 g Rucola  
 200 g italienische Mortadella (dünn geschnitten)  
 500 g Orecchiette (Ohrennudeln)  
 8 El Olivenöl  
 schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)  
 150 g Parmesan (grob gerieben)

1. Die Bohnen palen, in kochendes Salzwasser geben, 5 Minuten kochen lassen, anschließend abgießen, abschrecken und die Kerne aus der Haut drücken. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und das Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Knoblauch pellen und durchpressen. Rucola waschen, putzen und grob zerschneiden. Mortadella in 1/2 cm große Stücke schneiden.

**2.** Die Orecchiette nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

**3.** Inzwischen Knoblauch, Frühlingszwiebeln und die Bohnenkerne im Öl unter Wenden bei starker Hitze 3–4 Minuten andünsten. Rucola untermischen und 30 Sekunden mitdünsten. Zum Schluss die Mortadella untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Die Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und in eine große Servierschüssel füllen. Die Bohnenmischung und die Hälfte vom Parmesan unter die Nudeln mischen und nachwürzen. Den restlichen Parmesan darüberstreuen und servieren.

*Zubereitungszeit: 55 Minuten*

*Quelle: E&T 7/98/31*

## Pappardelle con selvaggina e porcini

### **Für 6 Portionen**

*25 g getrocknete oder 200 g frische Steinpilze*

*6 El Olivenöl*

*1 große Mohrrübe, fein gehackt*

*2 Stangensellerie, fein gehackt*

*1 große Zwiebel, geschält und fein gehackt*

*1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt*

*225 g Kaninchenfleisch (ohne Knochen), grob gehackt*

*225 g Wildtaubenbrust, Rehfilet, Fasanenbrust (ohne Knochen), grob gehackt*

*150 ml trockener Rotwein*

*2 Lorbeerblätter*

*1 Packung oder Glas (500 g) passierte oder gestückelte Tomaten*

*Salz*

*frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*

*550 g frische Pappardelle*

*75 g frisch geriebener Parmesan*

**1.** Getrocknete Pilze 20 Minuten in warmem Wasser einweichen.

**2.** Das Öl erhitzen, Mohrrübe, Sellerie und Zwiebel 1–2 Minuten darin anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute braten. Währenddessen die frischen Steinpilze mit Küchenpapier abreiben, putzen, in feine Scheiben schneiden und zu dem Gemüse geben, 5 Minuten mitgaren lassen. Das Fleisch hinzufügen und unter gelegentlichem Wenden bräunen.

**3.** Getrocknete Steinpilze abtropfen lassen und das Einweichwasser aufheben. Die Pilze ausdrücken und fein hacken.

**4.** Wein, Lorbeerblätter und Tomaten zur Fleischmischung geben und die Flüssigkeit leicht einkochen lassen, bevor die getrockneten Pilze hinzugefügt werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Deckel auflegen und die Sauce 15 Minuten sanft kochen lassen. Bei getrockneten Pilzen eventuell ein wenig von der aufgehobenen Einweichflüssigkeit hinzugeben. Die Lorbeerblätter herausfischen.

**5.** Die Pasta in 5–7 Minuten al dente kochen und in ein Sieb abgießen. In der Sauce wenden und mit Parmesan bestreut, servieren.

## Pasta e piselli

### **Für 4 Portionen:**

*3 EL Olivenöl*

*1 kleine Zwiebel, geschält und in feine Scheiben geschnitten*

*50 g gekochter Schinken, in sehr dünne Streifen geschnitten*

*300 g frische oder tiefgekühlte Erbsen*

*1,2 l Hühnerbrühe*

*200 g trockene Lasagne oder Pappardelle, in Stücke gebrochen*

*6 Basilikumblätter, gehackt*

*Salz*

*frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig schwitzen. Schinken, Erbsen und Brühe hinzufügen und 10 Minuten kochen oder bis die Erbsen gar sind. Die Pasta und das Basilikum in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 10 Minuten kochen lassen, bis die Pasta weich ist.

## Pasta Primavera

**4 to 6 main-course servings or 6 to 8 first-course servings:**

*1/2 cup (1 stick) unsalted butter*

*1 medium onion, minced*

*1 large garlic clove, minced*

*1 pound thin asparagus, tough ends trimmed, cut diagonally into 1/4-inch slices, tips left intact*

1/2 pound mushrooms, thinly sliced  
 6 ounces cauliflower, broken into small florets  
 1 medium zucchini, cut into 1/4-inch rounds  
 1 small carrot, halved lengthwise, cut diagonally into 1/8-inch slices  
 1 cup whipping cream  
 1/2 cup chicken stock  
 2 tablespoons chopped fresh basil or 2 teaspoons dried  
 1 cup frozen tiny peas, thawed, or 1 cup fresh young peas  
 2 ounces prosciutto or cooked ham, chopped  
 5 green onions, chopped  
 Salt and freshly ground pepper  
 1 pound fettuccie or linguine, cooked al dente, thoroughly drained  
 1 cup freshly grated imported Parmesan cheese

1. Heat wok or large, deep skillet over medium-high heat. Add butter, onion and garlic and sauté until onion is softened, about 2 minutes. Mix in asparagus, mushrooms, cauliflower, zucchini and carrot and stir-fry 2 minutes (At this point, remove several pieces of asparagus tips, mushrooms and zucchini and reserve for garnish.)

2. Increase heat to high. Add cream, stock and basil and allow mixture to boil until liquid is slightly reduced, about 3 minutes. Stir in peas, ham and green onion and cook 1 minute more. Season to taste with salt and pepper.

3. Add pasta and cheese, tossing until thoroughly combined and pasta is heated through. Turn onto large serving platter and garnish with any reserved vegetables. Serve immediately.

## Penne all'arrabbiata

### Für 4 Portionen:

1 Dose Tomaten (800 g EW)  
 100 g Pancetta (ersatzweise durchwachsener Speck)  
 150 g Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 2 rote Chilischoten  
 4–5 Stiele Oregano  
 4 El Olivenöl  
 Salz, Pfeffer  
 Zucker  
 320 g Penne rigate

40 g frisch geriebener Pecorino  
 Olivenöl zum Beträufeln

1. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Stielansatz aus den Tomaten entfernen. Tomaten grob zerpfücken. Pancetta und Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch zerdrücken. Chilischoten putzen und in feine Ringe schneiden. Oreganoblätter abzupfen, die Hälfte fein hacken.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Pancetta, Zwiebeln, Knoblauch und Chili bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Tomaten mit dem Saft zugeben und offen 8–10 Minuten kochen lassen, dabei mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

3. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser und fein gehackten Oregano mit dem Sugo mischen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Pecorino, Oreganoblättern und Pfeffer bestreuen und mit Öl beträufeln.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

## Penne mit Krebsen

### Für 4 Portionen:

24 Flußkrebse (TK)  
 100 g Schalotten  
 35 g Butter  
 3 Tl mildes Currypulver  
 15 g Honig  
 150 ml trockener Weißwein  
 400 g geschälte Tomaten (aus der Dose)  
 500 ml Schlagsahne  
 Salz  
 Cayennepfeffer  
 40 g Rosinen  
 70 g Pinienkerne  
 1 El Olivenöl  
 500 g Penne  
 1 kleines Bund Basilikum

1. Die Flußkrebse auftauen lassen. Die Schwänze mit einer leichten Drehung von den Körpern lösen. Die Schwanzschalen aufbrechen, das Fleisch entdarmen und kalt stellen.

2. Schalotten pellen und würfeln, mit den Krebiskörpern und -schalen bei starker Hitze in der Butter anrösten. Curry schnell unterrühren. Honig,



100 ml Weißwein und Tomaten in ihrem Saft dazugeben und 5 Minuten einkochen lassen. Mit Sahne auffüllen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und bei milder Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

**3.** Die Rosinen in dem restlichen Weißwein kochen, bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist. Die Pinienkerne im Olivenöl unter Wenden goldbraun braten.

**4.** Die Penne in gesalzenem Wasser bissfest garen und abtropfen lassen.

**5.** Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und die Rückstände gut ausdrücken. Die Rosinen, die Krebschwänze und die Penne mit der Sauce mischen und erhitzen.

**6.** Mit fein gezupftem Basilikum und den Pinienkernen bestreuen.

## Penne mit Paprika und Kaninchen-Polpettini

**Für 4–6 Portionen:**

1 kg rote Paprikaschoten

10 El Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

3 Kaninchenkeulen (à ca. 200 g)

2 Scheiben Weizentoastbrot

1 Knoblauchzehe

1 Bund glatte Petersilie

1 Ei

100 g Pinienkerne

80 g kleine Kapern

80 g Korinthen

100 g Pecorino

Öl zum Fritieren

400 g Penne

**1.** Paprikaschoten vierteln, putzen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unterm Grill 6–8 Minuten rösten. Anschließend mit einem feuchten Tuch 10 Minuten abdecken und mit einem Messer häuten. Paprika grob zerschneiden und portionsweise in der Moulinette kurz zerkleinern. Mit 8 El Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren, beiseite stellen.

**2.** Kaninchenfleisch von den Knochen schneiden und die größten Sehnen entfernen. Fleisch würfeln und in der Moulinette fein pürieren. Toastbrot würfeln und in der Moulinette fein zerkrümeln. Knoblauch pellen und durchpressen. Petersilie fein

hacken und  $\frac{3}{4}$  davon beiseite stellen. Kaninchenfleisch mit Bröseln, Knoblauch, der restlichen Petersilie, Ei, Salz und Pfeffer gut verkneten. Mit feuchten Händen aus der Masse 25 Klößchen formen.

**3.** Pinienkerne im restlichen Olivenöl unter Wenden goldbraun rösten. Kapern und Korinthen unter die Pinienkerne mischen. Pecorino in dünne Scheiben hobeln.

**4.** Fritieröl auf 180 Grad erhitzen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen die Polpettini im heißen Öl portionsweise je ca. 5 Minuten goldbraun fritieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5.** Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen. In einer großen Schüssel mit Paprika, Petersilie und der Pinienkernmischung vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polpettini darauf verteilen und mit Pecorino servieren.

Quelle: E&T 7/98

## Penne mit Salami und Tomaten

**Für 4 Portionen:**

750 g Tomaten

250 g Frühlingszwiebeln

200 g Pfeffersalami (in dickeren Scheiben)

250 g Kichererbsen (a. d. Dose)

500 g Penne (kurze, dicke Nudeln)

Salz

1 Bund Basilikum

4 El Olivenöl

150 g schwarze Oliven (vom Stein geschnitten)

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und vierteln. Zwiebeln in Scheiben, Pfeffersalami in Streifen schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abspülen. Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Kichererbsen, Tomaten, Oliven und Salami dazugeben, kurz erwärmen. Die Mischung mit den Basilikumblättern und den heißen, abgetropften Nudeln in eine Schüssel schichten und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Quelle: E&T 7/97/10

## Penne mit Thunfisch und Tomaten

### Für 4 Portionen:

2 Zwiebeln  
 1/2 Fenchelknolle  
 4 El Öl  
 1 El Rosenpaprika  
 1/2 Dose geschälte Tomaten (400 g Einwaage)  
 Salz  
 Zucker  
 Cayennepfeffer  
 1 kleine grüne Paprikaschote  
 250 g frischer Thunfisch  
 100 g junge Erbsen (TK)  
 250 g Penne

1. Zwiebeln und Fenchel fein würfeln. Das Öl erhitzen, Zwiebeln und Fenchel darin glasig dünsten. Vom Herd nehmen und den Rosenpaprika unterrühren.
2. Die Tomaten ohne Flüssigkeit pürieren und zugeben. Alles zum Kochen bringen und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen. Bei milder Hitze ohne Deckel in 10 bis 15 Minuten leicht dicklich einkochen lassen.
3. Inzwischen die Paprikaschote putzen und in feine Streifen schneiden. Den Thunfisch in 1 bis 2 cm große Würfel schneiden. Beides mit den Erbsen in die Sauce geben und bei milder Hitze 10 Minuten einkochen lassen.
4. Inzwischen eine Servierplatte vorwärmen. Die Penne in Salzwasser gar kochen, dann gut abtropfen lassen. Auf die vorgeheizte Platte geben, die Sauce darüber verteilen und sofort servieren.

## Pizza

### Für ca. 4–6 Portionen:

1/4 l Wasser  
 1 Pk. Hefe (40 g)  
 500 g Mehl  
 8 El Olivenöl  
 Salz  
 2 Dosen geschälte Tomaten  
 Salami, Oliven usw.  
 Pfeffer, Oregano, Rosmarin, Thymian  
 Zwiebelsalz  
 2 Pk. Mozzarella à 125 g

1. Das Wasser lauwarm werden lassen, dann die Hefe hineinbröckeln. Mehl, Öl und Salz zufügen

und alles mit dem Knethaken eines Handrührers zu einem glatten glänzenden Teig verarbeiten. Teig abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen. Nach etwa 30 Minuten den Teig noch einmal durchkneten und auf einem mit Öl gepinseltem Backblech ausrollen.

2. Tomatendosen öffnen, Saft abgießen, Früchte mit der Hand zerdrücken und auf dem Teig verteilen. Mit Salami usw. belegen, würzen, Mozzarella in kleine Stücke zerreißen und auf dem Teig verteilen.
3. Pizza noch einmal 15 Minuten gehen lassen, dann im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad 25–30 Minuten backen.

## Ratatouille-Lasagne mit Selleriecreme

### Für 4 Portionen:

#### Creme:

250 g Knollensellerie  
 30 g Zwiebeln  
 30 g Butter  
 30 g Mehl (gesiebt)  
 300 ml Milch  
 150 ml Schlagsahne  
 Salz  
 1–2 El Zitronensaft

#### Lasagne:

8 Lasagneblätter (zum Vorkochen)  
 Salz  
 1 Dose geschälte Tomaten (800 g EW)  
 300 g Zucchini  
 280 g Auberginen  
 je 1 gelbe und rote Paprikaschote (à 200 g)  
 80 g Schalotten  
 2 Knoblauchzehen  
 1 kleine rote Chilischote  
 6 Stiele Basilikum  
 4 El Olivenöl  
 Salz, Pfeffer  
 Zucker  
 Butter zum Bearbeiten  
 30 g Parmesan  
 fein abgeriebene Schale von 2 Bio-Limetten

1. Für die Creme Sellerie putzen, schälen und fein schneiden. Sellerie in einem geschlossenen Topf mit Siebeinsatz 15 Minuten im heißen Wasserdampf garen. Sellerie ausdampfen lassen und klein würfeln.

Zwiebeln fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren 1–2 Minuten erhitzen. Mit Milch und Sahne auffüllen und offen 20–25 Minuten bei milder Hitze kochen, dabei öfter rühren. Sellerie zugeben und mit einem Schneidstab fein pürieren. Sauce mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**2.** Für die Lasagne Nudelblätter in kochendem Salzwasser 4 Minuten kochen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Tomaten klein schneiden. Zucchini und Auberginen putzen, Paprika putzen, vierteln, entkernen und alles in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Chili putzen und fein würfeln. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in kaltes Wasser legen.

**3.** Öl in einem breiten Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Zucchini, Auberginen, Paprika und Chili zugeben und 3–4 Minuten bissfest andünsten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse herausnehmen. Tomaten und -saft in den Topf geben und in 5–6 Minuten dicklich einkochen, dabei ebenfalls mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Mit dem Gemüse mischen. Basilikumblätter aus dem Wasser nehmen, fein schneiden und unter das Gemüse heben.

**4.** Eine Auflaufform (28×18 cm) mit etwas Butter einstreichen. Etwas Selleriecreme in die Form verteilen, 1 Lage Nudelblätter dicht nebeneinander in die Form legen und mit etwas Creme bestreichen. Die Hälfte vom Ratatouille auf die Nudelblätter verteilen. Mit Nudelplatten bedecken und schichtweise so fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht sollte aus Creme bestehen. Lasagne im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 20 Minuten bei 180 Grad) 20–25 Minuten garen. Parmesan fein reiben und mit der Limettenschale mischen. Limetten-Käse-Mischung auf die Lasagne streuen. Nochmals im Backofen 5 Minuten goldgelb überbacken.

*Zubereitungszeit: 1:20 Stunden*

*Quelle: E&T 09/07/50*

## Römische Gnocchi

### **Für 4 Portionen:**

*5/8 l Milch*  
*1/2 Tl Salz*  
*180 g Hartweizengrieß*  
*80 g Butter*  
*2 Eigelb*  
*1 Tl Öl*  
*250 g rosa Champignons*  
*250 g weiße Champignons*  
*50 g Schalotten*  
*Salz*  
*schwarzer Pfeffer*  
*1/8 l Schlagsahne*  
*1/8 l Gemüsefond (a. d. Glas)*  
*2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)*  
*100 g Parmesan (grob geraspelt)*  
*1 Bund glatte Petersilie (grob gehackt)*

**1.** Für die Gnocchi Milch und Salz aufkochen. Grieß einrieseln lassen und unter Rühren weitere 3–4 Minuten zu einem festen Brei kochen. 40 g Butter und das Eigelb unterrühren. Grieß 2 cm dick auf ein geöltes Backblech streichen, fest werden lassen.

**2.** Für das Ragout die Champignons putzen, waschen, die großen Pilze halbieren. Schalotten pellen, fein würfeln und in 30 g Butter in einer Pfanne andünsten. Champignons dazugeben, salzen, pfeffern und zugedeckt bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten garen. Den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Sahne und Gemüsefond dazu gießen und bei mittlerer Hitze leicht cremig einkochen. Das Pilzragout warm halten.

**3.** Eine feuerfeste Form mit der restlichen Butter ausfetten. Aus dem Grießbrei runde Plätzchen (7 cm Ø) ausstechen. Mozzarella in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Grießplätzchen dachziegelartig in die Form schichten. Die Reste, die beim Ausstechen entstehen, mit einlegen. Dick mit dem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 20 Minuten garen. Dann weitere 3–4 Minuten unter dem eingeschalteten Grill überkrusten, bis der Käse goldbraun ist.

**4.** Die Gnocchi in der Form servieren. Das Champignon-Ragout in eine vorgewärmte Schüssel füllen, mit Petersilie bestreuen und dazu servieren. Dazu passt ein feinstreifig geschnittener Endivien-salat in einer leichten Senfvinaigrette.

Quelle: E&T 1/1997

## Rührei auf französische Art

### Für 4 Portionen:

40 g eiskalte Butter  
6 Eier (Kl. M)  
Salz  
weißer Pfeffer  
1 Hand voll Kerbel  
80 g Nordsee-Krabben

1. Die Butter erst in schmale Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel leicht verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butterwürfel zugeben und die Eimasse in eine beschichtete große Pfanne gießen, dabei die Butterwürfel gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Eimasse bei milder bis mittlerer Hitze langsam erhitzen.

2. Wenn die Butterwürfel schmelzen und die Eimasse am Rand anfängt zu stocken, die Masse mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, dabei die Pfanne etwas anheben, sodass das Flüssige sich verteilen kann. Das leicht gestockte Ei immer wieder zusammenschieben und die Pfanne leicht schütteln.

3. Das Rührei auf einen großen Deckel gleiten lassen und umgedreht wieder in die Pfanne geben. 1 weitere Minute bei milder bis mittlerer Hitze braten. Den Kerbel von den Stielen zupfen. Das Rührei auf eine Platte geben und mit Kerbel und Krabben bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Quelle: E&T 04/04/38

## Spätzle

300 g Mehl  
5 Eier  
Salz  
evtl. etwas Wasser

## Uovo in raviolo al tartufo

### Für 4 Portionen:

#### Für den Pastateig:

200 g Weizenmehl  
2 Eigelb  
1 großzügige Prise Salz

#### Für die Füllung:

750 g frischer Spinat  
200 g Ricotta oder Quark  
1 Prise frisch geriebene Muskatnuß  
50 g frisch geriebener Parmesan  
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
4 Eigelb  
2 El zerlassene Butter  
40 g weiße oder schwarze Trüffel, in feine Scheiben geschnitten, oder  
2 El feingehackter frischer Salbei oder beides

1. Den Pastateig zubereiten.

2. Für die Füllung den Spinat in wenig Wasser kochen. Abgießen und nach dem Abkühlen gründlich ausdrücken—zuerst zwischen zwei Tellern, dann mit den Händen. Den Spinat fein hacken. Spinat, Ricotta oder Quark, Muskat und die Hälfte des Parmesans vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Arbeitsfläche und das Nudelholz leicht mit Mehl bestäuben. Den Teig vorsichtig ausrollen, dabei immer um ein Viertel weiterdrehen. Je nach Bedarf etwas mehr Mehl verwenden, damit der Teig nicht anklebt, und zwei 3 mm dicke Teigplatten von 30×30 cm Größe ausrollen. Jede Teigplatte wiederum in Quadrate (15×15 cm) schneiden.

4. Einen Spritzbeutel mit großer Öffnung mit der Spinatmasse füllen und je einen relativ hohen Kranz auf 4 Teigquadrate spritzen; die Mitte freilassen. Vorsichtig mit einem Löffel ein Eigelb in jede Mitte gleiten lassen. Die Ränder der 4 Teigquadrate mit etwas Wasser bepinseln, mit den übrigen Teigquadraten bedecken, vorsichtig mit den Fingern um die Füllung herum andrücken und die Ränder ohne Luftbläschen verschließen. Mit einem Teigrädchen um die Füllung herum ausschneiden, dabei einen Rand von 1 cm stehen lassen (man kann auch eine Tasse oder ein Glas über die Füllung stülpen und darum herum schneiden).

5. Die Ravioli vorsichtig in kochendes Salzwasser geben und 1–2 Minuten kochen. Herausnehmen, auf vorgewärmte Teller setzen, mit der zerlassenen

Butter beträufeln und mit dem restlichen Parmesan und den Trüffelscheiben und/oder dem Salbei bestreuen.

## Tagliatelle mit Bohnen

### **Für 1 Portion:**

100 g grüne Bohnen

Salz

100 g Tagliatelle

40 g durchwachsener Speck (gewürfelt)

30 g Schalotten (fein gewürfelt)

1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt)

1 El Öl

100 ml Schlagsahne

1 Tl Bohnenkraut

1 Tl Zitronensaft

schwarzer Pfeffer

4 Basilikumblätter (grob zerschnitten)

Bohnen putzen, in Salzwasser weich kochen, in Stücke schneiden. Nudeln in Salzwasser kochen. Speck, Schalotten und Knoblauch im Öl anbraten. Sahne, Bohnen und Bohnenkraut dazugeben, mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer würzen, 3 Min. einkochen lassen. Abgetropfte Nudeln darin erwärmen, Basilikum unterziehen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Quelle: E&T 07/96/11

## Spaghetti mit Bohnenpesto

### **Für 4 Portionen:**

2 kg dicke Bohnen in der Schote (ersatzweise 500 g

TK-Bohnenkerne)

Salz

150 g durchwachsener Speck (in Scheiben)

125 g Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

50 g Sauerampfer

350 g Spaghetti

8 El Olivenöl

100 g Pinienkerne

80 g Parmesan (frisch gerieben)

schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)

1. Die Bohnen palen und 8 Minuten in Salzwasser blanchieren, abschrecken und häuten.

2. Speck fein würfeln. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Knoblauch pellen und durchpressen. Sauerampfer waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

3. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

4. Inzwischen den Speck im Olivenöl knusprig braten. Zwiebeln, Knoblauch und Pinienkerne dazugeben und unter Rühren goldbraun braten.

5. Eine Handvoll Bohnenkerne beiseite legen, den Rest mit dem Parmesan in der Küchenmaschine grob pürieren. Kurz vor dem Servieren mit den restlichen Bohnenkernen in eine gut vorgewärmte Schüssel geben und mit etwa 100 ml vom kochenden Spaghettiwasser verrühren.

6. Spaghetti abtropfen lassen und mit dem Speckgemisch unter den Bohnenpesto mischen, mit Pfeffer und den Sauerampferstreifen bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 5/95/24

## Tagliatelle mit dicken Bohnen

### **Für 4 Portionen:**

1,5 kg dicke Bohnen (in der Hülse, ca. 375 g netto)

1 rote Paprikaschote (250 g)

1 rote Chilischote, 1 Zwiebel

1–2 Knoblauchzehen

250 g Tagliatelle, Salz

1 El Butter, 1 El Öl

$\frac{1}{4}$  l Gemüsegond

2 Kapseln Safranfäden

$\frac{1}{4}$  l Schlagsahne

Cayennepfeffer

$\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch (in Röllchen)

50 g Parmesan (gehobelt)

1. Die Bohnen palen, 4 Minuten blanchieren, abschrecken und häuten. Paprika mit einem Sparschäler dünn schälen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und sehr fein würfeln. Zwiebel pellen und ebenfalls fein würfeln, Knoblauch durchpressen.

2. Die Tagliatelle nach Packungsanweisung im Salzwasser al dente kochen und abgießen. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit dem Fond ablöschen,

Safranfäden untermischen, nach und nach die Sahne zugießen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen.

**3.** Bohnenkerne, Paprika und Chili zugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und noch einmal leicht cremig einkochen. Zuletzt die Tagliatelle und den Schnittlauch unterheben und mit Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 5 Minuten*

*Quelle: E&T 6/99/59*

## Reis und Mais

### Basilikum-Tomaten-Reis

#### **Für 4 Portionen:**

*600 g Hähnchenbrustfilet*

*2 El Sojasauce*

*1 Becher Sahnejoghurt (150 g)*

*4 Scheiben Weizentoast*

*80 g Butterschmalz*

*50 g Zwiebeln*

*250 g Tomaten*

*30 g Butter oder Margarine*

*250 g Langkornreis*

*1/2 l Kalbsfond*

*Salz*

*2 El grüne Pfefferpaste (ersatzweise 60 g Butter und 2 El zerdrückter grüner Pfeffer)*

*1 Bund Basilikum*

*1 Tl Tomatenmark*

*4 El passierte Tomaten*

**1.** Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in 16 Würfel schneiden. Mit Sojasauce und Joghurt mischen und zugedeckt 2–3 Stunden marinieren.

**2.** Aus dem Toastbrot 16 Taler (ca. 4 cm Durchmesser) ausstechen. In 50 g heißem Butterschmalz unter Wenden 5–6 Minuten braten, dann auf Küchentrepp kalt werden lassen.

**3.** Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken, Stielansatz keilförmig herausschneiden, Haut abziehen. Tomaten vierteln, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

**4.** Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Reis 2–3 Minuten unter Wenden darin andünsten, dann Kalbsfond angießen, salzen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten ausquellen lassen.

**5.** In der Zwischenzeit die Toastbrottaler von beiden Seiten mit der Pfefferpaste bestreichen. Abwechselnd mit je 4 Fleischstücken auf 4 Spieße stecken. In dem restlichen Butterschmalz 8–10 Minuten unter Wenden braten.

**6.** Basilikum wenn nötig waschen und trockenschütteln, ein paar Blätter zum Garnieren zurückbehalten, den Rest feinhacken.

**7.** Die Hälfte vom vorgegarten Reis mit dem Basilikum mischen. Die andere Hälfte mit dem Gemisch aus Tomatenstückchen, Tomatenmark und passier-

ten Tomaten vermengen. Getrennt auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

**8.** Fleischspieße auf dem Reis anrichten, mit dem Bratfett begießen und mit den Basilikumblättchen garnieren.

## Bohnenrisotto

### **Für 4 Portionen:**

600 g dicke Bohnenkerne (etwa 2 kg mit den Schoten)

Salz

200 g Schalotten

2 Knoblauchzehen

100 g Staudensellerie mit Grün

250 g Risottoreis (z. B. Arborio)

10 El Olivenöl

300 ml trockener Weißwein

1 l Geflügelfond

100 g reifer Pecorino

1/2 Bund Bohnenkraut

1 Bund glatte Petersilie

100 g getrocknete Tomaten (in Öl)

50 g Rauke

weißer Pfeffer

**1.** Die Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 5–8 Minuten blanchieren. Sofort abschrecken und die Kerne aus den Häuten drücken. Schalotten pellen und fein würfeln. Knoblauch pellen und durchpressen. Sellerieblätter beiseite stellen. Sellerie sehr fein würfeln.

**2.** Schalotten, Knoblauch, Selleriewürfel und Risottoreis in 6 El Olivenöl andünsten. Mit dem Weißwein auffüllen und Einkochen lassen. Vom Geflügelfond etwa 300 ml dazugießen, salzen und den Topf mit einem Deckel verschließen.

**3.** Den Risotto bei milder Hitze etwa 25–30 Minuten garen. Dabei nach und nach den restlichen Fond dazugeben.

**4.** Inzwischen die Bohnen in der Küchenmaschine mit dem Schneidmesser grob pürieren. Vom Käse 50 g fein reiben. Bohnenkraut, Petersilie und Sellerieblätter fein hacken. Die Bohnen mit dem geriebenen Käse, restlichem Olivenöl und den Kräutern mischen.

**5.** Die Tomaten fein würfeln. Rauke putzen und grob zerzupfen.

**6.** Nach Garzeitende des Risotto das Bohnengemisch unterrühren und noch etwa 3 Minuten leise mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen, die Tomaten und Raukeblätter unterheben und alles in tiefen Tellern anrichten. Den restlichen Käse dünn darüberhobeln.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 7/99/24*

## Champagner-Risotto

### **Für 4 Portionen:**

1 kleine Zwiebel

4 El Olivenöl

2 El Butter

280 g Risottoreis (Vialone, Carnaroli, Arborio)

1/4 l Champagner

Salz

1 l Fischfond

8 große rohe ausgelöste Riesengarnelenschwänze

4 El Olivenöl

Pfeffer

Petersilie

**1.** Für das Risotto die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Olivenöl und einen Esslöffel Butter in einer Sauteuse erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Champagner zugießen und alles leicht salzen. Den heißen Fischfond nach und nach unter Rühren zufügen. Das Risotto etwa 20 Minuten kochen.

**2.** Inzwischen die Riesengarnelen im heißen Olivenöl von jeder Seite etwa drei Minuten braten, leicht salzen und peppern.

**3.** Das Risotto mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren noch einen Esslöffel Butter unterrühren. Das Risotto darf auf keinen Fall körnig sein. Eine geschmeidige Konsistenz ist richtig. Die Riesengarnelen dazu servieren. Mit etwas Petersilie bestreuen.

*Quelle: Ristorante della Posta, Ronco*

## Korinthen-Ingwer-Reis mit Wachtelbrüsten

### Für 2 Portionen:

90 g Basmati-Reis  
 20 g Korinthen  
 Salz  
 50 g Möhre  
 50 g Porree  
 1 kleine Knoblauchzehe  
 1 Stück Ingwer (haselnußgroß)  
 1 Tl Pfefferschotenringe  
 15 g Butterschmalz  
 1/8 l Geflügelfond  
 1 El Pinienkerne  
 8 Wachtelbrüste  
 1 Tl schwarzer Sesam

1. Den Basmati-Reis mit den Korinthen in reichlich Salzwasser 8 Minuten kochen, in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Inzwischen Möhre und Porree putzen und sehr fein würfeln. Knoblauch pellen, Ingwer schälen, beides sehr fein hacken.
3. Knoblauch, Ingwer und Pfefferschotenringe in der Hälfte des Butterschmalzes glasig dünsten. Die Gemüswürfel dazugeben und andünsten. Den Reis untermischen, den Fond dazugießen und alles bei schwacher Hitze weitere 8–10 Minuten zugedeckt garen.
4. Inzwischen die Pinienkerne ohne Fett hellbraun rösten. Das Fleisch salzen. Im restlichen Butterschmalz bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 3 Minuten braten. Sesamkörner auf die Fleischseite streuen, wenden und weitere 2 Minuten braten. Mit dem Reis anrichten und mit Pinienkernen bestreut servieren.

## Milchreis

### Für 2 Portionen:

1/2 l Milch  
 100 g Rundkornreis  
 Kristallzucker  
 Zimt

Milch aufkochen, Reis dazugeben und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit Zucker und Zimt bestreut servieren.

## Milchreis

### Für 4 Portionen:

#### Milchreis:

1 l Milch  
 200 g Rundkornreis  
 1 Zimtstange  
 1 Pkg. Vanillezucker  
 3 geh. El Zucker  
 1 Scheibe Butter

#### Kirschsauce:

1 Glas Schattenmorellen  
 1 El Stärkemehl  
 Kirschlikör oder -wasser

1. Reis in feinem Sieb unter fließendem Wasser waschen und in kalter Milch zum Kochen bringen. Butter, Zucker und die Zimtstange zugeben und ca. 40 Minuten auf kleiner Stufe weichkochen. Statt Zimt kann auch Vanillezucker verwendet werden.
2. Entweder mit Zimt-Zucker-Gemisch bestreuen oder Kirschsauce dazu reichen:
3. **Kirschsauce:** 1 Glas Schattenmorellen abseihen. Den Saft zum Kochen bringen, davon 2 El abnehmen und mit die Stärke darin auflösen und in den kochenden Saft mit dem Schneebesen einrühren. Evtl. etwas Kirschlikör oder -wasser und zuletzt die Kirschen zugeben und alles noch einmal kurz aufkochen. Die Sauce noch warm zum Milchreis servieren.

## Pilz-Risotto

### Für 4 Portionen:

20 g getrocknete Steinpilze  
 1 kleine Zwiebel  
 4 El Olivenöl  
 2 El Butter  
 280 g Risottoreis (Vialone, Carnaroli, Arborio)  
 1/4 l trockener Weißwein  
 Salz  
 800 ml Gemüsefond oder -brühe  
 40 g Parmesan  
 200 g Austernpilze  
 40 g Butter  
 Pfeffer  
 Zitronensaft  
 Thymian

1. Für das Risotto die Steinpilze in einem Viertel liter kaltem Wasser etwa 30 Minuten einweichen.



Dann abtropfen lassen (Einweichwasser aufbewahren) und kleinschneiden.

**2.** Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Olivenöl und einen Esslöffel Butter in einer Sauceuse erhitzen. Zwiebelwürfel und Steinpilze darin andünsten. Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Weißwein und Einweichwasser der Pilze zugießen und alles leicht salzen. Falls Gemüsebrühe verwendet wird, diese vorher durch ein feines Sieb gießen, damit die Gemüseteilchen herausgefiltert werden. Den heißen Fond oder die Brühe nach und nach unter Rühren zufügen. Das Risotto etwa 20 Minuten kochen.

**3.** Inzwischen die Austernpilze in heißer Butter von jeder Seite etwa drei Minuten braten, leicht salzen und peppern und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Thymianblättchen bestreuen.

**4.** Frisch geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren noch einen Esslöffel Butter unterrühren. Das Risotto darf auf keinen Fall körnig sein. Eine geschmeidige Konsistenz ist richtig. Die Austernpilze dazu servieren.

*Quelle: Ristorante della Posta, Ronco*

## Polenta

### **Für 6 Portionen:**

*2 El Olivenöl*

*Salz*

*260 g Maisgrieß (Polenta)*

In einem Topf 1350 ml Wasser mit Olivenöl und Salz aufkochen. Den Grieß einrühren und unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 1 Minute kochen. Die Polenta dann bei sehr niedriger Hitze 30 Minuten quellen lassen, dabei mehrmals kräftig durchrühren.

Andrea Bosia verwendet eine gemischte Polenta aus Mais- und Buchweizengrieß.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: Andrea Bosia, E&T 05/02/136*

## Polenta mit Spinat, Käse und Tomatensauce

### **Für 4–6 Portionen:**

#### **Tomatensauce:**

*100 g Zwiebeln*

*1 Knoblauchzehe*

*150 g Bacon*

*3 Lorbeerblätter*

*500 g Tomatenpüree*

#### **Außerdem:**

*1 kg Wurzelspinat*

*1 Knoblauchzehe*

*50 g Mandelblättchen*

*400 g Fontina- oder Raclettekäse*

*30 g Butter*

*Salz*

*250 g feiner Polentagrieß*

**1.** Für die Tomatensauce die Zwiebeln und den Knoblauch pellen. Die Zwiebeln und den Bacon fein würfeln. Den Knoblauch pürieren.

**2.** Speck in einer Pfanne etwas auslassen. Zwiebeln und Knoblauch mit dem Speck kräftig anbraten. Lorbeerblätter und Tomatenpüree zugeben und bei milder Hitze in 15 Minuten etwas einkochen lassen. Warm stellen.

**3.** Den Spinat putzen, mehrfach waschen und tropfnaß bei milder Hitze im geschlossenen Topf etwas zusammenfallen lassen. In einen Durchschlag geben, abtropfen lassen, etwas ausdrücken und grob hacken.

**4.** Den Knoblauch pellen und pürieren. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Rinde vom Käse abschneiden. Den Käse auf der groben Seite der Haushaltsreibe raffeln.

**5.** Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin kurz andünsten. Den Spinat zugeben, salzen, gut untermischen und in der Pfanne warm halten.

**6.** 1 l Wasser mit 2 gestr. Tl Salz aufkochen. Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen und unter ständigem Rühren in 10 bis 12 Minuten bei milder Hitze ausquellen lassen.

**7.** Die Polenta mit Spinat, Käse und Mandeln heiß in eine vorgewärmte Schüssel einschichten und mit der Tomatensauce (ohne Lorbeerblätter) übergießen.

*Quelle: E&T 4/90/20*

## Risotto allo zafferano

1 Zwiebel  
 50 g durchwachsener Speck  
 2 Schweineschnitzel (zusammen 300 g)  
 4 Tomaten  
 1 Eßl. Olivenöl  
 Salz, schwarzer Pfeffer  
 1 Messersp. Safran  
 300 g Rundkornreis  
 etwa 1 l Brühe  
 2 Eßl. frisch geriebener Pecorino

1. Die Zwiebel schälen, in dünne Scheiben und den Speck in ganz kleine Würfel schneiden. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfelchen schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, vierteln, dabei die Stengelansätze und die Kerne entfernen.

2. In einer Kasserolle das Öl erhitzen, den Speck kurz anbraten, dann die Zwiebeln dazugeben und so lange rühren, bis sie leicht gelb werden. Die Fleischwürfel und die Tomaten in die Kasserolle geben, mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und dem Safran würzen. Zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen.

3. Den Reis untermischen. Sobald er die Flüssigkeit aufgenommen hat, 2 Tassen kochende Brühe angießen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Nach und nach kochende Brühe aufgießen, bis der Risotto gar ist. Nach etwa 20 Minuten den Pecorino leicht untermischen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

## Risotto mit Chili und Riesengarnelen

### Für 6 Portionen:

je eine rote, grüne und gelbe Chilischote  
 Salz  
 50 g Staudensellerie  
 1 Glas Hummerfond  
 40 g Krebsbutter  
 300 g Risottoreis  
 1/8 l trockener Weißwein  
 16 Riesengarnelen  
 1/2 Bund frischer Estragon  
 1 Tomate in Streifen

1. Chilischoten halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Hälfte der Würfel in Salzwasser blanchieren und abgetropft zur Seite stellen.

2. Staudensellerie fein würfeln, Hummerfond erhitzen.

3. Krebsbutter im Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Staudensellerie und restliche Chiliwürfel darin 2–3 Minuten glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren in 1 Minute glasig braten. Mit Weißwein ablöschen.

4. Wenn der Wein völlig verdampft ist, nach und nach den heißen Hummerfond und 275 ml heißes Wasser zugeben. Den Reis bei milder Hitze insgesamt 30 Minuten ausquellen lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit er nicht ansetzt.

5. Inzwischen die Garnelen aus der Schale brechen und den Darm entfernen. 12 Garnelen quer halbieren. Estragon grob hacken.

6. Garnelen nach 25 Minuten in den Risotto geben und darin erwärmen. Den Reis jetzt salzen und mit Estragon würzen.

7. Den Risotto in einer Schüssel anrichten, mit Tomatenstreifen garnieren. Zum Schluß die blanchierten Chiliwürfel über den Risotto streuen und servieren.

## Risotto mit dicken Bohnen

### Für 4 Portionen:

1,5 kg dicke Bohnen (in der Hülse, ca. 375 g netto)  
 200 g kleine Shiitake-Pilze  
 2 schlanke Frühlingszwiebeln  
 40 g durchwachsener Speck  
 2 El Butter  
 2 El Öl  
 Salz, Pfeffer  
 1 Zwiebel  
 1–2 Knoblauchzehen  
 200 g Risottoreis  
 800 ml Gemüsesfond  
 1/2 Bund Bohnenkraut  
 50 g Pecorino (gerieben)

1. Die Bohnen palen, 4 Minuten blanchieren, dann abschrecken und häuten.

2. Von den Pilzen die Stiele entfernen und die Hüte vierteln. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Den Speck fein würfeln. In je 1 El Butter und

Öl knusprig ausbraten. Pilze zugeben und bei starker Hitze braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Frühlingszwiebeln und Bohnen zugeben, salzen und pfeffern.

**3.** Zwiebel pellen und fein würfeln, Knoblauch durchpressen. Beides im restlichen Fett glasig dünsten. Den Reis zugeben und glasig dünsten. Nach und nach den erwärmten Fond zugießen. Ofen 25–30 Minuten ausquellen lassen. Dabei öfter umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Bohnenkraut abzupfen und hacken. Mit der Pilzmischung unter den Risotto heben. Mit Pecorino bestreut servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 6/99/57*

## Risotto mit Tomaten und Erbsen

### **Für 4 Portionen:**

*1 kleine Zwiebel*

*4 El Olivenöl*

*2 El Butter*

*250 g Risottoreis (Vialone, Carnaroli, Arborio)*

*1/4 l trockener Weißwein*

*Salz*

*evtl. 1 El gehackte Rosmarinnadeln*

*1 l Gemüsefond oder -brühe*

*40 g Parmesan*

*4 Tomaten*

*TK-Erbsen*

*Pfeffer*

*Basilikum*

**1.** Für das Risotto die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Olivenöl und einen Esslöffel Butter in einer Sauteuse erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Weißwein zugießen und alles leicht salzen. Evtl. Rosmarin unterrühren. Falls Gemüsebrühe verwendet wird, diese vorher durch ein feines Sieb gießen, damit die Gemüseteilchen herausgefiltert werden. Den heißen Fond oder die Brühe nach und nach unter Rühren zufügen. Das Risotto etwa 15 Minuten kochen.

**2.** Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Die Haut abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Erbsen auftauen lassen. Tomaten und Erbsen zum Risotto geben und noch fünf Minuten weiterdünsten.

**3.** Frisch geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren noch einen Esslöffel Butter unterrühren. Das Risotto darf auf keinen Fall körnig sein. Eine geschmeidige Konsistenz ist richtig. Mit Basilikumblättchen bestreuen.

*Quelle: Ristorante della Posta, Ronco*

## Rosmarin-Reis mit Entenbrust

### **Für 2 Portionen:**

*1/4 l Geflügelfond (a. d. Glas)*

*200 g Broccoliröschen (aus 500 g brutto)*

*80 g Langkornreis*

*1 kleines Entenbrustfilet (mit Haut ca. 250 g)*

*Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)*

*2 Tomaten (ca. 100 g)*

*2 Knoblauchzehen*

*1 El Rosmarinnadeln (frisch)*

*2 cl Sherry (trocken)*

*10 g Butter oder Margarine*

**1.** Den Geflügelfond mit 1/8 l Wasser abkochen. Broccoli darin bei schwacher Hitze 3 Minuten zugedeckt garen, mit der Schaumkelle herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen. Den Reis hineingeben und bei schwacher Hitze 20 Minuten zugedeckt garen.

**2.** Inzwischen vom Entenbrustfilet die Haut abziehen. 10 g Entenhaut fein hacken (restliche Haut nicht verwenden) und in einer backofenfesten Pfanne ausbraten. Das Fleisch salzen, pfeffern, im Entenfett von einer Seite scharf anbraten, wenden und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 15 Minuten garen.

**3.** Tomaten über Kreuz einritzen, blanchieren, abschrecken, häuten, entkernen, in schmale Spalten schneiden. Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden, Rosmarinnadeln hacken. Die Entenbrust in Alufolie wickeln. Knoblauch und Rosmarin im Bratfett rösten, zusammen mit den Entengrieben herausnehmen und unter den Reis mischen (dabei evtl. noch etwas Salz zum Reis geben).

**4.** Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Sherry ablöschen, die Butter oder Margarine dazugeben und schmelzen lassen. Broccoliröschen und Tomaten darin schwenken, mit dem Reis mischen. Enten-

brust in dünne Scheiben schneiden, mit dem Reis servieren.

## Rosmarin-Risotto

### **Für 4 Portionen:**

1 kleine Zwiebel  
 4 El Olivenöl  
 2 El Butter  
 250 g Risottoreis (*Vialone, Carnaroli, Arborio*)  
 1/4 l trockener Weißwein  
 Salz  
 1 El gehackte Rosmarinnadeln  
 1 l Gemüsefond oder -brühe  
 40 g Parmesan  
 4 Scheiben Kalbsleber à 100 g  
 40 g Butter  
 Pfeffer

1. Für das Risotto die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Olivenöl und einen Esslöffel Butter in einer Sauteuse erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Weißwein zugießen und alles leicht salzen. Rosmarin unterrühren. Falls Gemüsebrühe verwendet wird, diese vorher durch ein feines Sieb gießen, damit die Gemüseteilchen herausgefiltert werden. Den heißen Fond oder die Brühe nach und nach unter Rühren zufügen. Das Risotto etwa 20 Minuten kochen.

2. Inzwischen die Kalbsleber in heißer Butter von jeder Seite etwa drei Minuten braten, leicht salzen und peffern.

3. Frisch geriebenen Parmesan (einen Esslöffel zum Bestreuen beiseite stellen) unter das Risotto rühren. Mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren noch einen Esslöffel Butter unterrühren. Das Risotto darf auf keinen Fall körnig sein. Eine geschmeidige Konsistenz ist richtig. Die Kalbsleber dazu servieren und mit restlichem Parmesan bestreuen.

*Quelle: Ristorante della Posta, Ronco*

## Spargel-Risotto

### **Für 4 Portionen:**

2 Zwiebeln  
 30 g Butter

250 g Arborioreis  
 Salz, Pfeffer  
 750 ml Geflügelbrühe  
 750 g Spargel (*grün und weiß*)  
 8 Riesengarnelen  
 30 g Krebspaste (*Dose*)  
 Zitronensaft

Zwiebeln pellen und fein würfeln, im Fett glasig dünsten. Reis unterrühren, salzen und peffern. Brühe nach und nach dazugießen, gelegentlich umrühren. Inzwischen den Spargel schälen und in kurze Stücke schneiden. 10 Minuten im Risotto mitgaren. Die Garnelen schälen, halbieren und entdarmen. In der Krebspaste 3–4 Minuten braten, mit Salz und Zitrone würzen und mit dem Bratfett unter den Risotto mischen.

*Quelle: E&T 5/96*

## Saucen

### Apfelkren

3 mittelgroße Äpfel  
Zitronensaft  
2–3 EL feingerissener Kren  
Salz  
Essig  
Wasser

1. Die geviertelten, mit Zitronensaft beträufelten Äpfel im Rohr weich dünsten und durch ein Haarsieb passieren. Zu diesem Apfelbrei den feingerissenen Kren geben, mit einem Spritzer Essig, der etwas gewässert wurde, mit Zucker und ein wenig Salz abschmecken.

oder

2. Die geschälten rohen Äpfel werden gerissen, mit Zitronensaft beträufelt, mit dem Kren sowie 1–2 Esslöffel Öl gut verrührt und mit Salz und Zucker gewürzt. Man kann auch 50 g abgezogene, grobgemahlene oder gehackte Mandeln beigegeben.

Quelle: Sacher

### Apfelsauce mit grünem Pfeffer

2 Äpfel (ca. 450 g)  
1 Tl grüne Pfefferkörner

1. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf bei milder Hitze in ca. 10 Minuten weich dünsten, dann pürieren.

2. Die Pfefferkörner mit der flachen Messerschneide zerdrücken. Unter das Apfelpüree mischen, lauwarm servieren.

**Anmerkung.** Das Püree war bei mir ziemlich dick. Etwas Weißwein dazugeben und noch einmal aufkochen.

### Helle Kalbsrahmsauce

**Für 4 Portionen:**

1 Schalotte  
30 g Butter  
15 g Mehl  
1/2 l heller Kalbsfond  
1/4 l Schlagsahne  
Salz, Pfeffer

1. Schalotte pellen und fein hacken. In der Butter ohne Farbe andünsten. Das Mehl einrühren und bei milder Hitze 5–6 Minuten ohne Farbe unter Rühren anschwitzen.

2. Kalbsfond erhitzen und nach und nach unter Rühren.

3. Die Sahne zugießen, Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze bei gelegentlichem Rühren auf 400 ml einkochen lassen.

4. Die fertige Sauce durch ein feines Sieb gießen. Bis zum Servieren im Wasserbad warm halten.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Quelle: E&T 1/2000/88

### Besciamella

**Für 6 Portionen:**

100 g Butter  
50 g Mehl  
500 ml Milch  
1 EL Butter  
Salz

In einer Pfanne die Butter zerlassen. Das Mehl darin anziehen lassen und die Milch dazugießen. Unterdessen und bis die Sauce aufkocht, mit einem Holzlöffel kräftig rühren. Butter zufügen und würzen.

**Anmerkung.** Originalrezept aus Bologna. Es reichen auch 40 g Butter und 30 g Mehl.

### Sauce Bechamel

**Für 8 Portionen:**

1 Schalotte  
1 Gewürznelke  
1 kleines Lorbeerblatt  
35 g Butter, 40 g Mehl  
1 1/2 l Milch, Salz, Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuß

1. Schalotte pellen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit Gewürznelke und Lorbeerblatt in der Butter ohne Farbe andünsten. Das Mehl einrühren und 5–6 Minuten bei milder Hitze ohne Farbe anschwitzen.

2. Die Hälfte der Milch zugießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.

**3.** Die restliche Milch zugießen, erneut unter Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Sauce 40–50 Minuten bei milder Hitze auf 11 einkochen lassen. Dabei ab und zu umrühren.

**4.** Durch ein feines Sieb gießen. Die Sauce lässt sich bis zu 3 Monaten einfrieren.

*Zubereitungszeit: 1 Std. 10 Min.*

*Quelle: E&T 1/2000/86*

### Schnittlauchsauce

In Milch geweichtes, gut ausgedrücktes Weißbrot (oder Semmeln) und pochierte Eidotter passieren, rohe Eidotter begeben, mit Öl zur Mayonnaise aufrühren, mit Salz, Zucker, Essig und etwas weißem Pfeffer würzen. Mit feingehacktem Schnittlauch verrühren.

*Quelle: Sacher*

### Sauce hollandaise

#### **Für 4 Portionen:**

*4 Eigelb*

*4 El Weißwein*

*Pfeffer, Salz, Muskat*

*1–2 El Zitronensaft*

*80–125 g flüssige Butter*

Eigelb, Weißwein und Gewürze in eine Kasserolle geben und schaumig schlagen. Unter ständigem Rühren im Wasserbad erhitzen bis eine dickliche Creme entstanden ist. Topf aus dem Wasserbad nehmen und die flüssige Butter löffelweise unterschlagen.

### Sauce Mornay

#### **Für 4–6 Portionen:**

*350 ml Bechamelsauce*

*3 Eigelb (Kl. M)*

*2 El Schlagsahne*

*50 g mittelalter Gruyere*

**1.** Bechamelsauce bei milder Hitze unter Rühren langsam aufkochen.

**2.** Eigelb mit der Sahne verquirlen. Die kochende Sauce vom Herd ziehen. Eigelb-Sahne-Legierung mit dem Schneebesen unterrühren. Die Sauce wieder bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen.

**3.** Käse reiben und mit einem Kochlöffel in die heiße Sauce rühren.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 1/2000/86*

## Fisch

### Dorade auf dem Kartoffelbett

#### **Für 4 Portionen:**

1 kg Kartoffeln  
 6 Knoblauchzehen  
 1 Zweig Rosmarin  
 6 El Olivenöl  
 Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)  
 200 ml Gemüsefond (a. d. Glas, bei Umluft 600 ml)  
 2 Bund Frühlingszwiebeln  
 3 Lorbeerblätter  
 2 Zitronen (unbehandelt)  
 1 Dorade (1,2 kg)  
 4 kleine Fleischtomaten  
 1/8l trockener Weißwein (bei Umluft 150 ml)  
 150 g schwarze Oliven (mit Stein)  
 1/2 Bund glatte Petersilie

**1.** Die Kartoffeln schälen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch pellen und längs vierteln, die Rosmarinnadeln vom Zweig streifen. Kartoffeln und Knoblauch in 4 El Öl andünsten, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Den Fond dazugießen, aufkochen und auf die Saftpfanne oder in einen Bräter geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 175 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 15 Minuten garen.

**2.** Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, die Knollen halbieren oder vierteln und das Grün in breite Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Lorbeer im restlichen Öl andünsten und salzen, 1 Zitrone auspressen, die andere quer halbieren. Die Dorade säubern, mit 3 El Zitronensaft und Salz würzen und mit der Bauchöffnung auf die Zitronenhälften stellen. Die Tomaten waagrecht halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Die Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und etwas an den Rand schieben. Die Dorade in die Mitte setzen. Frühlingszwiebeln, Lorbeer und Tomaten auf der Saftpfanne oder im Bräter verteilen. Weitere 15 Minuten garen. Den Weißwein dazugießen, die Oliven über die Kartoffeln geben, weitere 10 Minuten garen. Inzwischen die Petersilie grob hacken. Die Dorade mit 2–3 El Zitronensaft beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten*

*Quelle: E&T 09/96/29*

### Dorschfilet auf Spinatgemüse

*Rezept für die Mikrowelle*

#### **Für 2 Portionen:**

300 g Dorschfilet  
 schwarzer Pfeffer, Salz  
 abgeriebene Schale einer Zitrone  
 500 g Blattspinat  
 2 Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 20 g Butter  
 Muskatnuß  
 20 g Bacon  
 Fett für die Form  
 250 g Tomaten

**1.** Dorschfilet abspülen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden. Mit Pfeffer, Salz, Zitronenschale und Zitronensaft würzen. kalt stellen.

**2.** Spinat putzen, waschen und tropfnaß in eine Schüssel geben. Abgedeckt bei 600 Watt 5 Minuten garen. Dabei einmal umrühren. Dann abkühlen lassen und gut ausdrücken. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Mit 10 g Butter in eine Schüssel geben und zugedeckt bei 600 Watt 4 Minuten garen, dabei einmal umrühren.

**3.** Spinat mit der Zwiebel-Knoblauch-Mischung vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**4.** Bacon in feine Würfel schneiden. Auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen, mit Küchenpapier abdecken und bei 600 Watt 5 Minuten garen. Eine flache Auflaufform ausfetten. Die Stielansätze der Tomaten keilförmig ausschneiden, die Tomaten dann in Scheiben schneiden und die Form ringförmig mit Tomatenscheiben auslegen.

**5.** Spinat in die Mitte der Form füllen, die Dorschfiletscheiben ringförmig auf dem Spinat verteilen. Restliche Butter in Flöckchen auf Fisch und Spinat verteilen.

**6.** Die Form in die Mikrowelle stellen und das Gericht bei 600 Watt offen 7 Minuten garen. Dabei die Form einmal drehen. Die Baconwürfel darüberstreuen und weitere 3 Minuten bei 600 Watt erhitzen.

*Quelle: E&T 4/91/136*

## Fish en Papillote

### 4 servings:

4 large squares parchment paper or heavy duty foil softened butter

4 fish fillets

4 small white onions, cut into very thin slices

1 lemon, peeled, thinly sliced, and seeded

4 green onions, thinly sliced

4 teaspoons chopped fresh dill

1 teaspoon fresh thyme leaves

salt and freshly ground pepper

1/2 stick unsalted butter, cut into 4 oblong slices

8 tablespoons dry white wine

Preheat oven to 190 C. Make sure squares of paper or foil are large enough to accommodate fillets with enough excess to permit a tight seal. Generously grease each square with softened butter. Place one fillet in center of each square. Layer each with onion and lemon slices and sprinkle with green onion, dill, thyme, salt and pepper. Top each with 1 slice butter and 2 tablespoons wine. Bring ends of paper together and fold over several times to ensure that no steam escapes. Transfer packets to baking sheet and bake 25 to 30 Minutes.

Remove unopened packets to heated serving platter or individual dinner plates. Carefully slit paper down center using sharp knife and remove contents.

## Forelle mit Mandelhülle

### Für 4 Portionen:

8 Forellenfilets

Salz

2 El Zitronensaft

2 El Mehl

1 El Butter

2 Eier

4 El Sahne

70 g geriebene Mandeln

1 El feingehackte Kräuter

Forellenfilets von beiden Seiten salzen, mit 1 El Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden. In eine gefettete feuerfeste Form legen. Eier mit Sahne, Mandeln, restlichem Zitronensaft und Kräutern verrühren. Mischung auf die Filets streichen, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 10 Minuten garen.

**Anmerkung.** Die Mandelhülle dürfte etwas lockerer sein. Vielleicht sollte man die Eier trennen und das Eiweiß geschlagen unterheben.

## Forellenfrikadellen mit Spargel und brauner Butter

### Für 4 Portionen:

125 g Weizentostbrot

125 g Zwiebeln

125 g Butter

1 Zweig Dill, 1 Zitrone

150 g geräuchertes Forellenfilet

450 g frische Forellenfilets (ohne Haut und Gräten)

3 Eier (Gew.-Kl. 2)

Salz, weißer Pfeffer (a. d. Mühle)

100 g gehobelte Mandeln

1,25 kg weißer Spargel

1 El Zucker, 4 El Öl

1 Handvoll Kerbel

1. Das Toastbrot grob würfeln und in der Moulinette fein zerkrümeln. Die Zwiebeln pellen, fein würfeln und in 20 g Butter andünsten. Den Dill fein schneiden. Eine Hälfte der Zitrone auspressen, die andere in dünne Scheiben schneiden, Scheiben vierteln.

2. Vom geräucherten Forellenfilet die Haut ablösen. Die geräucherten und die frischen Forellenfilets grob würfeln, in der Moulinette fein pürieren. Mit der Hälfte vom Toastbrot, dem Zitronensaft, Zwiebeln, Dill und 2 Eiern glatt verkneten. Salzen, pfeffern und aus der Masse 8 Frikadellen formen.

3. Das restliche Ei verquirlen. Die restlichen Brotkrümel mit den Mandeln mischen. Die Frikadellen zuerst durch das Ei ziehen und dann gleichmäßig in der Brösel-Mandel-Mischung panieren.

4. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser mit dem Zucker und 30 g Butter in etwa 15 Minuten bissfest kochen.

5. Die Frikadellen in einer großen Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 6–7 Minuten hellbraun braten. Die restliche Butter goldbraun schmelzen lassen.

6. Den Spargel gut abtropfen lassen, auf Tellern verteilen und mit der braunen Butter beträufeln. Die Frikadellen dazulegen und mit den Zi-



tronen dekorieren. Den Kerbel grob zerzupfen und darüberstreuen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Quelle: *E&T* 5/96

## Forellenstrudel mit Paprika-Gurken-Gemüse

### Für 4 Portionen:

150 g Mehl

Salz

2 1/2 El Öl

4 rote Paprikaschoten

400 g Spitzkohl

1 Salatgurke

100 g Zwiebeln (fein gewürfelt)

140 g Butter

2 El frisch geriebener Meerrettich (ersatzweise aus dem Glas)

weißer Pfeffer

4 Forellenfilets (ohne Haut)

1 Tl Zitronensaft

1 Tl Rosenpaprika

1 Bund Dill (fein geschnitten)

1. Für den Strudelteig das Mehl, 75 ml lauwarmes Wasser, 1 Tl Salz und 2 El Öl zuerst mit den Knethaken des Handrührers und dann von Hand kneten, bis ein glatter geschmeidiger Teig entsteht. Teig zu einer Kugel formen. Klarsichtfolie mit dem restlichen Öl bepinseln, den Teig hineinwickeln und 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2. Paprikaschoten putzen und vierteln. 1 1/2 Paprikaschoten in sehr kleine Würfel schneiden. Restlichen Paprika in größere Stücke schneiden. Spitzkohl in sehr kleine Stücke schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauschaben und das Fruchtfleisch der Länge nach schräg in 1 cm dicke Stücke schneiden.

3. Paprikawürfel, Zwiebeln und Spitzkohl in 40 g Butter garen, mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen.

4. Forellenfilets entgräten, jeweils in 2 Stücke schneiden, salzen und pfeffern. 50 g Butter schmelzen.

5. Den Strudelteig vierteln. Ein Viertel auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem 20×20 cm großen Quadrat ausrollen, dünn mit geschmolzener Butter einpinseln. Ca. 4 El von der Paprika-Kohl-Mischung

auf die Teigmitte verteilen. 2 Forellenstücke darauflegen und mit weiteren 4 El vom Gemüse bedecken. Das Ganze zu einem Päckchen zusammenfalten, die Enden gut zudrücken und das Päckchen mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Den Vorgang drei Mal wiederholen.

6. Die Päckchen mit der restlichen geschmolzenen Butter bepinseln. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Einschubleiste von unten bei 220 Grad 15 Minuten backen (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert).

7. In der Zwischenzeit die Paprikastücke in der restlichen Butter bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten, dann die Gurkenstücke untermischen, 4 El Wasser dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und im geschlossenen Topf weitere 5 Minuten dünsten. Zum Schluß das Paprikapulver und den Dill dazugeben.

8. Zum Servieren die Strudelpäckchen mit einem scharfen Messer einmal durchschneiden und mit dem Paprika-Gurken-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Quelle: *E&T* 8/94/24

## Gebackene Seezungenröllchen mit Gambas

### Für 4 Portionen:

4 Seezungenfilets, groß

4 Garnelen ohne Schale

2 EL Kalbsbrät, fein (vom Metzger)

1 Ei

10 EL *Mie de pain* (weiße Semmelbrösel)

1 Zwiebel, rot

1 Wirsingkopf, ca. 250 g

2 EL Mandeln, gehobelt

0,3 Ltr. Rotwein

1 EL Honig

1 EL Butter

Muskat

Lebkuchengewürz

Pfeffer, schwarz

Meersalz (*Fleur de Sel*)

Mehl

Olivenöl

1. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

**2.** Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit dem Honig und Rotwein einkochen, bis fast keine Flüssigkeit mehr übrig ist. Die gehobelten Mandeln in einer kleinen Pfanne hellbraun anrösten.

**3.** Vom Wirsing die äußeren Blätter abzupfen und waschen. Zwei bis drei hellgrüne Blätter zur Seite legen. Den Rest vierteln, den Strunk entfernen und bis auf die hellgrünen Blätter alles in feine Streifen schneiden. Den Wirsing in Salzwasser bissfest blanchieren, in Eiswasser abschrecken und auf ein Sieb geben. Von den ganzen Blättern den Blattstrunk entfernen, zwischen einem Tuch trocken legen und plattieren.

**4.** Die Garnelen von Schale und Darm befreien und halbieren.

**5.** Die Fischfilets auf der Hautseite leicht einschneiden und plattieren, die Hautseite leicht mit dem Kalbsbrät bestreichen und die Wirsingblätter darüber verteilen. Diese wieder mit Kalbsbrät bestreichen. Jetzt je zwei halbe Garnelen darauf legen und einrollen. Die offenen Enden mit dem restlichen Brät verschließen und nun die Röllchen wie ein Schnitzel panieren.

**6.** Die Röllchen in heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad Umluft circa acht Minuten fertig garen. In der Zeit den Wirsing in der Butter anschwitzen, mit Salz, Muskat, Mandeln und etwas Lebkuchengewürz würzen, fertig dünsten und kurz vor dem Anrichten die Rotweinreduktion darüber geben. Wenn die Seezunge fertig ist, diese halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Wirsing schnell servieren.

*Quelle: Ralf Zacherl*

## Gebratener Kabeljau mit dicken Bohnen

### **Für 4 Portionen:**

1,5 kg dicke Bohnen (in der Hülse, ca. 375 g netto)

400 g Erbsen (in der Hülse, ca. 100 g netto)

150 g Zuckerschoten

1 Zwiebel

4 Kabeljaufilets (à 200 g)

1–2 El Zitronensaft

weißer Pfeffer

1 1/2 Bund großblättriges Basilikum

12 dünne Scheiben durchwachsener Speck

1 El Butter, 2 El Öl

100 ml Kalbsfond

200 g Schmand

Salz

**1.** Bohnen und Erbsen palen, 3 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Zuckerschoten putzen, in 1 cm große Rauten schneiden, 3 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln.

**2.** Den Kabeljau mit Zitronensaft beträufeln, pfeffern. Mit je 3 Basilikumblättern belegen und mit je 3 Speckscheiben umwickeln.

**3.** Von jeder Seite 2–3 Minuten in Butter und 1 El Öl anbraten, dann im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 10–13 Minuten backen (Gas 3–4, Umluft 200 Grad).

**4.** Zwiebel im restlichen Öl glasig dünsten. Mit Fond ablöschen. Schmand zugeben, cremig einkochen. Gemüse zugeben, salzen, pfeffern. Mit dem restlichen zerzupften Basilikum bestreut zum Kabeljau servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 20 Minuten*

*Quelle: E&T 6/99/59*

## Gebratene Lachsforelle im Salatbett

### **Für 4 Portionen:**

350 g Lachsforellenfilet

1 Tl Korianderkörner

100 ml Traubenkernöl

1–2 El Zitronensaft

Salz

1 Kopfsalat

150 g Brunnenkresse

250 g Kirschtomaten

1 Bund Kerbel

2 Eigelb

1 Tl Senf

120 ml Walnußöl

2 El Weißweinessig

3 El Fleischbrühe

40 g Schalottenwürfel

1 feingewürfelte Knoblauchzehe

Pfeffer

**1.** Die Fischfilets in gleich große Stücke schneiden. Die Korianderkörner grob hacken und mit dem

Traubenkernöl in eine feuerfeste Form geben. Die Fischfilets von beiden Seiten mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und mit der Hautseite nach oben in die Form legen.

**2.** Salat und Brunnenkresse putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Kirschtomaten halbieren. Die Kerbelblätter von den Stielen zupfen. Salat, Brunnenkresse, Kirschtomaten und Kerbel auf einer Platte anrichten.

**3.** Für die Sauce das Eigelb mit dem Senf verrühren. Langsam das Walnußöl einlaufen lassen. Essig, Fleischbrühe, Schalotten und Knoblauch unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce über den Salat träufeln und leicht durchmischen.

**4.** Die Forellenfilets im vorgeheizten Backofen auf der 2. Leiste von unten einsetzen und unter dem Grill 3–5 Minuten gratinieren.

**5.** Den Fisch aus dem Ofen nehmen und vorsichtig die Haut abziehen. Die Filets in große Stücke teilen, auf dem Salat anrichten und warm servieren.

### Gefülltes Zanderfilet im Weinblatt mit Traubensauce

#### **Für 4 Portionen:**

75 g durchwachsener Speck (in Scheiben)

200 g Schalotten, 125 g Butter

20 eingelegte Weinblätter

1 kg Kartoffeln, Salz

400 ml trockener Weißwein

175 g Crème double

200 ml Schlagsahne, Cayennepfeffer

125 g kernlose grüne Trauben

8 Zanderfilets (ohne Haut und Gräten, à 120 g)

2 EL mittelscharfer Senf

300 ml Milch

1 Bund Schnittlauch in feinen Röllchen

**1.** Den Speck fein würfeln. Schalotten pellen. 100 g davon fein würfeln. Den Speck in einer Pfanne mit 20 g Butter knusprig braten. Die Hälfte der Schalottenwürfel dazugeben und darin andünsten.

**2.** Die Weinblätter in reichlich kaltes Wasser legen. Kartoffeln waschen und schälen. Kartoffeln in einen Topf mit gesalzenem Wasser legen.

**3.** Die restlichen Schalottenwürfel in 20 g Butter andünsten. Mit 250 ml Weißwein ablöschen und einkochen lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mit Crème double und 100 ml Sahne

auffüllen und 5 Minuten leise kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Cayenne würzen und durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen. Restliche Sahne steif schlagen und kalt stellen. Trauben putzen und halbieren.

**4.** In die Fischstücke eine Tasche schneiden und aufklappen. Mit dem Senf bestreichen und die Speckmischung darauf verteilen. Fischfilets wieder zusammensetzen.

**5.** Weinblätter abtropfen lassen, Stiele abschneiden. Auf einem Küchentuch 2 Weinblätter überlappend ausbreiten und trockentupfen. Ein Zanderfilet darauflegen, salzen und mit den Weinblättern umwickeln. So insgesamt 8 Päckchen herstellen.

**6.** Inzwischen die Kartoffeln weich kochen. Die Fischpäckchen in eine weite Pfanne legen. Den restlichen Wein dazugießen. Die restlichen Schalotten in dünne Scheiben schneiden und dazugeben, 50 g Butter in Flöckchen auf den Fischpäckchen verteilen.

**7.** Sobald die Kartoffeln gar sind, den Fisch im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200 Grad 10–12 Minuten (Gas 3, Umluft 10 Minuten bei 180 Grad) garen.

**8.** Kartoffeln abtropfen lassen, durch die Kartoffelpresse drücken, mit heißer Milch und restlicher Butter glattrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Schnittlauch untermischen. Die Sauce erhitzen, die Trauben und die geschlagene Sahne dazugeben und nochmals kurz aufkochen lassen.

**9.** Die Fischpäckchen mit dem Püree und der Sauce auf Tellern anrichten.

Quelle: E&T 10/99/28

### Gratin de cabillaud aux herbes

#### **Für 4 Portionen:**

150 g durchwachsener geräucherter Bauchspeck

2 Bund Schnittlauch

2 Bund Petersilie

40 g Butter

1 Lorbeerblatt

4 Kabeljaukoteletts à 200 g

3 EL Zitronensaft

Salz

1 kg Kartoffeln

Pfeffer aus der Mühle

200 ml süße Sahne

Den Speck würfeln und in einer Pfanne groß braten. Die Kräuter waschen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Petersilie fein hacken. Eine feuerfeste Form (mindestens 2 l Inhalt und 10 cm hoch) mit etwas Butter auspinseln. Das Lorbeerblatt auf den Boden legen. Die Fischkoteletts mit Zitronensaft ein wenig säuern und leicht salzen. Die Kartoffeln waschen, schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte davon in die Form geben, salzen und pfeffern. Jeweils die Hälfte Schnittlauchröllchen und gehackte Petersilie darübergeben. Die halbe Menge Speckwürfel darauf verteilen. Die vorbereiteten Fischkoteletts nebeneinander auf das Kräuter-Speck-Bett legen und die restlichen Speckwürfel, gehackte Petersilie, Schnittlauchröllchen und Kartoffelscheiben nacheinander daraufschieben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne darübergießen und die restliche Butter als Flöckchen obenauf setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad ca. 20 Minuten zugedeckt garen, danach weitere 50 Minuten offen garen, damit der Gratin eine goldbraune Kruste bekommt. Falls er zu stark bräunt, noch einmal mit Alufolie abdecken.

### Kabeljau im Reisblatt

**Für 4 Portionen:**

**Für die Reisblätter:**

8 Reisblätter

160 g Kabeljaufilet ohne Gräten

150 g Blattspinat

Salz, weißer Pfeffer

150 g Fleischtomaten

2 Scheiben Weizentoastbrot

40 g Butter (ungesalzen)

40 g Butter, gesalzen

1 Bund glatte Petersilie

1 El Zitronensaft

1 Eiweiß

3 El Öl

**Für die Sauce:**

1/2 l Fischfond

1 El feingewürfelte Schalotten

4 cl Noilly Prat

100 g Butter, gut gekühlt

Cayennepfeffer

1 El Zitronensaft

2 El dünne Schnittlauchröllchen

Die Reisblätter nebeneinander auf feuchte Tücher legen und einschlagen. 1 Stunde ruhen lassen. Das Kabeljaufilet in 2 cm große Würfel schneiden. Spinatblätter putzen, waschen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Den Stielansatz der Tomaten ausschneiden, die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken und häuten. Die Tomaten vierteln, die Kerne herausdrücken, das Fleisch würfeln. Die Toastbrotstücken entrinden und in kleine Würfel schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin goldbraun rösten, kalt werden lassen. Den Spinat ausdrücken, grob hacken und kurz in der restlichen Butter anschwemmen. Die Petersilie hacken. Kabeljau, Tomaten, Brot, Petersilie und Spinat in einer Schüssel vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zum Schluß die gesalzene Butter in Würfel schneiden und untermischen. Die Füllung auf den Reisblättern verteilen. Die Kanten der Blätter mit Eiweiß bepinseln, die Blätter zu Paketen zusammenfalten und kalt stellen.

Für die Sauce den Fischfond mit Schalotten und Noilly Prat auf die Hälfte einkochen. Die Butter in Würfel schneiden und einschwenken. Mit Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Zuletzt den Schnittlauch unterrühren.

Den Backofen auf 220 Grad (Gas Stufe 4) vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Reisblattpäckchen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Die Pfanne auf die mittlere Einschubleiste stellen, die Päckchen 4 bis 5 Minuten im Backofen garen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Sofort mit der Sauce anrichten.

### Kabeljau auf Chiligurken mit Senfsauce und bayerischen Flusskrebse

**Für 4 Portionen:**

**Chiligurken:**

4 Salatgurken, klein

2 EL Olivenöl

1 EL Butter

100 ml Gemüsebrühe

Chilisalz

**Kabeljau:**

4 Kabeljaufilets

Chilisalz

Pfeffer

Olivenöl, mild oder braune Butter

**Flusskrebse:**

20 Flusskrebse  
 1/2 TL Kümmel, ganz  
 1 EL braune Butter  
 Salz, Pfeffer

**Senfsauce:**

125 ml Geflügelbrühe  
 125 ml Sahne  
 1 EL Senf, scharf  
 1 EL Senf, süß  
 1 EL Butter  
 Salz

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

**Chiligurken:** Die Gurken in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech mit Olivenöl, Gemüsebrühe und Chilisalz vermengen. Auf der mittleren Schiene für zehn Minuten in den Backofen schieben. Anschließend den Sud abgießen, mit Butter aufmixen und auf die Gurken zurück geben, eventuell mit Salz nachwürzen. Bis zum Servieren warm halten.

Den Backofen jetzt für den Fisch auf 80 Grad zurückstellen.

**Kabeljau:** Die Kabeljaufilets auf ein gebuttertes Backblech legen, je nach Dicke des Fisches für etwa 15–20 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Nach Belieben mit ein paar Tropfen Olivenöl oder brauner Butter beträufelt, mit Salz und Pfeffer würzen.

**Flusskrebse:** Die Krebse mit dem Kümmel für ein bis zwei Minuten in kochendes Salzwasser geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Krebschwänze und -scheren von Körper trennen. Schwänze schälen und den Darm entfernen, Scheren knacken und das Fleisch heraus lösen. Das Krebsfleisch zugedeckt kalt stellen, die Krebskarkassen können für die Sauce aufbewahrt werden. Die braune Butter in einer Pfanne erwärmen, die Flusskrebse darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Senfsauce:** Brühe und Sahne in einem kleinen Topf erhitzen, scharfen und süßen Senf mit der Butter hinein rühren und etwas salzen.

Quelle: Alfons Schuhbeck

**Kartoffel-Bohnen-Salat mit gebratenem Kabeljaufilet****Für 4 Portionen:**

750 g kleine, festkochende Kartoffeln  
 Salz  
 60 g grüne Oliven (mit Stein)  
 2 Knoblauchzehen (gepellt)  
 7 EL Limettensaft  
 125 ml Olivenöl  
 200 ml Gemüsefond (a. d. Glas)  
 schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)  
 1,8 kg frische dicke Bohnen (oder 400 g TK)  
 750 g Kabeljaufilet (mit Haut)  
 5 EL Öl  
 4 Basilikumzweige

1. Die Kartoffeln in der Schale in Salzwasser bissfest kochen. Abkühlen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Inzwischen die Oliven vom Stein schneiden und in der Küchenmaschine mit dem Knoblauch, dem Limettensaft und dem Olivenöl fein pürieren. Die Paste in einer Schüssel mit dem Gemüsefond mischen, salzen und pfeffern. Die Kartoffelscheiben damit bedecken und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

3. Bohnen aus den Schoten lösen und in Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und aus der Schale drücken. Bohnen vorsichtig unter den Kartoffelsalat mischen.

4. Kabeljaufilet entgräten und in 30 g schwere Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und zuerst auf der Hautseite im heißen Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Die Stücke wenden und die Pfanne von der Herdplatte nehmen.

5. Inzwischen die Basilikumblätter grob zerzupfen, locker unter den Kartoffel-Bohnen-Salat mischen und den Salat auf Tellern anrichten. Die Fischstücke mit der Hautseite nach oben darauf verteilen und servieren.

Unser Tipp: Wenn man ganz junge, frische dicke Bohnen bekommt, kann man die Bohnenkerne verwenden, ohne sie aus der Schale zu drücken.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten

Quelle: E&T 7/95/30

## Krabben mit Sojabohnenkeimen

250 g Krabben  
 2 Scheiben frischer Ingwer  
 1/2 Tasse Hühnerbrühe  
 2 Tl Sojasauce  
 1 El Sherry  
 1 Tl Zucker  
 2 El Öl  
 250 g Sojabohnenkeime  
 1 El Speisestärke  
 2 El Wasser

Die Krabben abtropfen lassen, Ingwerscheiben hacken. Hühnerbrühe, Sojasauce, Sherry und Zucker zum Kochen bringen, warmhalten. Ingwer in Öl 30 Sek. dünsten, Krabben zugeben und 1 1/2 Min. pfannenrühren. Sojabohnenkeime zufügen, 1 Min. rühren. Brühe-Mixturen zuschütten und andicken.

## Lachsforellen-Buletten

**Für 4–6 Portionen:**  
 400 g Lachsforellenfilet  
 50 g feine Möhrenwürfel  
 50 g feine Porreewürfel  
 50 g feine Staudenselleriewürfel  
 2 El Schlagsahne  
 1 El gehacktes Koriandergrün  
 1/2 Tl Currypulver, Salz, Chili  
 Korianderkörner  
 1 Tl frische Ingwerwürfel  
 2 El Öl

1. Das Fischfilet mit dem Messer in feine Streifen schneiden, dann so fein wie Schabefleisch würfeln. Das Filet darf nicht in der Moulinette oder mit dem Schneidstab zerkleinert werden, es wird dann schleimig und fischig.

2. Das Fischfilet in einer Schüssel mit den Möhren-, Porree- und Staudenselleriewürfeln mischen. Die Schlagsahne unterrühren. Mit Koriandergrün, Curry, Salz, gemahlenem Chili, Korianderkörnern und Ingwer herzhaft würzen. Die Fischfarce gut verrühren.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Einen Eiskugelportionierer in heißes Wasser tauchen, kleine Bällchen aus der Farce ausstechen und ins Öl setzen. Einen Löffel ins heiße Öl in der Pfanne tau-

chen, die Bällchen damit plattdrücken und bei milder Hitze ganz langsam von beiden Seiten goldbraun braten. Sauer eingelegtes Gemüse dazu servieren.

Quelle: E&T 9/98/97

## Lachs-Lasagne

Mikrowellenrezept

**Für 2 Portionen:**

**Béchamelsauce:**

100 g Butter  
 50 g Mehl  
 0,5 l Milch  
 Salz  
 3–4 EL geriebener Parmesan

**Lasagne:**

400 g Lachsfilet  
 2 EL Zitronensaft  
 Salz  
 weißer Pfeffer aus der Mühle  
 4–6 junge Möhren  
 2 Bund Frühlingszwiebeln  
 2 Tassen Erbsen  
 40 g Butter  
 6–8 Lasagneblätter (je nach Größe der Form)

**Béchamelsauce:** In einer Pfanne die Butter zerlassen. Das Mehl darin anziehen lassen und die Milch dazugießen. Unterdessen und bis die Sauce aufkocht, mit einem Holzlöffel kräftig rühren. Pfanne vom Herd nehmen und den geriebenen Parmesan unterrühren.

**Lasagneblätter:** Die Lasagneblätter in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen (eher noch etwas kürzer). Mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem feuchten Geschirrtuch ausbreiten.

**Füllung:** Das Lachsfilet—falls erforderlich—von der Haut trennen und der Länge nach in 3–4 cm breite Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Möhren längs in dünne Scheiben schneiden, von den Frühlingszwiebeln das dunkle Grün abschneiden und die Zwiebeln längs halbieren. 20 g Butter in einem Topf oder einer tiefen Pfanne schmelzen und die Möhrenstreifen, die Zwiebeln und die Erbsen darin 8–10 Minuten dünsten. Aus dem Topf nehmen und die Lachsstreifen im Topf kurz andünsten.

**Lasagne:** Eine mikrowelleneignete flache Form mit der restlichen Butter ausfetten und mit Lasagneblättern auslegen. Die Gemüse und die Lachsstreifen darauf verteilen und die Hälfte der Béchamelsauce darübergeben. Mit einer weiteren Lage Lasagneblätter abdecken und die restliche Béchamelsauce gleichmäßig darüber verteilen. Die Lasagne bei 360 Watt und Flächengrill etwa 10 Minuten in der Mikrowelle garen, evtl. danach noch mit dem Grill die Oberfläche leicht anbräunen.

### Rotbarsch-Saltimbocca auf Haselnuss-Risotto

#### **Für 4 Portionen:**

2 Schalotten  
5 EL Butter  
300 g Risottoreis  
Salz, Pfeffer  
200 ml trockener Weißwein  
6 Thymianzweige  
4 Knoblauchzehen  
2 Lorbeerblätter  
600 ml Gemüsebrühe  
2 EL ger. Parmesan  
120 g geröstete Haselnüsse  
8 dünne Rotbarschfilets (à ca. 80 g)  
8 Salbeiblätter  
8 Scheiben Parmaschinken  
Mehl  
Olivenöl

1. Schalotten schälen, würfeln und in 2 EL Butter andünsten. Reis zufügen, salzen, pfeffern und glasig dünsten. Mit Wein ablöschen, vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.

2. Thymianblättchen, 2 angedrückte Knoblauchzehen, Lorbeer und Gemüsebrühe aufkochen. Nach und nach bei mittlerer Hitze zum Risotto geben und unter Rühren ca. 15 Minuten bissfest garen. Übrige kalte Butter, Parmesan und geröstete Nüsse unterrühren.

3. Fischfilets salzen und pfeffern. Auf der Hautseite mit je 1 Salbeiblatt und 1 Scheibe Schinken belegen, mit Holzspießchen feststecken. Auf der Schinkenseite leicht mit Mehl bestäuben und mit dieser Seite nach unten in Öl 2 Minuten braten, dabei übrige Knoblauchzehen angedrückt mitbraten. Wenn der Schinken knusprig ist und der Fisch etwas

Farbe angenommen hat, wenden und ca. 1 Minute weiterbraten. Auf dem Risotto anrichten.

*Zubereitungszeit: Ca. 45 Minuten*

### Rührei mit Räucherforelle

#### **Für 4 Portionen:**

$\frac{1}{2}$  Bund Frühlingszwiebeln  
1 Bund Dill  
250 g geräuchertes Forellenfilet  
6 Eier (Kl. M)  
2 EL Schlagsahne  
Salz, Pfeffer  
2 EL Öl

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Dill grob hacken. Forellenfilet zerzupfen. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln darin kurz andünsten. Eier dazugeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Die Eier dabei mit einem Pfannenwender langsam zur Mitte schieben, bis alles gestockt ist. Zuletzt Dill und Forellenfilet darüber verteilen.

*Zubereitungszeit: 20 Minuten*

*Quelle: E&T 7/99/10*

### Seeteufel mit Kümmel gebraten mit Paprika-Grünkohlgemüse

#### **Für 4 Portionen:**

##### **Für das Pesto:**

80 g Blattspinat oder Petersilie  
80 g Kräuterblätter (Basilikum, Kerbel o.a.)  
1 TL Parmesan, frisch gerieben  
1 TL Mandelblättchen  
0,5 Zehe Knoblauch  
40 ml Olivenöl  
80 g gebräunte Butter  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz

*ein paar Tropfen Zitronensaft*

##### **Für das Paprika-Grünkohlgemüse:**

500 g Grünkohl  
je 1 rote und grüne Paprika  
100 ml Gemüsebrühe  
1 Zehe Knoblauch

1 EL Butter  
 1 EL braune Butter  
 1 Msp. Cayennepfeffer  
 1 Msp. Orangenabrieb  
 Muskatnuss, frisch gerieben  
 Salz

**Für den Fisch:**

500 g Seeteufelfilet  
 1 EL Kümmel ganz  
 1 EL Öl  
 Salz

1. Für das Pesto die Spinatblätter und Petersilie von den Stielen zupfen, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Salzwasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit den Händen das übrige Wasser noch gut ausdrücken. Grob zerkleinern und in einen Mixer geben. Die Kräuterblätter waschen, trockenschleudern, in Streifen schneiden und mit Parmesan, Mandeln, Knoblauch, Olivenöl und brauner Butter ebenfalls in den Mixer geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und zu einer glatten grünen Paste verarbeiten.

2. Für das Paprika-Grünkohlgemüse den Grünkohl von den Stielen zupfen, gründlich waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser ein bis zwei Minuten kochen, in kaltem Wasser abschrecken und mit den Händen das überschüssige Wasser ausdrücken.

Die Paprika entstrunken, entkernen und in ein Zentimeter breite Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest kochen, in kaltem Wasser abschrecken.

Mit der Gemüsebrühe in eine Pfanne geben. Den Knoblauch schälen und hineingeben, die braune Butter hinzufügen und mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss würzen. Die Knoblauchzehe danach entfernen. Die Flüssigkeit abgießen und mit zwei bis drei Esslöffel Pesto und der Butter mit Hilfe eines Stabmixers aufmixen. Wieder zu dem Gemüse geben, durchschwenken und zuletzt den Orangenabrieb hinzufügen.

3. Die Seeteufelfilets in zwei Zentimeter dicke Medaillons schneiden und auf beiden Seiten mit Kümmel bestreuen. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl insgesamt etwa vier Minuten braten, danach salzen und pfeffern.

Das Gemüse in tiefen Tellern mit der Sauce anrichten. Den Fisch in Stücke schneiden und darauf

legen.

Quelle: Alfons Schuhbeck

## Seezungenfilets in Kapern-Senf-Sauce

**Für 4 Portionen:**

100 g Butter  
 30 g Mehl  
 $\frac{3}{8}$  l Kalbsfond  
 $\frac{1}{8}$  l Schlagsahne  
 1 El Senf  
 Pfeffer, Salz  
 150 g Staudensellerie  
 300 g Zucchini  
 200 g Porree  
 1 El Öl  
 1 Knoblauchzehe  
 35 g Kapern  
 12 Seezungenfilets  
 $\frac{1}{8}$  l Weißwein

1. 40 g Butter schmelzen lassen, das Mehl darin anschwitzen, mit Fond und Sahne ablöschen, mit Senf, Pfeffer und Salz würzen. 10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

2. Gemüse waschen und putzen. Vom Staudensellerie die Fäden abziehen. Stangen in feine Ringe schneiden. Zucchini zuerst in 5 cm lange Stücke, dann in Streifen, den Porree in Ringe schneiden.

3. 30 g Butter und Öl erhitzen. Gemüse und durchgepreßten Knoblauch darin andünsten. Dann das Gemüse und die Kapern in die Sauce geben. 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

4. Fischfilets waschen, abtrocknen, pfeffern und salzen. Restliche Butter mit dem Weißwein in einer Pfanne erhitzen. Fisch mit der Hautseite nach innen aufrollen. In dem Sud zugedeckt bei milder Hitze 3–4 Minuten pochieren.

5. Sud zur Sauce geben. Fisch auf dem Gemüse anrichten. Dazu Salzkartoffeln.

## Seezungenröllchen

**Für 4 Portionen:**

4 Seezungen  
 16 Muscheln  
 Pfeffer, Salz  
 2 Zehen Knoblauch



*Butter*

*1/8 l Weißwein*

*1/4 l Sahne*

Die Seezungen filetieren, die Muscheln in etwas Salzwasser mit Weißwein, Lorbeerblatt und Zwiebelringen gar kochen. Dann die Seezungenfilets mit Pfeffer und Salz bestreuen, die Knoblauchzehen pellen, in Scheiben schneiden und mit etwas Salz auf einem Holzbrett verreiben, bis sie schmelzen und sich mit der Butter vermischen. Die Knoblauchbutter auf die Seezungenfilets streichen. Die Muscheln aus der Schale lösen und zwei auf jedes Filet legen. Etwas Butter in einer Kasserole schmelzen lassen, die Seezungenfilets rollen und nebeneinander in die Kasserole stellen. Mit Weißwein begießen und zugedeckt in einer Viertelstunde gar dünsten. Dann die Sahne mit etwas Muschelbrühe verquirlen, die Sauce 8 Minuten kochen lassen, abschmecken. Die Röllchen in eine Schüssel heben und mit der Sauce übergießen.

## Steinbutt in Pommery-Senf-Sauce

**Für 4 Portionen:**

*1 Glas Fischfond*

*2 cl Noilly Prat*

*1 Stange Porree*

*1 kleine Möhre*

*1 Zwiebel*

*1 Tl zerdrückte weiße Pfefferkörner*

*Salz*

*4 Steinbuttfilets (à 200 g)*

*3 Eigelb*

*2 El Crème fraîche*

*75 g kalte Butter (in kleinen Stückchen)*

*100 g Pommery-Senf (körniger Senf)*

*2 El geschlagene Sahne*

*Zitronensaft nach Geschmack*

*1 Prise Zucker*

*Pfeffer*

*4 Zweige Dill*

*4 cl Champagner*

1. Fischfond und Noilly Prat in einem kleinen Topf ganz langsam erhitzen. Porree putzen und waschen, den weißen Teil in 6–7 cm lange Streifen schneiden, den Rest beiseite legen. Möhre schälen und längs in 2 mm dünne Scheiben schneiden, die Scheiben in 6–7 cm lange Streifen schneiden.

2. Möhrenstreifen im siedenden Fischfond 1 Minute garen, die Porreestreifen zugeben, weitere 1–2 Minuten kochen lassen. Gemüse mit der Schaumkelle herausfischen und abtropfen lassen. Den Fischfond bei mittlerer Hitze auf 125 ml einkochen lassen.

3. Inzwischen in einem breiten Topf 1 1/2 l Wasser mit der geviertelten Zwiebel, den Pfefferkörnern, dem restlichen Porree und Salz zum Kochen bringen. Die Steinbuttfilets hineinlegen und 10 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen.

4. Die Eigelb unter die Crème fraîche rühren, den eingekochten Fischfond in einen Rührbecher umfüllen. Die kalten Butterstückchen mit einem Schneidstab nach und nach unter den Fischfond schlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Die Sauce wieder in den Topf geben und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Die Crème-fraîche-Mischung unterrühren, Senf und geschlagene Sahne zugeben. Die Sauce mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

5. Den Steinbutt aus dem Sud nehmen, gut abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Die Gemüsestreifen in einem kleinen Sieb in den Fischsud halten und darin erwärmen, gut abtropfen lassen und mit dem Dill auf den Fischfilets anrichten. Den Champagner unter die Sauce rühren und servieren. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

## Steinbutt mit Fenchel

**Für 4 Portionen:**

*4 Fenchelknollen (à 200 g)*

*20 Kirschtomaten*

*3 Sardellenfilets*

*2 Schalotten*

*1 Knoblauchzehe*

*1 unbehandelte Orange*

*8 El Olivenöl*

*1 Tl Kapern*

*3 El Zitronensaft*

*grobes Salz*

*Pfeffer*

*1–2 Stiele Thymian*

*1 El gehackte Petersilie*

*2–3 El trockener Wermut*

*2 El Pernod*

*100 ml Weißwein*

*1 Prise Zucker*

*8 Steinbuttfilets (à 70 g)*

80 g kalte Butter

1. Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Sardellenfilets fein hacken. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Schale von 1/2 Orange sehr dünn schälen und in feine Würfel schneiden. Die Orange auspressen. 6 El Olivenöl mit Sardellen, Schalotten, Knoblauch, Orangenschale und -saft, Kapern, 2 El Zitronensaft, grobem Salz und Pfeffer verrühren.

2. Fenchelscheiben und Thymian in einer großen ofenfesten Form verteilen und mit dem aromatisierten Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad auf der 2. Schiene von unten 45–55 Minuten garen (Gas 1–2, Umluft 140 Grad). In den letzten 10 Minuten Tomaten und Petersilie hinzufügen.

3. Inzwischen Wermut, Pernod und Weißwein auf die Hälfte einkochen. Fenchelsud aus der Form dazugießen, zuckern. Weitere 2–3 Minuten einkochen lassen, beiseite stellen. Fenchelgemüse im ausgeschalteten Ofen warm halten.

4. Steinbuttfilets salzen, pfeffern und mit restlichem Zitronensaft würzen. In einer Pfanne im restlichen Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2–3 Minuten braten. Weinreduktion aufkochen, zum Binden Butter in kleinen Stücken mit einem Schneebesen einrühren. Nicht mehr kochen lassen. Fenchelgemüse und Steinbutt anrichten und mit der Sauce beträufeln.

Dazu serviert Volker Specht Kartoffelpüree mit Olivenöl.

Zubereitungszeit: 1:30 Stunden

Quelle: E&T 04/04/59

## Trotelle alla Savoia

4 ausgenommene ganze Forellen

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl

6 El Butter

2 El Olivenöl

250 g frische, blättrig geschnittene Champignons

1 Tl Zitronensaft

3/4 Tasse dünn geschnittene Zwiebelschloten

1/4 Tasse frische Weißbrotkrumen

Den Ofen auf 200 Grad vorwärmen. Die Forellen unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Leicht mit Salz und

Pfeffer würzen, in Mehl wälzen, das überflüssige Mehl abstreifen oder abschütteln. Die Forellen 4 bis 5 Minuten in 2 El Butter und Öl auf beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind. Dann vorsichtig auf eine Platte legen.

2 El Butter in einer Pfanne zerlassen, die Pilze dazugeben, mit Zitronensaft beträufeln und unter fast ununterbrochenem Schütteln 3 Minuten schmoren, bis sie mit Butter überzogen und etwas weich sind. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben und auf dem Boden einer feuerfesten gebutterten Form anordnen.

In der Pfanne 1 El Butter zerlassen, die Zwiebelschloten dazugeben, 1 Minute schmoren und mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben.

In derselben Pfanne die Weißbrotkrumen mit der restlichen Butter leicht rösten.

Die Forellen mit dem Saft, der sich angesammelt hat, auf die Pilze legen, mit den gerösteten Weißbrotkrumen bedecken und die Zwiebelschloten darüber verteilen. Auf dem mittleren Einschub backen, bis die Zwiebeln und die Krumen gut gebräunt sind (etwa 10 Minuten).

## Wildlachsfilet in schwarzer Pfefferkruste auf Kartoffelsalat und Basilikumöl

Für 4 Portionen:

**Wildlachsfilet:**

320 g Wildlachsfilet

40 g schwarzer Pfeffer, ganz

Salz

Traubenkernöl

**Kartoffelsalat:**

4 grosse Kartoffeln (festkochende)

Zitronensaft

1 Tl Kümmel

1 Zwiebel

80 g Speck

20 g Schnittlauch

Baumnussöl

Sherryessig

Salz, Pfeffer

Basilikumöl

1. Das Wildlachsfilet einseitig mit dem gestossenen Pfeffer bestreuen, in heissem Traubenkernöl

von beiden Seiten anbraten, dann 1/2 Std. in den 65°C heißen Ofen stellen.

**2.** Kartoffeln, Kümmel und Salz (und Zitronensaft?) in der Schale weich kochen. Danach schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Speck in Traubenkernöl anbraten (ohne Farbe nehmen zu lassen) und über die Kartoffeln geben. Abschmecken mit Sherryessig, Baumrussöl, Pfeffer und Salz. Zum Schluss den geschnittenen Schnittlauch untermengen.

**3.** Kartoffelsalat auf Tellermitte geben, Pfefferlachs darauf setzen und mit dem Basilikumöl umgießen.

*Quelle: Hans-Peter Hussong, Wirtschaft zum Wiesengrund, Uetikon am See*

### Zanderfilet auf Grenobler Art

Auf Grenobler Art bedeutet, daß ein Fischfilet in Butter gebraten und mit Zitronenwürfeln und Kapern bestreut wird.

### Zander auf Zucchininudeln

**Für 6 Portionen als Fischgang:**

3 Zucchini (à 200 g)

60 g Schalotten

50 g Butter

200 ml Schlagsahne

100 ml Gemüsefond

Salz, Pfeffer

1 El Zitronensaft

12 Zanderfilets (à 60 g, küchenfertig)

50 g Mehl

4 El Olivenöl

Basilikumblätter zum Garnieren

**1.** Zucchini waschen, putzen, zuerst längs in 3 mm dünne Scheiben (Aufschnittmaschine), dann längs in 3 mm dünne Streifen schneiden. Schalotten pellen und fein würfeln.

**2.** Butter in einer großen, beschichteten Pfanne schmelzen. Schalotten darin glasig dünsten. Sahne und Gemüsefond zugießen und in 5 Minuten offen um 1/3 einkochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Zucchini 2–3 Minuten darin ziehen lassen und beiseite stellen.

**3.** Zanderfilets auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets zuerst bei starker Hitze auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Die Hitze zurückschalten, die Filets wenden und in 3–4 Minuten offen gar ziehen lassen.

**4.** Inzwischen die Zucchininudeln wieder erwärmen, Zucchininudeln und Zanderfilets auf vorgewärmten Teilen anrichten, mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 12/02/28*

### Zanderfilet in Kartoffel-Möhren-Kruste

**Für 4 Portionen:**

400 g Möhren

200 g Zucchini

1 Bund Frühlingszwiebeln

60 g Butter oder Margarine

550 g Kartoffeln (festkochend)

30 g Mehl, Salz

1 Eiweiß

600 g Zanderfilet

weißer Pfeffer

4 El Zitronensaft

1 Schalotte

1/8l Weißwein (trocken)

1/8l Gemüsefond

2 Becher Crème double

1 Prise Zucker

1 Beet Kresse

**1.** 200 g Möhren, die Zucchini und die Frühlingszwiebeln in sehr kleine Würfel schneiden. 30 g Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Erst die Möhren ca. 3 Minuten darin andünsten, dann Zucchini und Frühlingszwiebeln zugeben, alles weitere 2 Minuten unter Wenden andünsten. Abkühlen lassen.

**2.** Für die Kruste die Kartoffeln waschen und schälen, auf der Rohkostreibe (grobe Seite) direkt in kaltes Wasser raspeln und 5 Minuten stehen lassen. Die restlichen Möhren ebenfalls raspeln.

**3.** Die Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, in einem Geschirrtuch gut ausdrücken, mit den Möhren und dem Mehl mischen und gut salzen. Das Eiweiß

halb steif schlagen und unter die Kartoffel-Möhren-Masse mischen.

4. Die Zanderfilets kalt abspülen, trockentupfen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Die Filets in eine Arbeitsschale legen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln, ca. 5 Minuten darin durchziehen, dann abtropfen lassen.

5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Vier Kartoffelhäufchen flach auf das Blech setzen und jeweils ein Fischfilet darauflegen. Dann je einen Eßlöffel Gemüsewürfel auf den Fischfilets verteilen und mit den restlichen Fischfilets abdecken. Die restliche Kartoffelmasse auf die Fischfilets häufen und so andrücken, daß der Fisch vollständig in die Kartoffelmasse eingepackt ist.

6. Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5) auf der 3. Einschubleiste von unten 25 Minuten backen (Umluft 25–30 Minuten bei 220 Grad).

7. Für die Sauce die Schalotte in feine Würfel schneiden. Die restliche Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Nach und nach mit Weißwein und Fond ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Crème double zugeben und cremig einkochen lassen.

8. Die restlichen Gemüsewürfel in die Sauce geben, darin erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Hälfte der Kresse vom Beet schneiden und in die Sauce geben.

9. Die Fischfilets auf Portionstellern anrichten, mit der Kresse garnieren und mit der Sauce servieren.

## Zander-Kartoffel-Pfanne

### **Für 4 Portionen:**

800 g Kartoffeln (klein, festkochend, am besten am Vortag gekocht)

Salz

8 El Öl

80 g durchwachsener Speck

4 Knoblauchzehen

3 Zweige Rosmarin

750 g Zanderfilet

schwarzer Pfeffer

50 g Mehl

100 g Kapernäpfel

20 g Butter

200 ml Fischfond

100 ml Schlagsahne

1–2 El Zitronensaft

1 Eigelb

3 El Kerbel (grob gehackt)

1. Die Kartoffeln in Salzwasser knapp gar kochen.

2. Die Kartoffeln pellen und vierteln. 4 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin braten. Speck in Streifen schneiden, Knoblauchzehen pellen und halbieren, Rosmarinzwige in Stücke schneiden. Alles unter die Kartoffeln mischen und knusprig braten. Auf ein Backblech verteilen und im Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft 50 Grad) warm halten.

3. Das Zanderfilet in etwa 3 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in 30 g Mehl wenden. Die Stiele von 80 g Kapernäpfel abschneiden, Früchte halbieren.

4. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Die Fischstücke darin mit der Hautseite zuerst 2 Minuten anbraten. Hitze etwas reduzieren, Fischstücke wenden und weitere 3 Minuten braten. Die Kapernäpfel dazugeben, kurz durchschwenken und den Pfanneninhalt zu den Kartoffeln in den Backofen stellen.

5. Für die Sauce die Butter in der gleichen Pfanne zerlassen und das restliche Mehl einrühren. Mit dem Schneebesen gut verrühren und den Fischfond dazugießen. Unter Rühren aufkochen lassen. Die Sahne unterrühren und die Sauce 2–3 Minuten durchkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce vom Herd nehmen und erst das Eigelb, dann den gehackten Kerbel einrühren. Zander und Kartoffeln in einer Serverschüssel locker mischen, mit den restlichen Kapernäpfeln dekorieren und mit der Sauce servieren.

Quelle: E&T 1/96/95

## Fleisch

### Brasato

#### **Für 6 Portionen:**

100 g Bundmöhren  
 100 g Staudensellerie  
 100 g Porree  
 50 g Schalotten  
 3 Knoblauchzehen  
 3 El Olivenöl  
 1 kg Rinderschmorbraten  
 Salz, Pfeffer  
 1 El Tomatenmark  
 500 ml Rotwein  
 800 ml Rinderfond  
 je 2 Rosmarin- und Salbeizweige  
 1 Lorbeerblatt  
 1 Tl zerdrückte schwarze Pfefferkörner

1. Möhren und Sellerie putzen und fein würfeln. Porree waschen, in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten pellen und fein würfeln. Knoblauch mit Schale grob zerdrücken.

2. Olivenöl in einem Bräter erhitzen, den Braten bei starker Hitze darin rundum anbraten, salzen, pfeffern, herausnehmen. Schalotten, Knoblauch und jeweils die Hälfte von Möhren, Sellerie und Porree in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten. Tomatenmark zugeben, 30 Sekunden rösten, mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Mit dem Rinderfond und 200 ml Wasser auffüllen, den Braten, Rosmarin, Salbei, Lorbeer und Pfefferkörner dazugeben und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 2 Stunden, 45 Minuten schmoren (Gas 2–3, Umluft 2 Stunden, 15 Minuten bei 180 Grad mit 200 ml Flüssigkeit mehr). Braten dabei mehrmals mit Fond begießen.

3. Braten herausnehmen und warm halten. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten einkochen lassen. Das restliche gewürfelte Gemüse zugeben und in der Sauce 6–8 Minuten garen.

4. Den Braten in Scheiben schneiden, mit der Sauce und dem Gemüse anrichten. Dazu passt Polenta.

*Zubereitungszeit: 3:30 Stunden*

*Quelle: Andrea Bosia, E&T 05/02/137*

### Cassoulet

#### **Für 6–8 Portionen:**

500 g weiße Bohnen  
 300 g Zwiebeln  
 3 Gewürznelken  
 6 Knoblauchzehen  
 1 große Möhre  
 Thymian  
 1 Bund Petersilie  
 2 Lorbeerblätter  
 500 g Kasseler  
 50 g Gänseschmalz  
 1 Gänsekeule (400 g)  
 250 g Hammelkeule  
 1 EL Mehl  
 250 g Tomaten  
 2 Brühwürfel  
 Pfeffer  
 4 Knoblauchwürstchen  
 50 g Semmelmehl

Bohnen über Nacht einweichen, dann gut mit Wasser bedeckt aufsetzen. Eine Zwiebel mit Nelken spicken, 3 geschälte Knoblauchzehen, die geputzte Möhre, Thymian, Petersilie und Lorbeerblätter zugeben. Kasseler auf die Bohnen legen. Bei geschlossenem Topf ca. 1 Stunde kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Gänsekeule und das gewürfelte Hammelfleisch im Gänseschmalz zusammen mit den restlichen gehackten Zwiebeln goldbraun braten. Mehl überstäuben und mitbräunen. Die drei restlichen Knoblauchzehen in der Knoblauchpresse über dem Fleisch zerdrücken. Tomaten überbrühen, abschrecken und schälen. Zum Fleisch geben.

Gespickte Zwiebel und die Möhre aus der Bohnensuppe nehmen. Fleisch und Tomaten mit den Bohnen vermischen. Möhre in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Suppe nach Geschmack mit Brühe (Würfel) auffüllen (Alles muß bedeckt sein). Mit Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel nochmals 1 1/2 Stunden leise kochen lassen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Knoblauchwürste in Scheiben geschnitten zugeben.

Die fertige Suppe mit dem Semmelmehl überstreuen und in den vorgeheizten Ofen (Mittelhitze) geben. Backen, bis sich eine goldbraune Kruste bildet.

## Chinesisches Fondue

### **Feuertopf-Brühe:**

1 kg Suppenknochen  
500 g Suppenfleisch  
1 Bund Suppengrün  
1 Ingwerwurzel  
2 Zwiebeln  
Salz

5 Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

Sojasoße

4 El Sherry

### **Feuertopf-Soßen:**

250 g Mayonnaise

1 Becher Joghurt

1 El Tomatenketchup

1 Tl Edelsüß-Paprika

1 Tl Sambal Oelek

Salz

Zitronensaft

4 Tl eingelegte Pfefferkörner

2 El Senf

### **Fleisch und Gemüse:**

500 g Schweinefilet

500 g Rinderfilet

250 g Hähnchenbrustfilet

500 g Hummerkrabben

1 Dose Bambussprossen (300 g)

250 g Karotten

250 g Sojasprossen

250 g Brokkoli

1 Chinakohl

250 g Champignons

Zitronensaft

50 g Glasnudeln

**Brühe:** Knochen und Suppenfleisch in zweieinhalb Liter Wasser zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen. Inzwischen das Suppengrün putzen und grob zerkleinern. Ingwerwurzel schälen und in Stücke schneiden. Abgezogene Zwiebel vierteln. Alles mit Salz, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt zum Fleisch geben. Bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf etwa drei Stunden kochen lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen. Fett abschöpfen. Vor dem Essen die Brühe auf dem Herd zum Kochen bringen. Mit Sojasauce, Salz und Sherry abschmecken und in den Feuertopf umfüllen.

**Saucen:** Mayonnaise mit Joghurt verrühren und teilen. Die eine Hälfte mit Tomatenketchup und

Edelsüß-Paprika verrühren. Mit Sambal Oelek, Salz und Zitronensaft abschmecken. Unter die andere Hälfte die ganzen Pfefferkörner rühren. Mit Senf und Salz abschmecken.

**Zutaten:** Die Glasnudeln etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die übrigen Zutaten klein schneiden.

## Cotolettine di vitello

### **Für 4 Portionen:**

12 kleine Schnitzel (Kalb, Schwein oder Geflügel)

2 El Butter

4 Scheiben luftgetrockneter Schinken

6 El dicke Bechamelsauce

3 El Parmesan, gerieben

Salz, Pfeffer

2 Eier

100 g Paniermehl

50 g Butter

Das Fleisch ein wenig klopfen und ganz schnell in 1 El Butter anbraten. Nicht wenden, sondern aus der Pfanne nehmen und mit der ungebratenen Seite nach unten auf eine Folie legen. Die gebratene Seite mit je 1 kleinen Stück Schinken bedecken. Eine Schicht Bechamelsauce, mit Parmesan gemischt, darübergeben. Mit Pfeffer bestreuen. Die Schnitzel in leicht gesalzenem Ei wenden und panieren.

*Zubereitungszeit: Arbeitsaufwand 25 Minuten, Bratzeit 5 Minuten*

## Emincé de Veau

### **Für 4 Portionen:**

75 g Butter

3 El Pflanzenöl

750 g Kalbsschnitzel

1 El feingehackte Schalotten

5 El trockener Weißwein,

$\frac{1}{4}$  l süße Sahne

Salz

weißer Pfeffer

1. Kalbsschnitzel in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben und dann in  $\frac{1}{2}$  cm breite, etwa 5 cm lange Streifen schneiden.

2. In einer schweren Pfanne von 25 bis 30 cm Durchmesser 30 g Butter in 3 El Öl über starker

Hitze zerlassen. Wenn sich der Schaum gelegt hat, gibt man die halbe Menge Kalbfleisch hinein und sautiert es etwa 2 Minuten lang unter ständigem Wenden mit einer Gabel. Sobald die Streifen zart gebräunt sind, legt man sie in ein großes Sieb, das über einer Schüssel hängt.

**3.** Weitere 30 g Butter in der Pfanne zerlassen und das restliche Fleisch ebenso sautieren. Dann den gesamten Pfanneninhalt zu der ersten Fleischportion in das Sieb schütten.

**4.** Die restliche Butter in der Pfanne über Mittelhitz zerlassen. Die Schalotten hineinschütten, etwa 2 Minuten rühren und dann den Wein dazugießen. Auf starke Hitze schalten und rühren, bis der Wein kocht. Unverzüglich die Sahne hinzugeben sowie alles, was vom Kalbfleisch abgetropft ist. Unter ständigem Rühren knapp 10 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis die Sauce um etwa die Hälfte reduziert und leicht ange dickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Das Fleisch in die Pfanne legen und wenden, bis es gleichmäßig mit Sauce überzogen ist. Für 2 oder 3 Minuten über schwacher Hitze lassen, damit es gut durchwärmt. Sofort servieren und nach Belieben als Beilage Rösti reichen.

## Filetgulasch Stroganoff

### **Für 2 Portionen:**

1 Tasse süße und saure Sahne zu gleichen Teilen gemischt  
3 kleine Zwiebeln  
125 g Champignons  
20 g Butter  
1/2 Knoblauchzehe  
250 g Rinderfilet  
Öl, Salz, Pfeffer  
1 TL Dijonsenf  
1/2 TL Senfpulver

Süße und saure Sahne mischen und zur Seite stellen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Champignons vierteln. In einer Pfanne die Butter zerlassen, Zwiebeln darin andünsten, durchgepreßte Knoblauchzehe dazugeben, dann die Champignons 20–25 Minuten darin schmoren. Inzwischen das Rinderfilet in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Öl in einer anderen Pfanne sehr heiß werden lassen und die Filetstreifen 3 Minuten scharf anbraten. Mit Pfeffer würzen und zum

Zwiebel-Champignon-Gemisch geben. Die gemischte Sahne nach und nach dazugießen, mit Salz, Pfeffer, Senf und Senfpulver würzen und einmal aufkochen.

## Fleischpflanzerl mit Pfifferlingen und Bohnen-Tomatengemüse

### **Für 4 Portionen:**

#### **Fleischpflanzerl:**

80 g Toastbrot, entrindet  
80 ml Milch  
1 Zwiebel, klein  
1 EL Butter  
250 g Kalbshackfleisch  
250 g Schweinehackfleisch  
2 Eier  
2 TL scharfer Senf  
je 1 Prise Majoran und Oregano, getrocknet  
1 Zitrone, unbehandelt  
1/2 Bund Petersilie, glatt  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Öl zum Anbraten

#### **Gemüse:**

3 Tomaten  
200 g Pfifferlinge  
2 Schalotten  
100 g Bohnen, grün, breit  
1–2 TL Öl  
1 Zehe Knoblauch  
1 Zitrone, unbehandelt  
50 ml Geflügelbrühe  
1 Prise Bohnenkraut  
1 EL Butter  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz

**Fleischpflanzerl:** Die Schale einer halben Zitrone abreiben. Petersilie waschen, trocken schleudern und grob hacken.

Das Brot in der Milch einweichen, die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne bei milder Hitze in der Butter glasig andünsten.

Alle Hackfleischsorten mit dem eingeweichten Brot, den Eiern, Senf und Zwiebelwürfelchen gut mischen, mit Salz, Pfeffer, Majoran, Oregano, Zitronenabrieb und einem Esslöffel Petersilie würzen.

Mit feuchten Händen kleine Fleischpflanzerl daraus formen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Pfifferling-Bohnen-Tomatengemüse:** Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, abschrecken und häuten, dann achteln und entkernen. Die Pfifferlinge putzen, nur wenn nötig kurz waschen und zum Trocknen auf Tücher ausbreiten.

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Von den Bohnen die Enden abschneiden und schräg in ein Zentimeter dicke Stücke schneiden. In Salzwasser weich kochen, in kaltem Wasser abschrecken.

Die Schalotten in einer Pfanne bei milder Hitze im Öl glasig anschwitzen, die Pilze, halbierte Knoblauchzehe und einen Streifen Zitronenschale hinzufügen. Das Ganze zwei Minuten anbraten. Dann die Bohnen dazu geben, die Brühe angießen, eine Prise Bohnenkraut einstreuen, die Tomaten zugeben, die Butter hinein schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale und Knoblauch wieder entfernen.

*Quelle: Alfons Schuhbeck*

## Gefülltes Schweinefilet

### **Für 6 Portionen:**

250 g durchwachsener Speck (in dünnen Scheiben)

2 El Öl

4 mittelgroße Rosmarinzweige

1 kleines Bund Thymian

150 g Walnüsse

300 g junger Pecorino

150 g milder Schafskäse (Feta)

1 mittelgroße Stange Porree

1 große Petersilienwurzel

150 g Knollensellerie

1,5 kg kleine Kartoffeln

25 Wacholderbeeren

4 Schweinefilets (à 350 g)

6 El mittelscharfer Senf

schwarzer Pfeffer

100 g Butterschmalz

1/8 l trockener Marsala

100 g eisgekühlte Butter (in Flöckchen)

Salz

1. Vom Speck 8 Scheiben zur Seite legen. Restlichen Speck fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzt.

Die Speckwürfel darin knusprig braun braten, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier legen. Speckfett anderweitig benutzen.

2. Die Hälfte der Rosmarinnadeln und alle Thymianblätter von den Stielen streifen und fein hacken. Walnüsse grob hacken. Pecorino und Schafskäse in 1/2 cm große Würfel schneiden. Porree, Petersilienwurzel und Sellerie putzen und grob würfeln. Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen und pellen. Wacholderbeeren grob hacken.

3. Die Schweinefilets der Länge nach mehrfach 2 cm tief einschneiden und nach beiden Seiten auseinanderklappen. Die Filetspitzen von allen Filets zur Mitte einschlagen. Die Schweinefilets zwischen Klarsichtfolie zu 4 Rechtecken von ca. 20 × 18 cm flach klopfen. Filets mit 3 El Senf bestreichen. Mit Pfeffer würzen. Speckwürfel, Nüsse, beide Käsesorten, Wacholderbeeren und gehackte Kräuter auf die 4 Rechtecke verteilen. Alles leicht andrücken und von der Längsseite zu 4 Rollen aufrollen. Die Mitte jeweils längs mit 2 Speckscheiben belegen. Die gefüllten Filets über die ganze Länge mit Küchengarn binden. Dabei die Speckscheiben mit festbinden.

4. 50 g Butterschmalz in einem flachen Bräter erhitzen und die Filets von allen Seiten kräftig anbraten. Filets herausnehmen. Porree-, Petersilienwurzel- und Selleriewürfel im Bratfett kräftig braun anbraten. Die Filets wieder hineinlegen und auf der 2. Einschubleiste von unten im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 190 Grad) 30–35 Minuten braten. Nach 10 Minuten 1/8 l Wasser angießen. Einen weiteren 1/8 l Wasser nach 20–25 Minuten angießen.

5. Während die Filets braten, das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten. Salzen und den restlichen Rosmarin zu den Kartoffeln geben.

6. Nach Ende der Garzeit die Filets in Alufolie gewickelt warm halten. Den Bräter auf den Herd stellen. Marsala und restlichen Senf dazugeben und kräftig aufkochen. Den Fond durch ein Sieb gießen und gut durchdrücken. Fond in einer Sauteuse zum Kochen bringen und nach und nach die eiskalten Butterflöckchen einschwemmen. Die Sauce soll leicht sämig sein. Das Garn von den Filets lösen und die Filets in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit den Kartoffeln anrichten. Die Sauce extra servieren. Dazu passen gebratene, kleine Champignons.



Zubereitungszeit: 2 Stunden, 30 Minuten

Quelle: E&T 1/2000/22

## Gekochte Kalbsschulter

### Für 4–6 Portionen:

1,5 kg Kalbsschulter  
 Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)  
 4 El Öl  
 1 Bund Suppengemüse (grob gewürfelt)  
 2 Zwiebeln  
 1 El weiße Pfefferkörner  
 3 Zweige Thymian  
 700 g Tomaten  
 1 Bund glatte Petersilie  
 1 Bund Kerbel  
 2 Lorbeerblätter  
 750 ml Weißwein  
 1 l Kalbsfond (a. d. Glas)  
 50 g Butter  
 50 g Mehl  
 200 g TK-Erbsen  
 1 El geschlagene Sahne

1. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten.
2. Suppengemüse, halbierte Zwiebeln, Pfefferkörner und Thymianzweige zugeben und kurz mitrösten.
3. Inzwischen 500 g Tomaten grob würfeln, mit je 1/2 Bund Petersilie und Kerbel und dem Lorbeer zum Fleisch geben. Weißwein und Kalbsfond zugeben und salzen. Das Fleisch bei milder Hitze 1 1/4 Stunden leise offen kochen lassen. Es muß ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein.
4. Inzwischen die restlichen Tomaten brühen, pellen, entkernen und würfeln. Restliche Petersilie und Kerbel fein hacken.
5. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und fest in Alufolie einwickeln. Den Fond in einen Topf passieren.
6. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl darin anschwitzen, mit 3/4 l passiertem Kalbsfond auffüllen und 5 Minuten kochen lassen.
7. Tomatenwürfel, Erbsen und die gehackten Kräuter in der Sauce einmal aufkochen lassen. Eventuell noch 1 El geschlagene Sahne unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten. Mit Steinpilznudeln und Endiviansalat servieren.

Quelle: Lafer, E&T 11/95/138

## Gemüsesalat mit gekräutertem Schweinefilet

### Für 4 Portionen:

400 g weiße Zwiebeln  
 1 frische Knoblauchknolle  
 200 g Staudensellerie  
 1 Zitrone  
 220 ml Olivenöl  
 3 Lorbeerblätter  
 3 Rosmarinzweige  
 Salz  
 2 rote Paprikaschoten (à 240 g)  
 2 gelbe Paprikaschoten (à 200 g)  
 500 g Pfifferlinge  
 1 Bund glatte Petersilie  
 3 El Öl, Pfeffer  
 2 El Rotweinessig  
 1 Tl Zucker  
 8 Schweinefilets (à 80 g)  
 40 g Pinienkerne  
 8 kleine Thymianzweige  
 1 Bund Basilikum  
 1 Tl grobes Salz

1. Zwiebeln pellen und in 3–4 mm dicke Ringe schneiden. Knoblauchknolle im Ganzen pellen. Zehen einzeln lösen. Staudensellerie putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. Zitrone halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden.
2. Zitronenscheiben, 8 El Olivenöl, 250 ml Wasser, Lorbeer, Rosmarin und Salz aufkochen. Zwiebelringe, Knoblauchzehen und Staudensellerie darin bei nicht zu starker Hitze 10 Minuten garen, im Sud beiseite stellen.
3. Inzwischen Paprikaschoten halbieren, putzen, mit der Schnittseite aufs Backblech legen und unter dem Backofengrill auf der 2. Einschubleiste von oben 8–10 Minuten grillen. Blech herausnehmen. Paprika mit einem feuchten Tuch bedecken, etwas abkühlen lassen und häuten. Paprika in 5 cm lange Stücke schneiden.
4. Während die Schoten im Ofen sind, Pfifferlinge

putzen, waschen, sehr gut abtropfen lassen. Petersilienblätter grob hacken.

**5.** Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze 5 Minuten unter mehrmaligem Schwenken braten. Die Pilze mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

**6.** Zwiebeln, Knoblauch, Staudensellerie ohne Flüssigkeit und Kräuter mit Paprika und Pfefferlingen in einer Arbeitsschale mischen.

**7.** Vom Gemüsesud 100 ml abmessen, mit Rotweinessig, 100 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Den Gemüsesalat darin 20 Minuten marinieren.

**8.** Die Schale der restlichen Zitronenhälfte sehr fein abreiben. Fleisch salzen und pfeffern, in einer Pfanne mit restlichem Olivenöl rundherum anbraten. Im Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 180 Grad 10–12 Minuten garen (Gas 2–3, Umluft 10–12 Minuten bei 160 Grad). In den letzten 5 Minuten Pinienkerne, Thymianzweige und Zitronenschale unterrühren.

**9.** Zum Anrichten die Basilikumblätter grob zerzupfen und unter den Gemüsesalat heben. Den Gemüsesalat anrichten. Die Schweinemedallions mit Pinienkernen, Thymian und Zitronenschale mit anrichten und mit grobem Salz bestreuen. Dazu passt Baguette.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten*

*Quelle: E&T 7/2000/71*

## Geschnetzeltes mit Fenchel

### **Für 2 Portionen:**

*1 kleine Fenchelknolle*

*250 g Schweinsgeschnetzeltes*

*1 EL Erdnussöl*

*1 dl Bouillon*

*Saft und abger. Schale von 1 Orange*

*1/2 Becher Sahne*

*Pfeffer, Paprika, Salz*

**1.** Fenchel rüsten, Kraut hacken, Fenchel in dünne Scheiben schneiden.

**2.** Fleisch in Öl unter Wenden kräftig anbraten, Fenchel (ohne Kraut) zufügen, mit Bouillon und Orangensaft ablöschen, Schale zufügen und alles 20 Minuten leise köcheln lassen. Sahne zufügen, aufkochen, würzen.

**3.** Vor dem Anrichten mit wenig Orangenschale und dem Fenchelkraut garnieren. Dazu passt Reis.

*Quelle: COOP Rezeptblatt, Klosters*

## Geschnetzeltes mit Sojasauce und Gemüse

### **Für 2 Portionen:**

*1/4 TL Paprika, wenig Pfeffer*

*2 TL Mehl*

*300 g geschnetzeltes Schweinefleisch*

*Öl*

*100 g Zuckerschoten*

*6 Maiskölbchen aus dem Glas*

*2 EL Sojasauce*

*1/2 dl Wasser*

*Salz und Pfeffer, nach Bedarf*

**1.** Paprika, Pfeffer und Mehl mischen, zum Fleisch geben, gut mischen. Öl im Wok oder in einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch ca. 5 Min. rührbraten, herausnehmen.

**2.** Zuckerschoten schräg halbieren. Maiskölbchen kalt abspülen, schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Im Wok ca. 2 Min. rührbraten. Maiskölbchen begeben, ca. 1 Min. mitrührbraten.

**3.** Sojasauce und Wasser dazugießen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Fleisch wieder begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Dazu passen: Nudeln oder Reis.

*Quelle: COOP CH Rezept*

## Involtini alla milanese

### **Für 4 Portionen:**

*4 dünne Kalbsschnitzel (jeweils etwa 100 g)*

*2 kleine Bratwürstchen*

*2 Hühnerlebern*

*50 g durchwachsender Speck in dünnen Streifen*

*1 Bund Petersilie*

*8–10 frische Salbeiblättchen*

*2 EL frisch geriebener Parmesan*

*2 Eigelb*

*50 g Butter*

*1/8 l Weißwein*

*1/8 l Fleischbrühe*

*2 Knoblauchzehen*

*Mehl zum Bestäuben*

*Salz, Pfeffer aus der Mühle*

1. Schnitzel sehr dünn klopfen. Bratwürstchen enthäuten, die Fülle zerkleinern und in eine Schüssel geben.
2. Für die Füllung die Hühnerlebern fein hacken. 2 Knoblauchzehen abziehen und durchpressen, Petersilie fein hacken. Alles zum Brät geben, 2 EL Parmesan und 2 Eigelb hinzufügen. Gründlich mischen, aus der Mühle pfeffern.
3. Paste gleichmäßig auf die Schnitzel streichen, aufrollen. Mit jeweils 1 Salbeiblatt belegen, mit Speckstreifen umwickeln und mit Spießchen feststecken.
4. Rouladen dünn mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne 50 g Butter erhitzen, Fleischröllchen darin unter Wenden goldbraun braten. Salzen und  $\frac{1}{8}$  l Wein angießen, etwa zur Hälfte eindampfen lassen.
5.  $\frac{1}{8}$  l Brühe zugießen, zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. schmoren. Nach 10 Min. jedes Röllchen mit einem weiteren Salbeiblatt belegen (oder einige Salbeiblätter in die Sauce geben).
6. Röllchen herausnehmen, warm stellen. Die Sauce nochmals kräftig durchköcheln, abschmecken und zum Fleisch servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Std.*

*Quelle: Lombardei*

## Jägerschnitzel alla Italia

**Für 4 Portionen:**

300 g Pfifferlinge  
 150 g Austernpilze  
 150 g Shiitake-Pilze  
 50 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)  
 50 g Schalotten  
 1 Zweig Rosmarin  
 4 Kalbsschnitzel (à 150 g)  
 Salz  
 3 El Olivenöl  
 300 ml Schlagsahne  
 50 g junger Ziegenkäse (z.B. Picandou)  
 Pfeffer

1. Die Pfifferlinge putzen, in stehendem Wasser kurz waschen und gut abtropfen lassen. Die Austernpilze putzen, evtl. halbieren. Die Stiele der

Shiitake-Pilze entfernen, die Hüte vierteln. Getrocknete Tomaten in feine Würfel schneiden, Schalotten pellen und fein würfeln. Rosmarinnadeln abzupfen und hacken.

2. Die Schnitzel leicht salzen. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 1 Minute anbraten. Herausnehmen und im Backofen bei etwa 120 Grad warm halten.

3. Restliches Öl in die Pfanne geben, die Pilze darin bei starker Hitze 1 Minute unter Rühren anbraten. Schalotten dazugeben und bei mittlerer Hitze 1 Minute weiterbraten. Die Sahne dazugießen, getrocknete Tomaten und Rosmarin dazugeben. Bei milder Hitze 1 Minute kochen lassen.

4. Den Ziegenkäse in die Sauce geben, die Sauce kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel in die Sauce geben und kurz erwärmen.

5. Die Schnitzel mit der Pilzsauce übergießen. Dazu passen frittierte Kartoffeln, gewürzt mit grobem Salz und Pfeffer.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 9/01/32*

## Kalbfleisch à la Marengo

**Für 4–6 Portionen:**

1 kg Kalbsschulter  
 3 El Öl  
 1 mittlere Zwiebel (ca. 60 g)  
 20 g Mehl  
 2 Knoblauchzehen  
 1 kl. Dose Tomaten  
 $\frac{1}{4}$  l Weißwein  
 etwas Brühe  
 1 Tl Petersilie, gehackt  
 1 Lorbeerblatt  
 Thymian, Salz, Pfeffer  
 200 g frische Champignons  
 1 Prise Zucker  
 Weißwein zum Abschmecken

1. Fleisch vom Knochen lösen und in Würfel schneiden. In erhitztem Öl braun anbraten, dann die gehackten Zwiebeln und zerstampften Knoblauchzehen zugeben, umrühren und kurz mitbraten, schließlich das Mehl zugeben, ebenfalls umrühren und bräunen lassen.

**2.** Die Tomaten ohne die Flüssigkeit hineingeben. Nochmals kurz umrühren und mit Weißwein ablöschen. Evtl. mit Bouillon auffüllen. Das Fleisch muß bedeckt sein. Würzen und ca. 35 Min. schmoren lassen.

**3.** Dann die Champignons halbiert zugeben und weitere 10 Min. garen lassen. Mit Zucker und Wein nachwürzen.

## Kalbsblanquette mit Frühlingsgemüse und Bandnudeln

### *Für 4 Portionen:*

*1 Bund Suppengrün*

*2 Zwiebeln*

*1 Lorbeerblatt*

*2 Nelken*

*800 g Kalbsnackn (ohne Knochen)*

*1 Kräutersträußchen (Petersilie und Thymian)*

*800 ml Kalbsfond*

*1 Bund kleine Möhren (ca. 400 g)*

*300 g Frühlingszwiebeln*

*20 frische Perlwiebeln*

*6 mittelgroße Champignons*

*1/2 Bund Schnittlauch*

*30 g Schlagsahne*

*15 g Butter*

*100 ml trockener Weißwein*

*250 g Crème double*

*Salz*

*Cayennepfeffer*

*200 g Bandnudeln*

*Pfeffer*

*Kerbel zum Garnieren*

**1.** Suppengrün waschen, putzen und grob zerteilen. 1 Zwiebel pellen und mit Lorbeer und Nelken spicken.

**2.** Kalbfleisch von Fett und Sehnen befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und kurz in kochendes Wasser geben, dann herausnehmen und kalt abschrecken. Fleisch mit dem Suppengrün, gespickter Zwiebel und Kräutersträußchen in den Kalbsfond geben und bei milder Hitze 1 Stunde kochen lassen.

**3.** Inzwischen Möhren schälen, etwas Stengelansatz stehen lassen. Dunkelgrüne Teile von den Frühlingszwiebeln entfernen. Perlwiebeln pellen.

Champignons halbieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Sahne steif schlagen.

**4.** Für die Sauce die restliche Zwiebel sehr fein würfeln, in 10 g Butter andünsten und mit Weißwein ablöschen. 100 ml vom Kalbssud abmessen, dazugeben und einkochen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. Crème double dazugeben und 1–2 Minuten sämig einkochen.

**5.** Die gegarten Kalbsstücke aus dem Sud nehmen, in die Sauce geben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Sahne vor dem Servieren unterheben.

**6.** Die Nudeln in Salzwasser garen. Restlichen Kalbssud durch ein Sieb gießen. Möhren darin 4 Minuten kochen, Frühlings- und Perlwiebeln dazugeben, weitere 4 Minuten kochen. Champignons in der restlichen Butter 2–3 Minuten braten, salzen und pfeffern.

**7.** Kalbfleisch mit der Sauce, den Nudeln, dem abgetropften Gemüse, Champignons, Kerbel und Schnittlauch anrichten.

*Quelle: E&T 4/92/30*

## Kalbsfilet mit Rosmarinsauce

### *Für 4 Portionen:*

*10 g Mehl, 20 g Butter*

*80 g Schalotten*

*1 Knoblauchzehe*

*4 Kalbsfilets (à ca. 200 g)*

*Salz, Pfeffer, 2 El Öl*

*1 Zweig Rosmarin*

*150 ml trockener Weißwein*

*500 ml Kalbsfond*

**1.** Mehl und 10 g Butter verkneten und in das Gefriergerät stellen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch hacken. Filets salzen und pfeffern. Im Butter-Öl-Gemisch von jeder Seite 3 Min. anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Min. weitergaren.

**2.** Schalotten, Knoblauch und Rosmarin im Bratfett andünsten. Weißwein dazugießen, dicklich einkochen. Nach und nach Kalbsfond dazugießen, auf 2/3 reduzieren.

**3.** Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen.

**4.** Mehlbutter hacken, in die kochende Sauce geben, salzen, pfeffern. Mit dem Fleisch servieren.

*Quelle: E&T 11/99/94*

## Kalbsfrikadellen mit Tomaten-Kapern-Sauce

### Für 4 Portionen:

75 g durchwachsener Speck (in Scheiben)  
 100 g Staudensellerie  
 100 g Möhren  
 1 Dose geschälte Tomaten (800 g EW)  
 4 El Olivenöl  
 200 g Schalotten  
 4 Knoblauchzehen  
 80 g Kapern  
 Salz, schwarzer Pfeffer  
 80 g Walnußkerne  
 80 g getrocknete Tomaten in Öl  
 2 Scheiben Weizentostbrot  
 1/2 Bund glatte Petersilie  
 1 kleines Bund Basilikum  
 4 Sardellenfilets  
 500 g Kalbshack  
 1 Ei  
 5 El Öl

1. Den Speck in sehr feine Streifen schneiden. Selleriegrün fein hacken und beiseite stellen. Die Möhren und den Staudensellerie putzen und fein zerkleinern. Geschälte Tomaten abtropfen lassen, den Saft auffangen und die Tomaten grob würfeln.

2. Den Speck im Olivenöl knusprig ausbraten. Schalotten fein würfeln. 100 g Schalotten, 2 durchgepreßte Knoblauchzehen, Möhren, Sellerie und Tomatenstücke im Fett andünsten. Tomatensaft und abgetropfte Kapern dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten leise kochen lassen.

3. Walnußkerne grob hacken, getrocknete Tomaten zerkleinern. Restliche Schalotten und durchgepreßte Knoblauchzehen und die Walnüsse in 3 El Tomatenöl andünsten. Toastbrot grob würfeln und dann fein zerkrümeln. Petersilie, Basilikum und Sardellen fein hacken.

4. Das Kalbshack mit Ei, Toastbrot, getrockneten Tomaten, dem Walnußgemisch, Petersilie, Basilikum und Sardellen zu einer glatten Masse verarbeiten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Aus der Hackmasse 16 glatte Frikadellen formen. Im heißen Öl auf jeder Seite bei mittlerer Hitze 5 Minuten goldbraun braten. Frikadellen auf der heißen Tomatensauce anrichten und mit dem Selleriegrün bestreuen.

Dazu paßt Bruschetta.

Quelle: E&T 1/96/20

## Kalbsgeschnetzeltes

### Für 4 Portionen:

600 g Kalbsrücken (am Stück, vom Metzger entfettet und entseht)  
 weißer Pfeffer  
 2 Tl Paprikapulver (edelsüß)  
 120 g Schalotten  
 200 g rosa Champignons  
 Salz, 5 El Öl  
 80 ml Weißwein  
 400 ml helle Kalbsrahmsauce  
 1–2 El gehackte Petersilie

1. Kalbfleisch in ca. 3 cm lange und 1 cm dicke Streifen schneiden. Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2. Schalotten pellen und fein würfeln. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Kalbfleisch salzen und in 2 Portionen in je 2 El Öl in einer sehr heißen beschichteten Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten. Sofort aus der Pfanne nehmen und in ein Sieb geben. Den Fleischsaft auffangen.

4. Schalotten und Champignons in der gleichen Pfanne mit 1 El Öl anbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Den Weißwein vollständig einkochen lassen, dann mit der Kalbsrahmsauce und dem aufgefingenen Fleischsaft aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Das Kalbfleisch in die Sauce geben, noch einmal aufkochen lassen, die Petersilie zugeben und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quelle: E&T 1/2000/88

## Kalbsmedaillons mit Sahne-Zucchini

### Für 4 Portionen:

1/4 l Schlagsahne  
 150 g Crème fraîche  
 4 Zucchini (ca. 500 g)  
 50 g Parmesan  
 1 Bund Basilikum  
 Salz  
 weißer Pfeffer

1 Knoblauchzehe  
 1 El helles Saucenbindemittel  
 4 Kalbsmedaillons  
 20 g Butterschmalz

1. Die Sahne und 100 g Crème fraîche in einer Pfanne oder einem breiten Topf offen 8–10 Minuten cremig einkochen lassen.

2. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in dünne gleichmäßige Scheiben schneiden (dicke Zucchini längs halbieren). Parmesan fein raspeln. Vom Basilikum die Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseite legen, den Rest in nicht zu feine Streifen schneiden.

3. Die eingekochte Sahne mit Salz, Pfeffer und der gepellten, durchgepreßten Knoblauchzehe würzen. Die Sahne mit Saucenbindemittel aufkochen, bis sie sehr dick ist, und beiseite stellen.

4. Die Kalbsmedaillons von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und im sehr heißen Butterschmalz von jeder Seite 1 Minute scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

5. Zucchini in der Pfanne bei mittlerer Hitze rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Eingekochte Sahne und Basilikumstreifen untermischen. Zucchini auf 4 ofenfeste flache Förmchen verteilen.

6. Die Kalbsmedaillons auf die Sahne-Zucchini setzen und den Parmesan darüberstreuen. Die restliche Crème fraîche auf dem Parmesan verteilen.

7. Die Medaillons im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3) auf der zweiten Einschubleiste von oben 10 Minuten überbacken. Dann für 2–3 Minuten mit dem Grill überbräunen.

Quelle: E&T 10/92/50

## Kalbsroulade mit Rosmarin

### Für 1 Portion:

1 Kalbsschnitzel  
 1 Scheibe gekochter Schinken  
 2 grüne Oliven  
 1 El Kapern  
 1 Zweig Rosmarin  
 1 El Olivenöl  
 4 El Weißwein  
 1 Tl Senf  
 1 El Schlagsahne

Schnitzel flachklopfen. Gekochten Schinken, Oliven, Kapern und einige Rosmarinnadeln fein

hacken und auf das Fleisch streichen. Fleisch aufrollen und zustecken, im Öl rundherum anbraten. Rosmarin und Wein zugeben und alles im geschlossenen Topf 25 Minuten schmoren. Rosmarin herausnehmen, Sauce mit Senf und Sahne einmal aufkochen lassen und zu der Roulade servieren. Dazu paßt Reis.

Quelle: E&T 3/93/11

## Lamm in Chinakohl

### Für 4 Portionen:

1 Chinakohl  
 Salz  
 400 g Möhren  
 2 Knoblauchzehen  
 6 Kardamomkapseln  
 2 El Öl  
 4 Stücke Lammrücken (à 150 g, ausgelöst)  
 4 Scheiben Bacon  
 Pfeffer  
 100 ml Gemüsesfond  
 150 g Crème fraîche

1. Die äußeren Blätter vom Chinakohl entfernen. 4 weitere Blätter abtrennen, einmal längs halbieren und in reichlich Salzwasser 2 Minuten vorgaren. Die Blätter herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Vom restlichen Chinakohl 300 g abwägen und in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden.

2. 3 Kardamomkapseln zerdrücken und in 1 El Öl erhitzen. Lammrücken darin von allen Seiten kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen. Bacon längs halbieren. Die Lammrücken zuerst in die Kohlblätterhälften wickeln, dann mit dem Bacon unwickeln und mit Küchengarn binden. Im Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) ca. 15 Minuten garen, dabei einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen restlichen Kardamom zerdrücken und im restlichen Öl erhitzen. Knoblauch und Möhren zufügen und 5 Minuten bei milder Hitze braten. Chinakohlstreifen zufügen, kurz mitbraten und Gemüsesfond zugießen. Das Gemüse 5 Minuten leise kochen lassen. Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kardamom entfernen

und das Gemüse zu den Lammrücken servieren. Dazu passt Baguette.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 02/07/24*

## Lamm-Eintopf mit Tomaten

### **Für 6 Portionen:**

1,5 kg Lammschulter (ohne Knochen)  
 100 g durchwachsener Speck (in Scheiben)  
 300 g Gemüsezwiebeln  
 4 Knoblauchzehen  
 1 rote Chilischote  
 20 g Butter  
 2 El Olivenöl  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)  
 1 gehäufter El Tomatenmark  
 100 ml trockener Weißwein  
 800 ml Lammfond (a. d. Glas)  
 150 g Kartoffeln (mehligkochend)  
 500 g Tomaten  
 400 g kleine Zucchini  
 1 große Dose Kichererbsen (510 g Abtropfgewicht)  
 1/2 Bund Majoran  
 1/2 Bund glatte Petersilie

**1.** Das Fleisch von Sehnen und Fett befreien und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Speck in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln grob würfeln, Knoblauch hacken. Chilischote entkernen, in dünne Ringe schneiden.

**2.** Die Butter und das Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch darin in zwei Partien scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, in einen großen Bräter mit Deckel geben. Die Speckstreifen im Bratfett ausbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Chiliringe dazugeben, glasig dünsten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz andünsten. Mit Weißwein ablöschen, völlig einkochen lassen. Zuletzt den Fond dazugießen, einmal aufkochen und über das Fleisch gießen. Die Kartoffeln schälen, fein reiben und ebenfalls in den Topf geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 1 1/2 Stunden garen.

**3.** Inzwischen die Stielansätze der Tomaten keilförmig ausschneiden. Die Tomaten blanchieren, abschrecken, häuten und halbieren. Die Zucchini quer in 2 cm große Dreiecke schneiden. Die

Kichererbsen in einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen. Den Majoran und die Petersilie abzupfen und grob hacken.

**4.** 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Zucchini und die Kichererbsen dazugeben, 10 Minuten zugedeckt garen. Dann die Tomaten und die Kräuter hineingeben, die letzten 5 Minuten mitgaren. Den Eintopf eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen, etwas entfetten. Mit Baguette servieren.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden, 45 Minuten*

*Quelle: E&T 8/97/25*

## Lammhaxen-Ragout mit dicken Bohnen

### **Für 4 Portionen:**

15 g Mehl  
 70 g Butter  
 1 Bund Suppengrün  
 2 Zwiebeln  
 6 Lammhaxen (à 400 g)  
 Salz, weißer Pfeffer  
 2 El Olivenöl  
 2 Gewürznelken  
 2 Lorbeerblätter  
 3 Zweige Rosmarin  
 150 ml weißer Portwein  
 1 l Lammfond  
 2 1/4 kg dicke Bohnen (in der Hülse, ca. 565 g netto)  
 200 g kleine runde Schalotten  
 1 Bund glatte Petersilie

**1.** Mehl und 15 g Butter verkneten und ins Gefrierfach legen. Suppengrün würfeln. Zwiebeln pellen und vierteln. Lammhaxen salzen und pfeffern. in 30 g Butter und dem Öl rundherum anbraten. Dann in einen Bräter geben. Suppengrün, Zwiebeln, Nelken, Lorbeer und Rosmarin in dem Bratfett andünsten und zu den Haxen in den Bräter geben. Portwein und 200 ml Lammfond in der Pfanne auf die Hälfte reduzieren und über das Fleisch gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 2 Stunden offen braten (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert). Die Haxen dabei alle 10 Minuten mit dem restlichen Fond begießen.

**2.** Die Bohnen palen und 3 Minuten blanchieren. Die Hälfte häuten. Die Schalotten pellen und in der

restlichen Butter glasig dünsten. Die ungehäuteten Bohnenkerne zugeben, mit 5 El Wasser ablöschen und bei milder Hitze 7–10 Minuten zugedeckt garen. Petersilie hacken.

**3.** Die Haxen nach Ende der Garzeit aus dem Bräter nehmen. Das Fleisch vom Knochen lösen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Röststoffe mit einem Pinsel vom Bräterrand lösen, die Bratensauce durch ein feines Sieb in einen großen Topf gießen, das Gemüse mit einer Kelle gut ausdrücken und entfernen. Die Sauce aufkochen, die Mehlbutter flöckchenweise einrühren. Herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt das Fleisch, gehäutete und ungehäutete Bohnen, Schalotten und die Petersilie in das Ragout geben und noch einmal aufkochen. Ragout zusammen mit Kartoffelpüree servieren.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden*

*Quelle: E&T 6/99/58*

## Lammnierstück mit Bundzwiebeln und Ebly

### **Für 2 Portionen:**

*2 Lammnierstücke (je ca. 150 g)*

*1/4 TL getrockneter Thymian*

*1/4 TL Zitronenpfeffer*

*Öl zum Braten*

*1/4 TL Salz*

*3 mittlere Bundzwiebeln mit dem Grün*

*1/4 Peperoncino*

*1/2 dl Gemüsebouillon*

*1/2 dl Saucenhalbrahm*

*Salz und Pfeffer, nach Bedarf*

*120 g Ebly*

**1.** Fleisch würzen. Öl in beschichteter Bratpfanne erhitzen, Fleisch beidseitig je ca. 2 Min. anbraten. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min. fertig braten, herausnehmen, salzen, warm stellen.

**2.** Evtl. wenig Öl in die gleiche Pfanne geben. Zwiebeln längs halbieren, Peperoncino entkernen, in Streifen schneiden. Beides ca. 2 Min. andampfen. Bouillon dazugießen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln.

**3.** Zwiebeln herausnehmen, warm stellen. Saucenhalbrahm in die Pfanne geben, aufkochen, würzen. Ebly nach Angabe auf der Verpackung zubereiten.

Nierstücke mit Bundzwiebeln, Sauce und Ebly servieren.

*Quelle: COOP CH Rezept*

## Lammragout mit Paprika

### **Für 4 Portionen:**

*700 g gelbe Paprikaschoten*

*100 g Staudensellerie*

*1–2 Knoblauchzehen*

*1 Bund Frühlingszwiebeln*

*4–5 Stiele Oregano*

*600 g Lammrückenfilet*

*1,5 Tl rosenscharfes Paprikapulver*

*3–4 El Öl*

*Salz, Pfeffer*

*100 ml Weißwein*

*400 ml Lammfond*

*1 Tl Speisestärke*

*Zucker*

**1.** Paprika vierteln, entkernen und 5–7 Minuten in kochendem Wasser garen, abschrecken, abtropfen lassen und häuten. Die Paprikastücke in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in 2 cm große Stücke schneiden. Oreganoblättchen grob hacken.

**2.** Lammfleisch quer in 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Mit Paprikapulver mischen. Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch in 2 Portionen im heißen Fett 3–4 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Schaumkelle herausnehmen.

**3.** Staudensellerie und Knoblauch im Bratfett andünsten, mit Wein ablöschen und dicklich einkochen lassen. Lammfond zugießen und auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die kochende Sauce rühren, 2–3 Minuten kochen.

**4.** Fleisch, Paprika und Zwiebeln in die Sauce geben, 3–4 Minuten darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Mit Oregano bestreuen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 3/04/21*



## Lammröllchen mit Chinakohl

### Für 4 Portionen:

2 große Köpfe Chinakohl (nur die zarten Blätter, etwa 400 g)

Salz

375 g Lammfleisch (Schulter oder Keule)

125 g gemischtes Hack

2 El Öl

2 Zwiebeln (100 g)

1 Zehe Knoblauch

1 Bund Petersilie

Pfeffer aus der Mühle

1/4 l Brühe (aus der Packung)

1 Zitrone

Lemon Pepper

1. Chinakohl auseinandernehmen, etwa 30 zarte Blätter aussuchen, die dicken Rippen für ein anderes Gericht aufbewahren. Die Blätter ganz kurz in Salzwasser blanchieren, um sie geschmeidig zu machen, ausgebreitet auskühlen lassen.

2. Lammfleisch durch den Wolf drehen, zusammen mit dem gemischten Hack in Öl kräftig anbraten, zur Seite schieben, die Zwiebeln im gleichen Fett goldgelb rösten, den durchgepreßten Knoblauch dazugeben und mit der gehackten Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Gut durchmischen und die Fleischmasse auf die ausgebreiteten Kohlblätter verteilen.

3. Zu Mini-Kohlrouladen rollen, die dicht nebeneinander in eine feuerfeste Form gelegt werden. Brühe mit etwas Zitronensaft und abgeriebener -schale und Lemon Pepper abschmecken, über die Röllchen gießen.

4. Aluminiumfolie abdecken und das Gericht für etwa 30 Minuten in den auf 250 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Mit Bratkartoffeln ein kräftiges Hauptgericht, schmeckt aber auch gut als warmer Partysnack.

## Lammrücken im Blätterteig mit Grüner Sauce

### Für 6 Portionen:

#### Fleisch:

2 Lammrückenfilets (à 450 g)

Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)

6 El Öl

1 kg Champignons

1 Bund glatte Petersilie

6 rechteckige Scheiben Blätterteig (TK, à 60 g)

Mehl zum Bearbeiten

2 El Thymianblätter

1 Ei (Gew.-Kl. 3)

#### Sauce:

2 Eigelb (Gew.-Kl. 3)

1 El Zitronensaft

Salz

1/2 Tl Senf

150 ml Öl

4 El Schlagsahne

je 1 Bund glatte Petersilie, Dill und Schnittlauch

1. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer einreiben. Nacheinander in je 3 El sehr heißem Öl rundum sehr scharf anbraten (das Fleisch soll vollständig versiegelt sein, damit kein Saft austreten kann). Beiseite stellen und völlig auskühlen lassen.

2. Inzwischen die Pilze trocken abreiben, putzen und fein würfeln. In 2 Portionen ohne Fett in einer großen heißen Pfanne unter ständigem Rühren bei starker Hitze garen, bis die Flüssigkeit völlig verdampft ist. Herausheben und pfeffern. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und untermischen. Die Pilze ebenfalls auskühlen lassen.

3. Die Blätterteigscheiben zum Auftauen nebeneinander auf die dünn mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche legen. Thymian fein hacken und auf die Teigscheiben streuen. Je 3 Blätter aufeinanderlegen und zu Rechtecken von etwa 35×25 cm Größe ausrollen.

4. Auf jedem Teigrechteck etwas unterhalb der Mitte eine 25×15 cm große Fläche dick mit Pilzmasse bedecken und leicht andrücken. Die Filets daraufsetzen. Restliche Pilze auf die Filets drücken.

5. Das Ei verquirlen, die Teigkanten damit bepinseln. Den Blätterteig über dem Fleisch zusammenschlagen, die Kanten fest andrücken. Die Enden zusammendrücken und unterschlagen. Die Oberfläche mit Ei bepinseln und mit einer Gabel rundum gleichmäßig einstechen, damit der Dampf abziehen kann. Die Päckchen auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech setzen.

6. Die Lammpäckchen im vorgeheizten Backofen auf der 1. Einschubleiste von unten ca. 25 Minuten bei 225 Grad backen (Gas 4, Umluft 200 Grad). Dann auf der 2. Einschubleiste von oben im ausgeschalteten, leicht geöffneten Backofen 3–5 Minuten nachziehen lassen.

7. Für die Sauce Eigelb, Zitronensaft, Salz und Senf in einem Rührbecher verquirlen. Das Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit den Quirlen des Handrührers auf höchster Stufe unterschlagen. Die fertige Mayonnaise mit der Sahne glattrühren. Petersilie und Dill hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und alle Kräuter unterheben. Lammrücken in Scheiben mit der Sauce servieren. Dazu passt grüner Spargel.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden*

*Quelle: E&T 4/95/20*

## Lammrücken mit Buttergemüse

### **Für 6–8 Portionen:**

1 Lammrücken (ca. 2,3 kg)  
 200 g Zwiebeln  
 200 g Möhren  
 200 g Sellerie  
 400 g Porree  
 60 g Butter  
 Salz  
 weißer Pfeffer (a. d. Mühle)  
 Zucker  
 300 g Crème fraîche  
 200 ml trockener Weißwein (Riesling oder Sancerre, bei Umluft 300 ml)  
 2–3 El Zitronensaft  
 1 Bund Schnittlauch

1. Die Schwarte mit dem darunterliegenden Fett vom Lammrücken abziehen. Dann mit einem scharfen Messer die Silberhaut vollständig vom Fleisch abtrennen. Beiderseits des Rückgrats am Knochen entlangfahrend jeweils etwa 1 cm tief einschneiden und die Sehnen herauslösen.

2. Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Porree putzen und getrennt gleichmäßig fein würfeln. Zwiebeln und Möhren in der Butter 3 Minuten glasig dünsten, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Sellerie und Porree dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten. 200 g Crème fraîche unterrühren, etwas abkühlen lassen.

3. Den Lammrücken mit Salz und Pfeffer einreiben und auf die Saftpfanne setzen. Den Wein dazugießen, das Gemüse auf dem Fleisch verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 20 Minuten bei 225 Grad braten (Gas 4,

Umluft 200 Grad). Dann im ausgeschalteten Ofen 10 Minuten ruhenlassen.

4. Das Fleisch auslösen, in Scheiben schneiden und auf einer Servierplatte wieder zusammensetzen. Das Gemüse in eine Pfanne umfüllen, die Röststoffe am Saftpfannenrand mit 1/8 l kochendem Wasser und einem Backpinsel lösen und dazugießen.

5. Die restliche Crème fraîche unterrühren und kräftig sprudelnd aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nachwürzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gemüse über das Fleisch geben, mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu passen hauchdünne Pfannkuchen mit Kerbel.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten*

*Quelle: E&T 4/95/20*

## Lammschäufele

Lammschäufele  
 Salz, Pfeffer  
 Rosmarin, Thymian  
 Zwiebeln  
 Suppengrün  
 Knoblauch

1. Lammschäufele salzen, pfeffern und mit Rosmarin und Thymian einreiben. Zwiebeln, Suppengrün und Knoblauch in Stücke schneiden.

2. Fleisch gut anbraten. Zwiebeln, Suppengrün und Knoblauch dazugeben und andünsten. Aufgießen.

3. Im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 Grad 40 Minuten schmoren.

## Ossobuco alla milanese

### **Für 4 Portionen**

4 Scheiben Kalbshaxe (jeweils ca. 4 cm dick)  
 50 g Butter, Mehl  
 1 Zwiebel, 1 Stengel Sellerie, 1 Karotte  
 200 g geschälte Tomaten (Pelati)  
 Salz, Pfeffer

1 Glas Weißwein

### **Für die „gremolata“:**

1 El gehackte Petersilie  
 1 Knoblauchzehe, Zitronenschale  
 2 Sardellenfilets

Butter in einer breiten Pfanne zerlassen. Die Fleischscheiben waschen, trocknen (nach Belieben mit dem Küchengarn wie ein Paket binden), in Mehl wenden und in der Butter von beiden Seiten braun braten. Die kleingeschnittene Zwiebel, Sellerie, Karotte dazugeben und mitrösten. Die passierten Tomaten hinzufügen, den Wein angießen. Salzen und pfeffern. Zugedeckt etwa 1 Stunde bei milder Hitze schmoren lassen. Falls nötig, etwas Wasser angießen. Für die „gremolata“ Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale und Sardellenfilets zusammen fein hacken. 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf das Fleisch streuen. Dazu einen Mailänder Risotto servieren.

### Pegnitzer Schweinsroulade

*150 g Blattspinat, Salz*  
*4 doppelt geschnittene Scheiben vom fettdurchzogenen Kotelettstück ohne Knochen (à 125 g)*  
*4 El Magerquark*  
*4 Tl Dijonsenf*  
*1 Bund Schnittlauch*  
*1 Bund glatte Petersilie*  
*etwas Kerbel*  
*4 Schalotten*  
*1 Möhre*  
*8 Cornichons*  
*Pfeffer aus der Mühle*  
*80 g Coburger oder anderer milder luftgetrockneter Schinken*  
*Butter für die Form*  
*75 ccm Frankenwein*  
*125 ccm Schlagsahne*  
*2 vollreife Birnen*

Spinat putzen, waschen, kurz in kochendes Salzwasser geben, abtropfen lassen. Fleischstücke in Schmetterlingsform auseinanderklappen und so flach wie möglich klopfen. Fleischstücke mit der breiten Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Die „Nahtstelle“ muß dabei oben liegen. Fleisch erst mit Magerquark, dann mit Senf bestreichen. Spinatblätter auseinanderfalten und auf die Rouladen legen. Schnittlauch in Röllchen, Petersilie gehackt und Kerbel etwas zerzupft auf die Spinatblätter streuen. Gepellte Schalotten sehr fein würfeln. Geschälte Möhre grob raffeln. Von beidem

etwas auf die Rouladen streuen, Reste beiseite stellen. Die Cornichons auf den unteren Teil der Roulade legen. Das Fleisch von der breiten Seite her aufrollen, ringsum mit Pfeffer würzen und dann fest mit Schinkenscheiben umwickeln.

Eine feuerfeste Form mit Butter austreichen, die Rouladen hineinssetzen, restliche Schalotten und Möhren darum herum verteilen. Form auf die unterste Einschubleiste in den auf 225–250 Grad vorgeheizten Backofen stellen. Die Schweinsrouladen 20–25 Minuten garen. Wenn sich Röststoffe bilden, nach und nach den Wein und die Sahne zugießen. Nach Ende der Garzeit die Rouladen aus der Form nehmen, zum Warmhalten mit Alufolie abdecken. Bratenfond in einem kleinen Topf mit dem Schneidstab des Handrührers gut durchrühren und dabei Möhren und Schalotten pürieren (das gibt die Bindung für die Sauce). Die Sauce evtl. etwas einkochen lassen.

Inzwischen die Birnen schälen, längs halbieren, Kernhäuser vorsichtig auslösen. Jede Birnenhälfte vorsichtig fächerförmig so aufschneiden, daß alles an der Stielseite noch zusammenhängt. Aufgeschnittene Birnen leicht flachdrücken und auf den Tellern anrichten. Die Rouladen in feinen Scheiben aufschneiden, zu den Birnen legen. Etwas Kartoffelpüree auf die Teller geben und die Sauce dazugießen.

### Piccata mit Paprika-Tomaten-Gemüse

**Für 4 Portionen:**  
**Paprika-Tomaten-Gemüse:**  
*3 rote Paprikaschoten (450 g)*  
*2 gelbe Paprikaschoten (300 g)*  
*250 g Kirschtomaten*  
*25 g Pinienkerne*  
*2 Schalotten*  
*2 Knoblauchzehen*  
*3 El Olivenöl*  
*1 gestr. El Zucker*  
*3 El Aceto balsamico*  
*200 ml Weißwein*  
*150 ml Gemüsetfond*  
*Salz, Pfeffer*  
*Cayennepfeffer*  
*1/2 Bund Estragon*  
**Piccata:**

3 Eier  
 80 g Parmesan (frisch gerieben)  
 100 ml Schlagsahne  
 10 El Mehl  
 Salz, Pfeffer  
 8 Schweinemedallions (à 60 g)  
 6 El Olivenöl  
 20 g Butter

**1.** Paprika vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben 8–10 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Paprika häuten und schräg halbieren. Kirschtomaten halbieren. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

**2.** Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit Aceto balsamico und Weißwein ablöschen und auf 1/3 einkochen. Gemüsefond zugießen und auf die Hälfte einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Estragonblätter abzupfen und grob hacken. Paprika, Tomaten und Estragon zugeben und in der Sauce erwärmen.

**3.** Für die Piccata Eier, Parmesan, Sahne und 3 El Mehl mit dem Schneebesen verrühren, salzen und pfeffern. Schweinemedallions in einem Gefrierbeutel etwas plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch im restlichen Mehl wenden und gut abklopfen. Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Schweinemedallions durch die Eiersahne ziehen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4 Minuten hellbraun braten. Piccata mit dem Paprikagemüse servieren. Dazu passen Pappardelle.

*Zubereitungszeit: 1:10 Stunden*

*Quelle: E&T 7/06/53*

## Pochierter Kalbsrücken mit Speck-Salbei-Sauce

**Für 4–6 Portionen:**

4 El Butterschmalz  
 100 g durchwachsener Speck (Würfel)  
 5 Schalotten (gewürfelt)  
 4 Thymianzweige

8 große Salbeiblätter  
 2 Lorbeerblätter  
 4 Knoblauchzehen (geschält)  
 800 ml Kalbsfond  
 800 ml Milch  
 1 Tl weiße Pfefferkörner (grob zerstoßen)  
 1,5 kg Kalbsrücken (ausgelöst und parierte)  
 Salz  
 Pfeffer  
 2 mittelgroße Kartoffeln  
 1 große Tomate  
 150 ml Schlagsahne

**1.** In einem großen Topf 1 El Butterschmalz erhitzen. Die Speck- und die Schalottenwürfel darin leicht anbraten. Die Thymianzweige, 4 Salbei- und die Lorbeerblätter mit anbraten. Die Knoblauchzehen zugeben. Mit dem Kalbsfond ablöschen und die Milch zugießen. Die Pfefferkörner zugeben. Den Pochierfond um ein Drittel einkochen lassen.

**2.** Den Kalbsrücken salzen und pfeffern. 1 El Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Kalbsrücken von allen Seiten kurz anbraten.

**3.** Das Fleisch in den Pochierfond legen (er darf nicht heißer als 80 Grad sein und muß das Fleisch ganz bedecken). Das Fleisch langsam in etwa 20 Minuten gar ziehen lassen.

**4.** Inzwischen die Kartoffeln schälen und würfeln (1 cm). Die Tomate brühen, häuten, vierteln, entkernen und fein würfeln. Die restlichen Salbeiblätter in feine Streifen schneiden.

**5.** Den Braten aus dem Fond nehmen, abtropfen lassen, auf einer Platte mit Alufolie zudecken und 10 Minuten ruhen lassen.

**6.** Den Pochierfond durch ein Sieb in einen Topf umgießen. Die Sahne zugießen und in 20 Minuten sämig einkochen lassen.

**7.** Inzwischen 1 El Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Speck- und Schalottenwürfel aus dem Fond darin anbraten, die Salbestreifen zugeben.

**8.** Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**9.** Die Sauce mit dem Schneidstab aufmixen und auf die Speck-Schalotten gießen. Die Speck-Salbei-Sauce in den Topf zurückgießen und die Tomatenwürfel zugeben. Die Sauce salzen.

**10.** Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit der Sauce be-

gießen und mit den Kartoffelwürfeln bestreuen. Dazu einen Endiviensalat mit Pfeffer-Vinaigrette servieren.

Quelle: E&T 19/98/138

### Pochiertes Kalbsfilet mit Petersiliensauce

#### Für 4–6 Portionen:

1 kg Kalbsknochen  
 1 Bund Suppengrün  
 2 Zwiebeln  
 2 Lorbeerblätter  
 1 El schwarze Pfefferkörner  
 7 Bund krause oder glatte Petersilie  
 600 g Kalbsfilet  
 Salz, Pfeffer a. d. Mühle  
 2 Eier (Gew.-Kl. L)  
 30 g Kapern  
 10 g Sardellenfilet  
 50 g Cornichons  
 30 g Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 Tabasco  
 3 El Limettensaft  
 50 ml Olivenöl

**1.** Kalbsknochen in einem Topf mit 2 l kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen. Inzwischen Suppengrün putzen, waschen, grob würfeln. Zwiebeln pellen, grob würfeln. Brühe abschäumen. Suppengrün, Zwiebeln, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und 2 Bund Petersilie zugeben. Brühe bei milder Hitze offen 2 bis 2 1/2 Stunden leise kochen lassen. Gelegentlich abschäumen.

**2.** Brühe durch ein Tuch gießen, einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Kalbsfilet salzen und pfeffern, in die heiße Brühe geben und darin 12–15 Minuten ziehen lassen. Filet in der Brühe kalt werden lassen, dann herausnehmen.

**3.** Für die Sauce Brühe auf 175 ml einkochen. Inzwischen Eier hartkochen, abschrecken, pellen und fein hacken. Restliche Petersilie waschen, gut abtropfen lassen, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Kapern, Sardellenfilets und Cornichons fein hacken. Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln.

**4.** Vorbereitete Saucenzutaten (etwas gehacktes Ei für die Garnitur zurücklassen) in die lauwarmer

Brühe geben, mit Tabasco und Limettensaft abschmecken. Öl unterrühren.

**5.** Kalbsfilet in dünne Scheiben schneiden und mit der Petersiliensauce servieren. Gehacktes Ei darüberstreuen.

Quelle: E&T 3/90/22

### Pochiertes Rinderfilet mit Kräutersauce

#### Für 4 Portionen:

400 ml Gemüsesfond (a. d. Glas)  
 Salz  
 600 g Rinderfilet im Stück  
 2 Stiele Dill  
 1/2 Bund Sauerampfer  
 1 Bund glatte Petersilie  
 1 Handvoll Kerbel  
 2 Schalotten  
 20 g Butter oder Margarine  
 2–3 El Weißwein  
 250 ml Schlagsahne  
 Pfeffer, Zucker

**1.** Gemüsesfond mit etwa 1 l 1/2 l Wasser und Salz zum Kochen bringen. Filet vorbereiten wie unten beschrieben und darin bei milder Hitze 25–30 Minuten pochieren.

**2.** Kräuter von den Stielen zupfen, hacken. Schalotten pellen und würfeln. Butter oder Margarine bei milder Hitze zerlassen, die Schalottenwürfel darin andünsten. Weißwein unterrühren, Schlagsahne zugeben, cremig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und vom Herd ziehen.

**3.** Gehackte Kräuter und 6 El vom Kochfond zugeben, abschmecken. Nicht mehr kochen lassen. Sauce auf vier Teller verteilen, das Filet vom Küchengarn befreien, in vier Scheiben schneiden und auf die Sauce setzen.

**Rinderfilet pochieren:** Wer ein Filet ganz gleichmäßig garen möchte, braucht einen Kochlöffel. Denn das Fleisch muss rundherum von der leise kochenden Flüssigkeit umgeben sein, und das klappt nicht, wenn es mit der Unterseite am Topfboden aufliegt und von dort eine stärkere Hitze einwirkt. In Frankreich ist man auf den Trick mit dem Kochlöffel gekommen: Man umwickelt das Filet mit Küchengarn und befestigt es an einem Kochlöffel. Dann wird das Fleisch so in

einen Topf mit Brühe gehängt, dass es rundherum frei schwebt und gleichmäßig garen kann. Die Brühe sollte gut gewürzt sein. Ideal ist, wie in unserem Rezept, eine Gemüsebrühe, der man gern noch etwas gewürfeltes Suppengrün und ein Lorbeerblatt zufügen kann. Soll das Fleisch noch einen rosa Kern haben, rechnet man etwa 25 Minuten für 500 g Filet. (Übrigens: In Frankreich heißt diese raffinierte Gericht Bœuf à la ficelle, Rindfleisch am Faden.)

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 04/94/81*

## Rindermedaillons mit Tomaten, Basilikum und Parmesan

### **Für 8 Portionen:**

*8 Rinderfiletscheiben (aus der Mitte geschnitten, je ca. 200 g)*

*2 El Olivenöl*

*Pfeffer aus der Mühle*

*100 g Pinienkerne*

*100 g Zwiebeln*

*2 Knoblauchzehen*

*5 Töpfe Basilikum*

*80 g Parmesan (im Stück)*

*200 g getrocknete Tomaten in Öl*

*40 g Butterschmalz*

*1/8 l Rotwein*

*40 g Butter*

**1.** Jede Filetscheibe mit einem Fleischfaden rundbinden. Die Filetscheiben von beiden Seiten mit Olivenöl einreiben und pfeffern.

**2.** Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, dann grob zerkleinern. Zwiebeln pellen und fein hacken, Knoblauch pellen und durchpressen.

**3.** Die Basilikumblätter von 4 Töpfen abzupfen und in grobe Streifen schneiden. Den Parmesan grob raffeln. Die Tomaten abtropfen lassen — dabei das Öl auffangen — und fein hacken.

**4.** Das Tomatenöl mäßig heiß werden lassen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, die Tomaten dazugeben und anschmoren. Pinienkerne und die Basilikumstreifen daruntermischen, mit Pfeffer würzen.

**5.** Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Medaillons von beiden Seiten jeweils 4–5

Minuten sanft braten. Die Medaillons auf ein Backblech oder eine große ofenfeste Form setzen.

**6.** Den Bratfond von den Medaillons mit 4 El Rotwein loskochen und unter die Tomatenmischung rühren. Die Mischung auf die Medaillons häufen, mit dem Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen belegen.

**7.** Den restlichen Rotwein zu den Medaillons aufs Backblech gießen. Medaillons auf der zweiten Einschubleiste von unten in den Ofen schieben und 5–7 Minuten übergrillen. Kurz vor dem Servieren den Fleischfaden abnehmen und mit den restlichen Basilikumblättern garnieren. Dazu paßt am besten Baguette.

## Rinderrouladen-Curry

### **Für 6 Portionen:**

*100 g Möhren*

*125 g Frühlingszwiebeln*

*50 g Cashewkerne*

*7 El Olivenöl*

*40 g Kokosraspel*

*60 g frische Ingwerwurzel*

*5 El grüne Currypaste (Asienläden)*

*4 Knoblauchzehen*

*6 Rinderrouladenscheiben (à 150 g)*

*Salz*

*schwarzer Pfeffer*

*150 g Zwiebeln*

*1 El Kreuzkümmel (ganz)*

*2 Zimtstangen*

*8 Korianderkapseln*

*350 g passierte Tomaten*

*300 g Kirschtomaten*

*1 Dose Kichererbsen (400 g EW)*

*3 El Speisestärke*

*50 g Rosinen*

*10–12 Zitronenblätter (frisch oder getrocknet, in Asienläden)*

**1.** Möhren schälen und sehr fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Cashewkerne grob hacken und in 3 El Olivenöl goldbraun rösten. Möhren, Frühlingszwiebeln und Kokosraspel dazugeben und kurz mitrösten. Ingwer schälen und fein reiben. Die Hälfte zum Kokosgemisch geben. 2 El Currypaste und 2 durchgepreßte Knoblauchzehen untermischen.

**2.** Die Rouladenscheiben mit einem Gefrierbeutel bedecken und mit einem Plattierer auf 1/2 cm Dicke flach klopfen. Salzen, pfeffern und die Kokosfüllung glatt daraufstreichen, dabei einen Rand frei lassen. Zuerst die Seiten über die Füllung klappen, dann die Scheiben zu festen Rouladen aufrollen. Rouladen mit Küchengarn wie einen Rollbraten zusammenbinden.

**3.** Die Zwiebeln pellen und grob würfeln. Die Rouladen rundum salzen, pfeffern und im restlichen Olivenöl gleichmäßig anbraten. Aus dem Topf nehmen, die Zwiebeln darin leicht anbräunen. Restliche Currypaste, Kreuzkümmel, Zimt und Korianderkapseln schnell unterrühren. Mit den passierten Tomaten und 750 ml Wasser auffüllen. Die Rouladen hineinlegen und zugedeckt bei milder Hitze 2 1/2 Stunden schmoren.

**4.** Die Tomaten putzen und halbieren. Die Kichererbsen auf einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Rouladen nach Ende der Garzeit aus der Sauce nehmen. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen. Die Stärke mit 3 El kaltem Wasser verrühren und mit dem restlichen Ingwer in die kochende Sauce rühren. Rouladen wieder hineinlegen. Kichererbsen, Rosinen und 4 Zitronenblätter dazugeben und noch 10 Minuten leise kochen. Tomaten nach 7 Minuten dazugeben. Die Rouladensauce eventuell nachwürzen und mit den restlichen Zitronenblättern garnieren.

**Anmerkung.** Mit der angegebenen Menge Currypaste wird das Gericht ziemlich scharf.

Quelle: *E&T* 11/96

## Rindfleisch in Austernsauce

250 g Rindfleisch  
 1/2 Tl Zucker  
 1 El Sojasauce  
 3 Tl Speisestärke  
 1 El Wasser  
 3 El Austernsauce  
 1/2 Tasse Hühnerbrühe  
 1 El Sherry  
 2 El Sojasauce  
 2 El Öl  
 2 Scheiben Ingwer  
 2 Frühlingszwiebeln  
 2 rote Paprikaschoten

Fleisch schneiden und mit Zucker, 1 Tl Speisestärke und Sojasauce vermengen. Restliche Speisestärke mit Wasser vermischen. Austernsauce, Brühe, Sherry und Sojasauce mischen. Ingwer in Öl bräunen, entfernen und Fleisch 1 1/2 Minuten pfannenrühren. Zwiebeln und Paprika zugeben. Saucenmixture einrühren, andicken.

## Roastbeef-Roulade mit Morchelsauce

**Für 4 Portionen:**

**Sauce:**

20 g getrocknete Morcheln  
 80 g Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 50 g Butter  
 150 ml Schlagsahne  
 100 ml Kalbsfond  
 125 ml weißer Portwein  
 Salz, Pfeffer  
 2 El geschlagene Sahne  
 2 El glatte Petersilie (gehackt)

**Rouladen:**

je 70 g Austernpilze, Shiitake-Pilze, Champignons  
 20 g Butterschmalz  
 30 g Schalotten (gewürfelt)  
 1 Knoblauchzehe (gepresst)  
 50 g mittelscharfer Senf  
 2 El glatte Petersilie (gehackt)  
 Salz, Pfeffer  
 4 Scheiben Roastbeef (à 150 g)  
 12 Stangen grüner Spargel (ca. 300 g)  
 20 g Butter

**1.** Die Morcheln 20 Minuten in 150 ml kaltem Wasser einweichen. Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln.

**2.** Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen, die Morcheln hineinschütten, den Morchelfond auffangen. Morcheln halbieren und unter fließendem Wasser sehr gründlich waschen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** 20 g Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Sahne, Kalbs- und Morchelfond hinzufügen, auf ein Drittel einkochen.

**4.** Die restliche Butter in einer Sauteuse erhitzen, die Morcheln kurz darin anbraten, die Sauce dazugießen. Den Portwein um ca. ein Drittel einkochen

lassen, zur Sauce geben, salzen und pfeffern. Die Sahne dazugeben und mit dem Schneidstab aufschlagen. Petersilie unterrühren, die Sauce abgedeckt warm halten.

**5.** Für die Rouladen alle Pilze putzen und fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten. Schalotten und Knoblauch dazugeben und mit anbraten. Von der Kochstelle nehmen, Senf und Petersilie unterrühren, salzen und pfeffern.

**6.** Die Roastbeefscheiben waagrecht so halbieren, dass sie an einem Ende noch zusammenhängen. Fleischstücke ausbreiten, mit einem Plattiereisen flach klopfen und mit der Pilzfarce bestreichen.

**7.** Spargel nur am unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.

**8.** Die Roastbeefscheiben mit je 3 Spargelstangen so belegen, dass die Spitzen heraus schauen. Aufrollen und mit Küchengarn binden. Butter in einem Topf erhitzen, die Rouladen rundum darin anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) in 10–15 Minuten zu Ende garen.

**9.** Die Rouladen mit der erwärmten Morchelsauce servieren. Dazu passen Bandnudeln.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: Lafer, E&T 7/99/82*

## Rouladen in Steinpilzsauce

### **Für 2 Portionen:**

10 g getrocknete Steinpilze

2 Zwiebeln (ca. 60 g)

1 Gewürzgurke

1 Möhre

2 dünne Rinderrouladen (à 120 g)

Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)

2 Tl Senf

2 Tl Öl

250 g Champignons

200 g Kartoffeln

1 El Schlagsahne

10 g Mehl

1 El Petersilie (gehackt)

**1.** Die Steinpilze in 1/8 l heißem Wasser einweichen. Zwiebeln pellen und in dünne Ringe, Gurke und

Möhre mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden.

**2.** Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen und mit Zwiebelringen, Gurken- und Möhrenscheiben belegen. Rouladen aufrollen und zusammenstecken.

**3.** Rouladen im heißen Öl rundherum braun anbraten. Eingeweichte Steinpilze mit der Flüssigkeit dazugeben und zugedeckt 1 Stunde bei mittlerer Hitze garen.

**4.** Champignons putzen, in Scheiben schneiden und nach 45 Minuten zu den Rouladen geben. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen.

**5.** Die Sahne mit 6 El kaltem Wasser verrühren, in das Mehl rühren und die Sauce damit binden. Nochmals 5–10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

**6.** Die Kartoffeln durch die Presse drücken und mit der Petersilie bestreuen. Rouladen in Scheiben schneiden und mit der Sauce, den Pilzen und den Schneekartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.

**Anmerkung.** Diätrezept, 335 kcal pro Portion

*Quelle: E&T 1/92*

## Scaloppine mit Kirschtomaten

### **Für 4 Portionen:**

500 g Kalbsfilet (a. d. Mitte)

Öl zum Flachdrücken der Filets

40 g Schalotten

200 g Pfifferlinge

300 g Kirschtomaten

70 g Rauke

40 g durchwachsener Speck (in Scheiben)

Salz

weißer Pfeffer (a. d. Mühle)

20 g Butter

2 El Olivenöl

100 ml trockener Weißwein

500 ml Kalbsfond (a. d. Glas)

40 g eiskalte Butter

**1.** Das Kalbsfilet in 12 gleich dicke Scheiben schneiden, danach zwischen zwei mit Öl bepinselten Gefrierbeuteln leicht flach drücken. Die Schalotten fein würfeln. Die Pfifferlinge putzen, große eventuell durchschneiden. Die Kirschtomaten anritzen, 15 Sekunden blanchieren, abschrecken und häuten. Die Rauke putzen, die Stiele entfernen, die Blätter



hacken. Den Speck in ganz feine Würfel schneiden, knusprig ausbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**2.** Die Kalbsschnitzel salzen und pfeffern. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Die Schnitzel von beiden Seiten 2 Minuten anbraten, herausnehmen, im Backofen warm halten. Dann die Schalotten und die Pfifferlinge im Bratfett andünsten. Mit Weißwein ablöschen und cremig einkochen. Den Fond dazugießen, auf die Hälfte reduzieren. Die eiskalte Butter in grobe Stücke schneiden und in die kochende Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Rauke und die Tomaten unterheben und in der Sauce erwärmen.

**3.** Je 3 Schnitzel auf einem Portionsteller anrichten und mit der Sauce, den Pfifferlingen und den Tomaten übergießen, mit den knusprigen Speckwürfeln bestreuen und sofort servieren. Dazu paßt Baguette.

Tip: Geben Sie die gehäuteten kleinen Tomaten erst im letzten Moment an das Gericht. Wenn sie zerfallen, verliert es einen großen Teil seiner Raffinesse.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten.*

*Quelle: E&T 8/97/26*

## Scharfe Versuchung im Mäntelchen

### **Für 4 Portionen:**

50 g Mozzarella

1 Kopf Wirsing

1 TL Brühe

500 g Hackfleisch, gemischt

3 Eier

150 g Paniermehl

1 Zwiebel

4 Peperoni

1/2 Bund Schnittlauch

2 EL Honig

Wabensenf

Salz

Cayennepfeffer

Backofen auf 250 Grad vorheizen.

Die großen Blätter vom Wirsing abzupfen, waschen, in der Brühe kurz blanchieren.

Die Zwiebel fein hacken. Mozzarella und Peperoni fein würfeln.

Das Gehackte mit den Eiern, dem Paniermehl und der fein gehackten Zwiebel vermengen. Peperoni

und Mozzarella hinzu geben. Danach die Masse mit Schnittlauch, Salz, Cayennepfeffer, Honig und Wabensenf würzen.

Jeweils circa 50 Gramm der Masse in die großen Kohlblätter geben und zufalten. Diese in einen gefetteten Bräter legen und bei 250 Grad im Backofen 15 Minuten garen.

Tip: Ein Butterflöckchen auf dem Kohlblatt läßt es nicht austrocknen.

*Quelle: Horst Lichter*

## Schmortopf „Mont Ventoux“

*Je 250 g mageres Rind-, Hammel- und Schweinefleisch*

*150 g geräucherter durchwachsener Speck*

*1 große Zwiebel*

*5 Zehen Knoblauch*

*Je eine Handvoll olives cassées und schwarze Oliven, in Öl und Rosmarin eingelegt*

*1 gehäufter El grüner Pfeffer*

*1 dl Cognac*

*1/4 l Sahne*

*1/2 l Rotwein*

*frische Thymianblüten oder getrockneter Thymian Öl*

*Salz*

*1/2 Tasse ungeschwefelte Korinthen*

Fleisch von Fett und Häuten befreien, würfeln und in heißem Öl anbraten, bis es von allen Seiten braun ist. Unter ständigem Rühren den gewürfelten Speck und die gewürfelte Zwiebel hinzugeben und anbraten, bis sie glasig sind. Olivenfleisch und Knoblauchzehen, Thymian und Korinthen zum Fleisch schütten, alles mit Rotwein ablöschen. Den Schmortopf zudecken und für 40 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Danach wird das Fleisch aus dem Topf genommen, die Sauce kocht ein, wird dann mit dem grünen Pfeffer und Salz gewürzt, mit der Sahne verrührt und mit Cognac abgeschmeckt. Das Fleisch wieder in den Topf füllen und noch 20–25 Minuten ziehen lassen.

## Schweinefilet in Kartoffel-Rosmarin-Kruste

### Für 6 Portionen:

3 Schweinefilets (à 400 g)  
 1 mittelgroßer frischer Zweig Rosmarin (ca. 2 El Nadeln)  
 weißer Pfeffer aus der Mühle  
 6 El Sojasauce  
 30 g weiche Butter  
 750 g Kartoffeln (mehlig)  
 30 g Mehl  
 Salz  
 2 Eiweiß

1. Die dünnen Enden der Filets umklappen und fest andrücken, damit das Fleisch gleichmäßig dick ist. Rosmarinnadeln von den Stielen streifen und grob hacken.
2. Das Fleisch pfeffern, in eine flache Schüssel legen und mit Sojasauce beträufeln. Zugedeckt etwa 2 Stunden marinieren, zwischendurch einmal wenden.
3. Ein Backblech mit zwei Schichten Alufolie belegen, Folie mit weicher Butter bestreichen.
4. Die Kartoffeln waschen und schälen, grob raffeln und mit Wasser bedeckt 5 Minuten stehen lassen.
5. Das Mehl mit etwas Salz mischen. Die Schweinefilets trockentupfen und darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Den Backofen auf 250 Grad (Gas 5–6, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
6. Die geraffelten Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken und mit den beiden Eiweiß, Salz und Rosmarin vermengen.
7. Die Schweinefilets auf die gefettete Folie legen, die Kartoffelmasse gleichmäßig darauf verteilen und gut andrücken. Im vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten garen.
8. Die Filets mit einem scharfen Wellenschliffmesser aufschneiden und auf vorgewärmten Tellern mit Mangold und Apfel-Pfeffer-Sauce anrichten.

## Schweinemedallions mit Spargel

### Für 1 Portion:

1 Zwiebel  
 200 g Spargel  
 1/2 Bund Dill

### 3 Schweinemedallions

Salz, Pfeffer  
 60 g Butter (eiskalt)  
 1 El Öl  
 150 ml Kalbsfond  
 1 El Zitronensaft  
 20–30 g Büsumer Krabben

Zwiebel würfeln, Spargel schälen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Dill hacken. Medallions salzen und pfeffern. 20 g Butter und Öl in der Pfanne erhitzen, das Fleisch darin 2–3 Minuten von beiden Seiten braten. Zugedeckt im Backofen warm halten. Zwiebel und Spargel im Bratfett andünsten, mit Fond und Zitronensaft ablöschen. 7 Minuten offen einkochen lassen. Restliche kalte Butter in Flöckchen in die kochende Sauce einschwenken, Sauce dicklich einkochen. Dill dazugeben. Medallions auf einem Teller anrichten. Sauce und Gemüse darübergeben, mit Krabben bestreut servieren.

Quelle: E&T 4/96/11

## Spätzle-Sauerkraut-Pfanne

### Für 4–6 Portionen:

**Spätzleteig:**  
 400 g Mehl (gesiebt)  
 5 Eier (Kl. M)  
 1 Msp. Kurkuma  
 750 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)  
 Salz  
 Muskat  
**Sauerkraut:**  
 700 g Zwiebeln  
 180 g Kasselerrücken  
 60 g durchwachsender Speck  
 1 Dose Sauerkraut (520 g EW)  
 50 g Butter  
 1 El Zucker  
 400 ml Gemüsefond  
 2 Lorbeerblätter  
 4 Wacholderbeeren  
 1 Nelke  
 Salz, Pfeffer

1. Für den Teig das Mehl mit Eiern, Kurkuma und Mineralwasser in einer Schüssel mit einem Holzlöffel so lange kräftig schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Teig mit Salz und Muskat würzen, 30 Minuten ausquellen lassen.

**2.** Für das Sauerkraut Zwiebeln, Kasseler und Speck in feine Streifen schneiden. Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. 30 g Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln, Kasseler, Speck und Zucker darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Sauerkraut zugeben, mit Fond auffüllen und 20 Minuten offen garen. Lorbeer, Wacholder und Nelke zugeben und weitere 10 Minuten bei milder Hitze garen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise durch die Spätzlepresse ins Wasser drücken und 2–3 Minuten kochen lassen. Spätzle mit einer Schaumkelle herausheben, sofort abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

**4.** Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Spätzle zugeben und bei starker Hitze 2–3 Minuten braten, dabei leicht mit Salz und Muskat würzen. Sauerkraut untermischen, erwärmen und sofort servieren. Dazu passt Senf.

*Zubereitungszeit: 1:15 Stunden*

## Stuffed Peppers

**Yield:** 4 servings or up to 8 when served with other dishes.

8 fresh hot chili peppers (about 4 inches long and 1 to 1 1/2 inches wide)

1 tablespoon cornstarch

2 tablespoons peanut oil

### Filling:

1/2 pound ground pork (about 1 cup)

1/4 pound fresh shrimps, shelled, deveined, and finely chopped; or 15 1/2-inch-diameter dried shrimps, soaked and finely chopped

1 tablespoon finely chopped pork fat or 1 strip blanched fatty bacon, finely chopped

1 small egg

1 teaspoon finely minced scallion

1 teaspoon finely minced gingerroot

1 tablespoon cornstarch

1 tablespoon light soy sauce

1/4 teaspoon salt (if dried shrimps are used, omit the salt)

1/4 teaspoon sugar

Pinch of pepper and monosodium glutamate

1 tablespoon dry sherry

### Sauce:

1/4 cup chicken broth

1/2 tablespoon light soy sauce

1/2 teaspoon sugar

**1.** Wash the peppers. Split each into halves and remove the seeds and pith. Sprinkle cornstarch onto the insides of the peppers.

**2.** Combine the filling ingredients and stir them well in one direction. Divide the filling mixture into 16 portions. Fill each pepper half with a portion. Smooth top with wet spatula. Set aside on a large plate.

**3.** Combine the sauce ingredients in a cup and set aside.

**4.** Preheat a large skillet. Add the peanut oil and lay the filled peppers in upside down. Brown them over moderate heat for 5 minutes. Carefully turn the peppers and cook the other sides for 3 to 4 minutes. Stir the sauce ingredients and pour into the pan. Bring to a boil, cover, and let cook for 2 minutes.

**5.** Carefully move the peppers meat side up to a serving plate. Serve hot.

*Quelle: China, Canton*

## Überbackene Lammkoteletts

### Für 4 Portionen:

100 ml Öl

1 Tl grob geschroteter schwarzer Pfeffer

3 geviertelte Knoblauchzehen

5 Rosmarinzwige

3 Thymianzwige

2 Lorbeerblätter

12 Lammkoteletts (à 50 g, die langen Knochen vom Metzger freigeschabt)

Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)

1 El Senf

150 g Ziegenfrischkäse

30 g Weißbrotbrösel

1 Tl gehackte Thymianblättchen

1 Tl gehackte Rosmarinnadeln

60 g kalte Butter

**1.** Öl, Pfeffer, Knoblauch, Rosmarin-, Thymianzwige und Lorbeer verrühren. Koteletts damit bestreichen, 3–4 Stunden marinieren (im Kühlschrank, mit Klarsichtfolie zugedeckt).

**2.** Eine Grillpfanne erhitzen und etwas Kräuteröl von den Koteletts darin erhitzen. Die Koteletts dar-

in portionsweise von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Die Marinierkräuter mitbraten. Die Koteletts beim Umdrehen salzen und pfeffern.

**3.** Die gebratenen Koteletts mit den Kräutern in eine feuerfeste Form legen, dünn mit Senf bestreichen und mit je 1 Scheibe Ziegenkäse (1/2 cm dick) belegen. Die Weißbrotbrösel mit Thymian und Rosmarin verrühren, je 1 Tl auf den Ziegenkäse geben. Obendrauf je 1 Scheibe kalte Butter legen.

**4.** Die Koteletts im vorgeheizten Backofen auf der 3. Einschubleiste von unten bei 250 Grad 5 Minuten überbacken (Gas 5, Umluft 5 Minuten).

Quelle: Lafer, *E&T* 4/98

## Geflügel

### Backhendl mit Dillremoulade

**Für 4 Portionen:**

#### Remoulade

1 Eigelb

Salz

1 El Zitronensaft

1/2 Tl Senf

125 ml Öl

50 g Magermilchjoghurt

1 Ei

1 Schalotte

2 Cornichons (a. d. Glas)

1/2 roter Apfel

2 Stiele Dill

Pfeffer (a. d. Mühle)

#### Backhendl

500 g Kartoffeln

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 750 g)

2 El Mehl, Paniermehl

2 Eigelb, 1 Ei

Salz

3 El Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

ca. 1,5 l Öl zum Fritieren

#### Dekoration

2 Kopfsalate

3 Stiele Dill

2 Zitronen

**1.** Für die Remoulade Eigelb, Salz, Zitronensaft, Senf in einem hohen Rührbecher cremig verquirlen. Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit den Quirlen des Handrührers auf höchster Stufe unterschlagen. Sobald das Öl verbraucht und die Mayonnaise fest ist, den Joghurt unterrühren.

**2.** Das Ei hart kochen, abschrecken, pellen und fein hacken. Schalotte pellen und sehr fein würfeln. Cornichons und ungeschälten Apfel ebenfalls fein würfeln. Alles unter die Mayonnaise rühren. Dill abzupfen, nicht zu fein schneiden, unter die Remoulade mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Kartoffeln kochen, abschrecken, pellen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Während die Kartoffeln kochen, das Fleisch in 12 möglichst gleich große Stücke schneiden.

**4.** Mehl und Paniermehl in je einen Suppenteller geben. In einem dritten Teller Eigelb und Ei

mit Salz und Zitronensaft verschlagen. Knoblauch durchpressen und untermischen.

**5.** Kartoffeln im heißen Öl portionsweise 3–4 Minuten unter Wenden fritieren und abgetropft auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 125 Grad (Gas 1, Umluft 100 Grad) auf der 2. Einschubleiste von oben warm halten.

**6.** Fleisch salzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Zuerst im Ei und dann im Paniermehl wenden. Portionsweise im heißen Öl 2–3 Minuten fritieren, dabei einmal wenden. Abgetropft ebenfalls im Backofen auf dem Blech warm halten.

**7.** Salat großzügig putzen, die Herzen auseinanderpflücken und auf eine Platte legen. Dill abzupfen, Zitronen in Spalten schneiden. Backhendl und Kartoffeln auf dem Salat anrichten. Erst jetzt die Kartoffeln salzen. Mit Dill und Zitronenspalten garnieren, Remoulade separat dazu servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten*

*Quelle: E&T 7/97/33*

## Backhendl vom Stubenküken mit Kartoffel-Gurken-Salat

### **Für 10 Portionen:**

*5 Stubenküken (à 475 g)*

*250 g Suppengrün (grob gewürfelt)*

*100 g Zwiebeln (gepellt)*

*50 g Tomate*

*1 Lorbeerblatt*

*Salz*

*500 g Schmorgurke*

*1 kg kleine Salatkartoffeln*

*1 El Senf (mittelscharf)*

*1 Msp. Currypulver (mild)*

*4 El Weißweinessig*

*weißer Pfeffer (a. d. Mühle)*

*Tabasco*

*7 El Mohnöl (ersatzweise helles Traubenkernöl)*

*je 5 Stiele glatte und krause Petersilie*

*2 Eier*

*2 El Schlagsahne*

*50 g Mehl*

*150 g Semmelbrösel*

*ca. 1,5 l Fritieröl*

**1.** Von den Stubenküken die Brüste und Keulen ablösen und häuten. Die Ober- und Unterkeulen im Gelenk durchtrennen.

**2.** Die Geflügelkarkassen und Oberkeulen mit Suppengrün, Zwiebeln, Tomate, Lorbeer und etwas Salz mit kaltem Wasser bedecken, 1 Stunde kochen lassen, dabei abschäumen. Fond durch ein feines Sieb gießen.

**3.** Die Gurke schälen und die Kerne herausschaben. Gurke in feine Scheiben schneiden, salzen und 30 Minuten stehen lassen. Kartoffeln als Pellkartoffeln in gesalzenem Wasser nicht zu weich kochen. Anschließend pellen und möglichst noch warm in dünne Scheiben schneiden.

**4.** Senf, Currypulver, Essig, Salz, Pfeffer, 2–3 Spritzer Tabasco, Mohnöl und 200 ml vom Geflügelfond verrühren. Einmal aufkochen, mit den Kartoffeln mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

**5.** Petersilie von den Stielen zupfen. Die Eier mit der Sahne verquirlen. Stubenküken-Brustfilets und -Unterkeulen salzen, pfeffern, dünn in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und mit den Bröseln panieren.

**6.** Inzwischen das Öl auf 170 Grad erhitzen. Die Gurken gut ausdrücken und behutsam unter den Kartoffelsalat mischen, eventuell nachwürzen.

**7.** Die Petersilie portionsweise ca. 10 Sekunden im heißen Öl ausbacken (Vorsicht, das spritzt etwas!), auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen. Zuerst die Keulen ca. 6–7 Minuten, dann die Brüste in ca. 5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Salat und der Petersilie anrichten.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden, 15 Minuten*

*Quelle: E&T 10/97/54*

## Chinakohlauf mit Entenfleisch

*1 Entenbrust (etwa 500 g)*

*3 Zwiebeln (etwa 150 g)*

*Salz, Pfeffer*

*etwas abgeriebene Zitronenschale*

*1 Knoblauchzehe*

*750 g Chinakohl*

*30 g Butter*

*30 g Mehl*

*1/8 l Milch*

*1/8 l Sahne*

*Muskat*

*50 g geriebener Emmentaler*

Entenfleisch von den Brustknochen lösen, in kleine Würfel schneiden und ohne Fett in einer Pfanne bei großer Hitze knusprig braten. Überschüssiges Fett abgießen, die kleingewürfelten Zwiebeln in der Pfanne goldgelb braten, alles mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Zitronenschale und dem durchgepressten Knoblauch kräftig abschmecken, zur Seite stellen.

In einer frischen Pfanne 2 EL Entenfett heiß werden lassen, den in fingerbreite Streifen geschnittenen Chinakohl darin anschmoren, bis er sich leicht bräunt. Ein Kohlblatt zur Verzierung zurücklassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine tiefe Auflaufform dünn mit Entenfett austreichen, die Hälfte des Kohls, darauf das Entenfleisch und den restlichen Kohl einschichten.

Butter und Mehl anschwitzen, mit Milch ablöschen, mit Sahne auffüllen und die dicke Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, über den Auflauf füllen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen, das Kohlblatt auflegen und den Auflauf im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten überbacken. Dazu Kartoffelschnee oder Reis.

## Coq au vin

*20 Schalotten oder kleine Zwiebeln*

*100 g geräucherter Speck*

*2 EL Öl*

*1 Poularde*

*Salz, Pfeffer*

*1,5 dl Cognac*

*1 EL Mehl*

*1 Knoblauchzehe*

*125 g Champignons*

*1 Lorbeerblatt, Rosmarin, Thymian*

*1 l Burgunder*

*3 Stück Würfelzucker*

Zwiebeln schälen, Speck würfeln, beides in Öl anbräunen, abtropfen und beiseite stellen. Die in 10 oder 12 Teile zerlegte Poularde im selben Topf anbraten, salzen und pfeffern. Wenn die Fleischteile goldbraun sind, warm stellen. Zwiebeln und Speckwürfel wieder in den Topf geben, mit etwas Mehl bestäuben und durchrühren. Dann die Fleischstücke wieder in den Topf geben, zusammen mit dem gehackten Knoblauch, den blättrig geschnittenen Champignons, dem Lorbeerblatt, Rosmarin und Thymian.

In einem anderen Topf den Wein anwärmen, die drei Stücke Zucker darin auflösen und über das Hühnerfleisch gießen. Bei geschlossenem Topf 45 Minuten kochen lassen. Gegen Schluß der Kochzeit Deckel abnehmen, damit die Sauce eindickt. Hühnerstücke auf einer heißen Platte anrichten, Sauce evtl. entfetten und passieren. Platte mit gewürfelten gerösteten Toastscheiben garnieren, Sauce darübergießen.

## Entenbrust mit dicken Bohnen

**Für 4 Portionen:**

*2 Entenbrüste (mit Haut, à 300 g)*

*3 El Sojasauce*

*3 El Geflügelfond*

*1 1/2 Tl Speisestärke*

*50 g Erdnüsse (in der Schale)*

*2 kg dicke Bohnen (in der Hülse, ca. 500 g netto)*

*2 rote Chilischoten*

*200 g Möhren*

*20 g frische Ingwerwurzel*

*200 ml Orangensaft*

*Salz*

*Cayennepfeffer*

**1.** Die Haut der Entenbrüste vom Fleisch lösen, dann flach in einen Teller legen und ca. 15 Minuten ins Gefriergerät stellen. Das Entenfleisch quer in sehr dünne Streifen schneiden. Sojasauce, Geflügelfond und Speisestärke glattrühren und mit dem Fleisch mischen.

**2.** Die Erdnüsse aus den Schalen brechen. Die Häutchen entfernen und die Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Bohnen palen und 4 Minuten blanchieren. Die Hälfte der Bohnen häuten. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und sehr fein würfeln. Die Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

**3.** Die Entenhaut aus dem Gefriergerät nehmen und quer in feine Streifen schneiden. Im Wok knusprig ausbraten, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier ausbreiten.

**4.** Das Fleisch ins heiße Entenfett geben und unter Wenden bei starker Hitze 1–2 Minuten scharf anbraten. Zuerst die ungehäuteten, dann die gehäuteten Bohnen, Chilischoten, Möhren und Ingwer zugeben. Unter Wenden 1–2 Minuten anbraten.

Mit Orangensaft ablöschen und dicklich einkochen lassen. Herzhaft mit Salz und Cayenne würzen. Zuletzt die Erdnüsse und die Entenhautstreifen unterheben und sofort servieren.

Dazu passt Reis.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten*

*Quelle: E&T 6/99/60*

## Entenbrust mit Pfefferrahmsauce

### **Für 2 Portionen:**

2 Entenbrustfilets mit Haut (à 200 g)

3 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 Tl grüne Pfefferkörner in Lake

1 Stiel Thymian

Salz, schwarzer Pfeffer

2 El Weinbrand oder Cognac

200 ml Schlagsahne

**1.** Die Entenbrustfilets kalt abspülen und trockentupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut der Entenbrust rautenförmig einritzen. Schalotten fein würfeln. Knoblauch leicht zerdrücken. Grüne Pfefferkörner mit einem breiten Messer etwas flach drücken.

**2.** Die Entenbrustfilets mit der Haut nach unten in eine kalte Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten knusprig braten, bis das Fett ausgelassen ist. Knoblauch und Thymian dazugeben. Entenbrust auf der Fleischseite leicht salzen und pfeffern, dann wenden und 1–2 Minuten auf der Fleischseite braten. Aus der Pfanne nehmen und zusammen mit Knoblauch und Thymian auf ein großes Stück Alufolie legen. Alufolie locker zusammendrücken, aber nicht fest verschließen, damit der Dampf entweichen kann und die Haut knusprig bleibt.

**3.** Fett fast vollständig aus der Pfanne gießen, abgossenes Fett für ein anderes Rezept beiseite stellen. Schalottenwürfel in dem restlichen Fett in der Pfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze farblos andünsten. Pfefferkörner dazugeben und mit Weinbrand ablöschen. Sahne dazugießen und alles cremig einkochen lassen. Den Bratensaft aus der Folie dazugeben und erneut aufkochen, Sauce abschmecken. Entenbrust in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Dazu passt Kartoffelgratin.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

*Quelle: E&T 11/03/41*

## Faraone con mandorle

### **Für 4 Portionen:**

2 Perlhühner (à 1 kg)

Salz

schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)

6 Zweige Thymian

200 g Backpflaumen

200 g kleine Zwiebeln

5 Knoblauchzehen

3 El Öl

100 g Pinienkerne

100 g gehäutete Mandeln

3 Gewürznelken

Schale von 1/2 Zitrone (unbehandelt)

3 Lorbeerblätter

100 ml Weißwein

250 ml Geflügelfond (a. d. Glas)

5 El Olivenöl

1 kg Kartoffeln

6 Zweige Rosmarin

**1.** Perlhühner innen und außen salzen, pfeffern und mit je 3 Thymianzweigen füllen. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden.

**2.** Backpflaumen vierteln. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Öl in einem Bräter erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Pinienkerne, Mandeln, Nelken, Zitronenschale, Backpflaumen und Lorbeer darin andünsten.

**3.** Die Perlhühner mit der Brustseite nach oben daraufsetzen. Den Weißwein und den Geflügelfond dazugießen. In dem vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Einschubleiste von unten etwa 1 Stunde schmoren. Dabei die Perlhühner ab und zu mit dem Bratfond begießen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit 2 El Olivenöl dazugießen.

**4.** Inzwischen die Kartoffeln gut waschen. In reichlich Salzwasser mit 2 Rosmarinzweigen gar kochen, abgießen und noch warm pellen. Restliche Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen. Kartoffeln und Rosmarin im restlichen Olivenöl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Perlhühner zerteilen und im Bräter servieren. Die Kartoffeln dazureichen.

**Anmerkung.** Ich finde es besser, das Perlhuhn zu zerlegen und ähnlich wie das Poulet sauté à la bordelaise in einer großen Pfanne zu schmoren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 45 Minuten*

*Quelle: E&T 8/96/28*

## Farcierte Hähnchenbrust

**Für 4 Portionen:**

*4 Hähnchenbrüste*

*Salz, Pfeffer*

*60 g Margarine*

*1 Zwiebel*

*100 g frisches Weißbrot ohne Rinde*

*100 g Hühnerleber*

*75 g gek. Schinken*

*2 Eier*

*5 El süße Sahne*

*Muskat*

**1.** Die Hähnchenbrüste vorsichtig vom Knochen lösen, die Haut daranlassen. Dann mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer innen und außen kräftig würzen.

**2.** 20 g Margarine erhitzen, die feingewürfelte Zwiebel darin glasig werden lassen und das feingewürfelte Weißbrot dazugeben und goldbraun rösten. Die Hühnerleber mit einem Messer schaben, den Schinken ganz fein würfeln und in einer Schüssel mit Brotwürfeln und Zwiebeln vermischen. Eier und Sahne unterrühren und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Muskat pikant abschmecken.

**3.** Eine feuerfeste Form ausfetten. Die Farce in die aufgeklappten Hähnchenbrustteile füllen. Die andere Hälfte darüber klappen. Brüstchen dicht nebeneinander in die Form legen und mit der restlichen erhitzten Margarine übergießen. Die Hähnchenbrüste im vorgeheizten Ofen (225–250 Grad) ca. 40 Min. garen.

## Gefüllte Hähnchenbrust

**Für 4 Portionen:**

*6 Stiele Thymian*

*4 Knoblauchzehen*

*100 g Schalotten*

*40 g getrocknete Tomaten*

*7 El Olivenöl*

*Salz, Pfeffer*

*2 doppelte Hähnchenbrüste (mit Haut, auf dem Knochen, à 450 g)*

*1 Dose stückige Tomaten (400 g EW)*

*1–2 Tl Zucker*

*Kerbel zum Garnieren*

**1.** Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch und Schalotten in feine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in feine Würfel schneiden. Thymian mit Knoblauch, Schalotten, getrockneten Tomaten und 4 El Öl verrühren. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Die Haut der Hähnchenbrüste mit den Fingern vorsichtig vom Fleisch lösen, so dass das Brustbein sichtbar wird. Mit einem scharfem Messer vorsichtig links und rechts entlang des Knochens einschneiden, so dass zwischen Fleisch und Knochen eine Tasche entsteht. Die vorbereitete Würzmischung hineingeben. Die Haut vorsichtig wieder über das Fleisch ziehen und mit Holzstäbchen befestigen.

**3.** Restliches Öl in einem Bräter erhitzen. Die gefüllten Hähnchenbrüste rundum darin anbraten und dann im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten bei 180 Grad garen (Gas 2–3, Umluft 40 Minuten bei 180 Grad). Nach 15 Minuten die Tomatenstücke und den Zucker dazugeben.

**4.** Den Bräter aus dem Backofen nehmen. Die Hähnchenbrüste 5 Minuten in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Die Sauce einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brüste vom Knochen schneiden. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit Kerbel bestreut zu Risotto servieren. Dazu passt Kopfsalat.

*Zubereitungszeit: 1:10 Stunden*

*Quelle: E&T 04/04/33*

## Gefüllte Hähnchenschnitzel mit Tomatennudeln

**Für 4 Portionen:**

*2 doppelte Hähnchenbrustfilets (600 g)*

*150 g Gorgonzola (nicht zu reif)*

*1 Eigelb*

*Salz*

*weißer Pfeffer*

*80 g Mehl*



2 Eier (Kl. L)  
 130 g Semmelbrösel (oder Weizenbrotkrumen)  
 100 g Schalotten (gehackt)  
 2 El Olivenöl  
 1 Dose Tomaten (in Stücken, 400 g EW)  
 Zucker  
 400 g Bandnudeln  
 12 Kirschtomaten  
 4 El Öl  
 50 g Butter  
 1 Bund Basilikum (gehackt)

**1.** Die Hähnchenbrustfilets von Fett und Sehnen befreien und längs halbieren. Jedes Filet seitlich so weit einschneiden, dass beide Hälften noch zusammenhängen. Die Filets aufklappen und mit einem Fleischklopfer flach klopfen. Gorgonzola entrinden, durch ein Sieb streichen und mit dem Eigelb glatt verrühren. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gorgonzolacreme auf die halbe Fläche der Schnitzel streichen (nicht ganz bis zum Rand). Die Schnitzel über der Füllung zusammenklappen. Die Ränder flach klopfen, damit sich Ober- und Unterteil verbinden und die Füllung fest eingeschlossen ist.

**2.** Das Mehl mit Salz und Pfeffer mischen und in eine Arbeitsschale geben. Die Eier in einer zweiten Arbeitsschale mit einer Gabel verrühren. Die Semmelbrösel in eine dritte Arbeitsschale geben. Die Schnitzel zuerst im Mehl wenden und abklopfen, dann durch das Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln wenden. Die Brösel dabei etwas andrücken.

**3.** Die Schalotten im Olivenöl andünsten, die Tomatenstücke mit der Flüssigkeit zugeben, 10 Minuten einkochen lassen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

**4.** Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten auf der Oberfläche über Kreuz einritzen.

**5.** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin auf jeder Seite in 5–6 Minuten goldbraun braten. In einer zweiten kleinen Pfanne die Butter bräunen, die Tomaten darin auf den eingeritzten Seiten 1 Minute braten.

**6.** Die Nudeln mit Tomatensauce und Basilikum mischen, auf eine vorgewärmte Platte geben und die Schnitzel darauflegen. Die Tomaten um die Nudeln verteilen. Die gebräunte Butter über die Schnitzel gießen.

Dazu passt ein Salat aus grünem Spargel sehr gut.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 4/99/26

## Gefülltes Kräuterhähnchen

**Für 4 Portionen:**

2 Scheiben altes Toastbrot (80 g)

60 ml Milch

150 g Zwiebeln

2–3 Knoblauchzehen

8 El Öl

je 4 El gehackte Petersilie, Schnittlauch, Kerbel

1 El gehackte Rosmarinnadeln

Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)

Muskatnuß (frisch gerieben)

1 große Maispoularde (1,5 kg, küchenfertig vorbereitet)

Gewürzsalz (je 1 El getrockneter Majoran, Salz, Pfeffer und Paprikapulver)

3 Rosmarinzweige

3 Thymianzweige

300 ml Geflügelfond (a. d. Glas)

**1.** Für die Füllung das Brot würfeln, in einer Schüssel mit lauwarmer Milch begießen und mindestens 15 Minuten quellen lassen.

**2.** Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. 3 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen, beides darin glasig andünsten. Die gehackten Kräuter dazugeben und kurz dünsten. Die Kräuter herzhaft mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**3.** Die Kräuter unter das Brot mischen. Die Farce in einen Spritzbeutel mit Tülle Nr. 10 füllen.

**4.** Die Haut der Poularde am Rand der hinteren Öffnung vorsichtig vom Fleisch lösen (mit dem Zeigefinger darunterfahren). Von dort aus die Farce auf beiden Brustseiten vorsichtig unter die Haut spritzen (sie darf nicht reißen!) und mit der Hand von außen gleichmäßig verteilen. Die Keulen mit Küchegarn zusammenbinden.

**5.** Die Poularde mit 2 El Öl bestreichen und innen und außen gründlich mit Gewürzsalz einreiben.

**6.** Restliches Öl im Bräter erhitzen. Die Poularde mit der Brust nach unten hineinssetzen, rundherum goldbraun anbraten.

**7.** Die Poularde mit der Brust nach oben im vorgeheizten Backofen auf die 2. Einschubleiste von un-

ten setzen. Rosmarin- und Thymianzweige in den Bräter geben und etwas Geflügelfond dazugießen.

**8.** Die Poularde bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 1 Stunde braten. Dabei nach und nach den restlichen Geflügelfond dazugießen. Die Poulardenbrust eventuell nach der Hälfte der Garzeit mit Alufolie abdecken.

**9.** Die Poularde aus dem Bräter nehmen, das Küchengarn entfernen. Brust und Keulen abschneiden und mit Schmorgurken und Stampfkartoffeln servieren.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden*

*Quelle: Lafer, E&T 9/95/80*

## Hähnchen mit Speck und Lorbeer

### **Für 4 Portionen:**

*1 Masthähnchen (1,3 kg)*

*Salz, Pfeffer*

*10–12 frische Lorbeerblätter*

*10–12 dünne Scheiben durchwachsener Speck*

*120 g Zwiebeln*

*200 g Möhren*

*1/2 Bund glatte Petersilie*

*2 El Olivenöl*

*1/4 l Schlagsahne*

*1/8 l trockener Weißwein*

*2 El Zitronensaft*

**1.** Das Hähnchen waschen, trocknen und in 10–12 Teile schneiden. Die Teile salzen, pfeffern, fest mit Lorbeer und Speck umwickeln und in einem entsprechend großen Bräter von jeder Seite 5–7 Minuten anbraten.

**2.** Den Backofen auf 200 Grad (Gas 3, Umluft 200 Grad) vorheizen.

**3.** Die Zwiebeln pellen und würfeln. Die Möhren schälen, waschen und grob würfeln. Die Petersilienblätter grob von den Stielen schneiden.

**4.** Die Hähnchenteile aus dem Bräter nehmen. Das Öl unter das Speckfett rühren. Die Zwiebel- und Möhrenwürfel darin andünsten. Die Petersilie untermischen. Die Hähnchenteile wieder in den Bräter legen.

**5.** Den Bräter auf der 2. Einschubleiste von oben in den Backofen setzen. Das Fleisch ohne Deckel 40–45 Minuten schmoren. Dabei nach und nach die Sahne und den Wein zugießen und immer wieder etwas

einkochen lassen. Die Hähnchenteile zwischendurch einmal wenden.

**6.** Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, auf eine Platte legen, mit Zitronensaft beträufeln und im ausgeschalteten Backofen warm halten.

**7.** Den Bratfond auf dem Herd kurz einkochen und noch einmal abschmecken. Das Fleisch mit der angesammelten Flüssigkeit zurück in den Bräter geben und darin servieren. Dazu paßt Brot oder Reis, unter den Paprikawürfel gemischt werden.

*Quelle: E&T 7/90/20*

## Hühnerfrikassee

### **Für 4 Portionen:**

*1 Maispoularde (1,5 kg)*

*1 große Zwiebel*

*500 g Suppengemüse*

*2 Lorbeerblätter*

*3 Liebstöckelstiele*

*4 Wacholderbeeren*

*1 El weiße Pfefferkörner*

*Salz*

*60 g Butter*

*40 g Mehl*

*1/4 l Weißwein*

*250 g Champignons*

*Pfeffer (aus der Mühle)*

*3 Tomaten*

*300 g TK-Erbesen*

*2 El Kapern*

*100 ml Schlagsahne*

*2 Eigelb*

*2–3 El Zitronensaft*

*je 1/2 Bund glatte Petersilie und Kerbel*

**1.** Die Poularde in kochendem Wasser blanchieren, in so viel kaltem Wasser aufsetzen, daß sie eben bedeckt ist.

**2.** Die Zwiebel halbieren und mit der Schnittfläche in einer Pfanne trocken rösten. Das Suppengemüse putzen und grob würfeln.

**3.** Zwiebel, Suppengemüse, Lorbeer, Liebstöckel, Wacholder, Pfefferkörner und Salz zur Poularde geben. Die Poularde bei milder Hitze 40 Minuten leise kochen lassen.

**4.** Die Poularde aus der Brühe nehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe durch ein

feines Sieb gießen, auch abkühlen lassen. Die Poularde zerteilen, dabei Haut und Fett entfernen. Die Fleischstücke in 2 cm große Würfel schneiden und zugedeckt beiseite stellen.

**5.** 40 g Butter im Topf zerlassen. Mehl darin anschwitzen.  $\frac{1}{2}$  l Geflügelbrühe und Weißwein zugießen, in 10 Minuten unter Rühren etwas einkochen.

**6.** Champignons putzen und vierteln. Restliche Butter erhitzen. Pilze darin anbraten, salzen und pfeffern.

**7.** Die Tomaten brühen, häuten, achteln und dabei entkernen.

**8.** Fleisch und Pilze in der Sauce aufkochen. Die Hitze zurückschalten. Erbsen, Tomaten und Kapern in der Sauce erwärmen.

**9.** Sahne mit Eigelb verquirlen, das Frikassee damit legieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gehackte Kräuter unterrühren. Dazu passen Bandnudeln.

*Quelle: Lafer, E&T 1/96/78*

## Huhn mit Mandeln

### **Für 4 Portionen:**

1 Hähnchen (1,3 kg)

Salz

weißer Pfeffer

6 El Olivenöl

300 g kleine Zwiebeln (gepellt)

3 Lorbeerblätter

$\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie

$\frac{1}{4}$  l trockener Weißwein

150 ml Hühnerbrühe

3 Eier

50 g gemahlene Mandeln

$\frac{1}{2}$  Tütchen Safranpulver

2 Knoblauchzehen

30 g ganze Mandeln (geschält)

**1.** Hähnchenkeulen abtrennen, im Gelenk durchschneiden. Brust mit Knochen und Flügeln vom Rücken abschneiden. Brust erst längs, dann jede Hälfte einmal quer teilen. Rücken mit einem schweren Messer in 4 Teile hacken. Fleischteile mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** 4 El Öl in einem schweren flachen Schmortopf mittelheiß werden lassen. Hähnchenteile rundherum goldbraun anbraten. Zwiebeln, Lorbeer und eine Handvoll Petersilienblätter zugeben. Nach und

nach  $\frac{1}{8}$  l Weißwein zugießen und jedesmal wieder verdampfen lassen.  $\frac{1}{8}$  l Brühe zugießen. Deckel fast ganz auflegen. Das Fleisch 45 Minuten sanft schmoren. Gelegentlich wenden und nach und nach den restlichen Wein zugießen.

**3.** Inzwischen die Eier hart kochen, abgekühlt pellen. Das Eiweiß hacken und beiseite stellen. Eigelb im Mörser mit restlichem Öl, gemahlener Mandeln, Safran, püriertem Knoblauch und der restlichen Brühe zu einer feinen Paste zerstoßen.

**4.** Ganze Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Restliche Petersilie fein hacken.

**5.** Inzwischen Fleisch und Zwiebeln aus dem Schmortopf nehmen, auf einer Platte im Backofen warm halten.

**6.** Fett vom Schmortopf abschöpfen. Fond stark einkochen lassen. Mandelpaste einrühren und erhitzen.

**7.** Die Mandelsauce über Fleisch und Zwiebeln gießen, mit gerösteten Mandeln, gehacktem Eiweiß und Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt Reis mit jungen Erbsen.

*Quelle: E&T 1/92/35*

## Linsensalat mit Wachtelbrüsten

Linsen (60 g pro Person)

Bouquet garni

Schalotten

Knoblauch

Nußöl

Sherryessig

Salz, Pfeffer

Wachteln

Linsen mit Bouquet garni in leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten kochen. Gut abtropfen. Aus Nußöl, Sherryessig, fein gehackten Schalotten, etwas Knoblauch, Pfeffer und Salz eine Vinaigrette herstellen und mit den Linsen vermischen.

Bei den Wachteln auf jeder Seite das Brustfleisch mit dem anhängenden Bein mit einem spitzen Messer auslösen, kurz vor dem Servieren in schäumender Butter mit wenig Salz kurz braten und auf die Linsen legen.

## Lorbeerspieße mit Steinpilzen und Hähnchen

### Für 4 Portionen:

8 kleine feste Steinpilze (à ca. 30 g)  
 500 g Hähnchenbrustfilet (mit Haut, ohne Knochen)  
 8 kleine Lorbeerzweige  
 20 g Kapern  
 50 g schwarze Oliven (mit Stein)  
 1 Bund glatte Petersilie  
 1 kleiner Römervalat  
 50 g Rauke  
 150 g Tomaten  
 2–3 El Weißweinessig  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer  
 12 El Olivenöl  
 300 ml trockener Weißwein  
 1 italienisches Weißbrot (Ciabatta)

1. Die Steinpilze putzen und längs halbieren. Hähnchenbrustfilet in ca. 30 g schwere Würfel schneiden. Die Blätter der Lorbeerzweige bis auf 2–3 am Ende alle entfernen. Auf jeden Lorbeerzweig je 2 Steinpilzhälften und Hähnchenstücke spießen.
2. Kapern in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Oliven vom Stein schneiden. Petersilie waschen und grob hacken.
3. Römervalat und Rauke waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten in Spalten schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und 6 El Olivenöl verrühren.
4. Die Spieße salzen und pfeffern. In zwei Pfannen in jeweils 3 El Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten.
5. Die Tomaten, Rauke und den Römervalat mit der Vinaigrette mischen.
6. Die Spieße aus der Pfanne nehmen und auf einer Platte anrichten. Die Kapern und Oliven zum Bratöl in die Pfanne geben. Wein dazugießen und bei starker Hitze auf etwa die Hälfte einkochen lassen, Petersilie untermischen.
7. Die Spieße mit dem Oliven-Kapern-Fond beträufeln. Mit dem Salat und Weißbrot servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Quelle: E&T 07/99/21

## Mistkratzerle mit Gemüse und geschmälzten Nudeln

### Für 4 Portionen:

200 g Schalotten  
 1 Scheibe Weizentoastbrot  
 160 g Butter  
 250 g kleine Bundmöhren  
 300 g weißer Spargel  
 150 g kleine weiße Champignons  
 500 g Erbsenschoten (oder 150 g junge TK-Erbsen)  
 Salz, weißer Pfeffer (a. d. Mühle)  
 1 Tl Zucker, 250 ml Riesling (trocken)  
 250 g Crème double  
 4 Stubenküken (à 350 g)  
 400 g breite Bandnudeln  
 1 Handvoll Kerbel  
 1/4 Bund glatte Petersilie

1. Für die Schmäle die Schalotten pellen und fein würfeln. Das Toastbrot grob würfeln und in der Moulinette fein zerkrümeln. Die Hälfte der Schalotten mit den Krümeln in 60 g Butter bei milder Hitze unter Rühren goldbraun rösten.
2. Die Möhren putzen, dabei an jeder Möhre etwas vom Grün dranlassen. Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden, Stangen längs halbieren und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Champignons putzen, die Erbsen auspalen.
3. Die restlichen Schalotten und die Möhren in 50 g Butter andünsten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 5 El Wasser dazugeben und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten dünsten. Nach etwa 6 Minuten den Spargel untermischen. 100 ml Riesling dazugeben und im offenen Topf fast ganz einkochen lassen. Die Crème double dazugeben, 1 Minute leise kochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen.
4. Jedes Stubenküken mit Küchengarn zusammenbinden, salzen, pfeffern und in einem möglichst großen runden Bräter in der restlichen Butter bei mittlerer Hitze auf beiden Brust- und Keulenseiten goldbraun anbraten, dann die Küken mit der Brustseite nach oben nebeneinandersetzen.
5. Den restlichen Riesling in den Bräter füllen. Die Stubenküken im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) 30–35 Minuten auf der untersten Einschubleiste garen. Nach etwa 5 Minuten die Erbsen, die Champignons und die Gemüsesauce dazugeben.

**6.** Kurz vor Ende der Garzeit die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und mit der Schmälze mischen.

**7.** Inzwischen den Kerbel (bis auf einige Zweige für die Garnitur) mit der Petersilie fein hacken und unter die Gemüsesauce mischen. Mit dem restlichen Kerbel dekorieren und mit den heißen Nudeln servieren.

*Quelle: E&T 5/96*

## Paprikahendel

### **Für 4 Portionen:**

3 rote Paprikaschoten (à 250 g)

400 g Hähnchenflügel

7 El Öl

150 g Zwiebeln (gewürfelt)

2 El Paprikapulver (rosenscharf)

600 ml Geflügelfond (a. d. Glas)

80 g Kartoffeln (geschält)

4 Hähnchenbrüste (mit Haut, ohne Knochen, à 180 g)

Salz

weißer Pfeffer (a. d. Mühle)

1 Bund Schnittlauch

**1.** 2 Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der 1. Einschubleiste von oben so lange unterm Grill rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft (ca. 6–8 Minuten). Paprikaschoten mit einem feuchten Küchentuch bedecken, 5 Minuten stehen lassen, dann häuten und die Häute aufbewahren.

**2.** Die dritte Paprikaschote putzen und grob würfeln.

**3.** Die Hähnchenflügel grob hacken und in 3 El Öl bei starker Hitze rund herum kräftig braun rösten. Zwiebeln, Paprikahäute und die kleingeschnittene Paprika dazugeben und kurz mit andünsten. Paprikapulver unterrühren und sofort mit Geflügelfond auffüllen. Die Kartoffel fein reiben, dazugeben und die Sauce bei milder Hitze auf die Hälfte einkochen. Sauce durch ein feines Sieb passieren.

**4.** Von den Hähnchenbrüsten die Haut anheben und mit den Fingern zwischen Haut und Brust fahren, so dass eine Tasche entsteht. Je nach Größe jeweils 1–2 Paprikaviertel in die Taschen schieben und die

Taschenöffnung mit einem Holzstäbchen verschließen.

**5.** Hähnchenbrüste salzen, pfeffern und auf der Hautseite im restlichen Öl anbraten. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200 Grad 15 Minuten (Gas 3, Umluft 180 Grad) fertigbaren.

**6.** In der Zwischenzeit die übriggebliebenen Paprikaviertel klein würfeln und in die Sauce geben. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

**7.** Zum Servieren die Sauce erhitzen. Die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden, mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 50 Minuten*

*Quelle: E&T 08/94/26*

## Perlhuhn auf Puy-Linsen mit Morchelrahm und geschmorten Römersalatherzen

### **Für 4 Portionen:**

#### **Perlhuhn:**

1 Perlhuhn (1,2 kg)

150 g Kalbsbrät

50 g Pinienkerne

1 Zehe Knoblauch

0,5 TL Rosmarin

100 ml Sahne

3 EL Olivenöl

4 Römersalatherzen

200 g Schinkenspeck

1 Karotte

0,25 Knollensellerie

1 Petersilienwurzel

100 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

2 EL Butter

100 ml Weißwein

Salz

Pfeffer

Zucker

Muskatnuss

#### **Puy-Linsen mit Morchelrahm:**

200 g Puy-Linsen

1 Zehe Knoblauch

1 Zwiebel

20 g Morcheln

1 EL Butter  
 1 Lorbeerblatt  
 1 EL Rotweinessig  
 150 ml Sahne  
 2 EL Schnittlauch  
 Salz  
 Pfeffer

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

#### **Perlhuhn:**

Das Perlhuhn abwaschen und trocken tupfen. Mit einem Löffelstiel oder dem Zeigefinger vorsichtig zwischen Fleisch und Haut entlangfahren und so die Haut vom Fleisch lösen.

In einer Schüssel das Kalbsbrät glatt rühren und mit der flüssigen Sahne tropfenweise geschmeidig rühren. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit den Pinienkernen und dem gehackten Rosmarin unter die Masse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Anschließend das Kalbsbrät dick unter die Haut des Perlhuhns füllen und glattstreichen. (Tipp: Für ein noch kräftigeres Aroma, das Perlhuhn für einen Tag abgedeckt in den Kühlschrank legen.)

Nun das Perlhuhn von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, und in einem Bräter mit Olivenöl, zuerst auf beiden Brustseiten, dann jeweils auf den Keulen, circa zehn Minuten goldbraun anbraten und danach auf den Rücken legen. Im vorgeheiztem Ofen 40 Minuten garen, dabei mehrmals mit dem austretenden Fett übergießen.

In einer Pfanne die Butter schmelzen und den gewaschenen, halbierten Römersalat kurz darin anbraten. Den Salat herausnehmen und den gewürfelte Speck und die in Würfel geschnittene Zwiebel anschwitzen. Karotten, Knollensellerie und Petersilienwurzel ebenfalls würfeln und zugeben, anschwitzen, und mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Alles circa fünf Minuten reduzieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zum Schluss den Römersalat zugeben und alles abgedeckt für circa fünf Minuten zum Perlhuhn in den Ofen geben.

#### **Puy-Linsen mit Morchelrahm:**

Die Morcheln in einer Schüssel mit einem halben Liter kaltem Wasser 20 Minuten einweichen, danach abgießen und das Einweichwasser auffangen. (Tipp: Größere Morcheln halbieren und erneut abwaschen!) Vorsicht, das Morchelwasser enthält viel

Sand und sollte durch einen Kaffeefilter gefiltert werden!

Die Puy-Linsen waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit der Butter angehen lassen, danach die Morcheln dazugeben und drei Minuten anschwitzen. Anschließend die Puy-Linsen und Lorbeerblatt begeben, mit 300 Milliliter Einweichwasser auffüllen und 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Nun die Sahne schlagen. Falls die Linsen noch Biss haben sollten, einfach noch etwas mehr Einweichwasser oder Brühe hinzu gießen. Danach den Rotweinessig dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterrühren und mit Schnittlauch bestreuen.

*Quelle: Tim Mälzer*

## **Perlhuhn in Riesling**

*Perlhuhnenteile*

*2 Schalotten*

*Petersilie, Estragon*

*Knoblauch, Muskat*

*1/8 l Riesling*

*250 g Champignons oder Pfifferlinge*

*1/8 l Sahne*

*Butter*

*Fond*

*evtl. Cognac*

Perlhuhnenteile salzen und pfeffern, in Butter goldbraun braten und mit Muskat würzen. Inzwischen die gehackten Schalotten und etwas Knoblauch in Butter anschwitzen.

Perlhuhnstücke auf die Schalotten legen und mit gehackter Petersilie und Estragon bestreuen. (Evtl. Cognac angießen, kurz flambieren, Flamme mit Topfdeckel ersticken. Achtung! Ein gut sitzender Deckel saugt sich dabei fest!) Riesling angießen und 20 Minuten schmoren. In der Zwischenzeit die Pilze in Butter dünsten.

Hühnerteile aus dem Topf nehmen und warm stellen. Sahne und Fond zur Sauce gießen und etwas einkochen lassen. 100 g kalte Butterwürfel einschwenken, kurz aufkochen lassen und Hühnerteile und Pilze dazugeben.

## Perlhuhn mit Porree und Champignons

### Für 4 Portionen:

4 Knoblauchzehen

250 g Möhren

1 Perlhuhn (1,4 kg)

Salz, Pfeffer

4 Zweige Rosmarin

8 El Olivenöl

150 ml Weißwein

200 ml Pilzfond

250 g rosa Champignons

200 g Porree

40 g durchwachsener Speck (oder Katenschinken)

1. Knoblauch pellen. Möhren schälen, längs halbieren, in 5 cm lange Stücke schneiden. Perlhuhn in 8 Stücke zerteilen, die Teile rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarinzwige grob zerschneiden.

2. In einem Bräter 4 El Olivenöl erhitzen, die Perlhuhnstücke mit Knoblauch und Rosmarin rundum darin anbraten. Möhren dazugeben, mit dem Weißwein ablöschen, mit dem Pilzfond aufgießen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 45 Minuten bei 180 Grad garen (Gas 2–3, Umluft 30–40 Minuten bei 160 Grad).

3. Inzwischen die Champignons putzen, größere Pilze halbieren. Porree putzen und nur das Weiße und Hellgrüne in 1 cm große Stücke schneiden, waschen, abtropfen lassen. Speck grob würfeln. Champignons in einer Pfanne im restlichen Olivenöl 3 Minuten anbraten, Speck und Porree dazugeben und weitere 2 Minuten mitbraten. Salzen, pfeffern und nach 1/2 Stunde zum Perlhuhn geben. Perlhuhn, Gemüse und Fond auf einer Platte servieren. Dazu passen breite Bandnudeln oder Kartoffelpüree.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 9/01/28

## Perlhuhn-Ragout mit Gemüse und Estragon

### Für 4–6 Portionen:

20 g getrocknete Morcheln

1 Bund grüner Spargel (ca. 450 g)

250 g schlanke Bundmöhren

1 kleiner Blumenkohl (400 g)

60 g Schalotten

Salz

4 Perlhuhnbrüste mit Flügelknochen (à 150 g)

Pfeffer

3 El Öl

3 Stiele Thymian

40 g Butter

1 Tl Mehl

250 ml Gemüsefond

250 ml Schlagsahne

1/2 Tl getrockneter Estragon

Muskat

50 g TK-Erbesen

3 Stiele frischer Estragon

1. Morcheln in 150 ml lauwarmem Wasser einweichen. Vom Spargel das untere Viertel abschneiden. Spargel bis knapp unter die Köpfe dünn schälen. Möhren putzen und schälen, größere Möhren halbieren bzw. vierteln. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen. Schalotten fein würfeln. Gemüse nacheinander in kochendem Salzwasser garen: Blumenkohl 4 Minuten, Möhren 5 Minuten, Spargel 3 Minuten. Gemüse abschrecken, abtropfen lassen.

2. Perlhuhnbrüste salzen und pfeffern. Morcheln gut ausdrücken, den Morchelsud auffangen, dann unter fließendem Wasser gründlich waschen, ausdrücken. Öl im Bräter erhitzen, das Fleisch mit Thymian darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Butter im Bräter zerlassen, Schalotten mit Morcheln darin ohne Farbe andünsten. Mit Mehl bestäuben, mit Fond und Sahne auffüllen. Morchelwasser durch ein feines Sieb zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Sauce offen bei mittlerer Hitze um ein Viertel einkochen, mit Salz und Muskat würzen.

3. Gemüse, Erbsen und Perlhuhnbrüste (mit der Hautseite nach oben) in die Sauce legen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit frischem Estragon servieren.

Dazu passen Orangenbuchteln.

Zubereitungszeit: 1:30 Stunden

Quelle: E&T 3/04/21

## Perlhuhnstreifen mit Safranbutter auf Bleich- und Knollensellerie

### Für 4 Portionen:

2 Perlhuhnbrüste  
 150 g Staudensellerie  
 300 g Knollensellerie  
 1 große Fleischtomate  
 4 Tl Suppengrün, brunoise  
 60 g Butterschmalz  
 1/4 l Geflügelfond  
 4 cl Noilly Prat  
 4 g Safranfäden  
 1/sl Schlagsahne  
 50 g Butter  
 Salz, weißer Pfeffer  
 1 El Zitronensaft  
 1 El Maisstärke

1. Die Perlhuhnbrüste in dicke Streifen schneiden. Den Staudensellerie in etwa 6 cm lange Stifte schneiden, das hellgrüne Kraut beiseite legen. Aus der Sellerieknolle 4 bis 6 Kegel ausschneiden, die Kegel längs einkerben und in Scheiben schneiden. Die Tomate vierteln und entkernen. Die Viertel mit der Fleischseite nach unten aufdrücken, mit einer mittelgroßen Lochtülle kleine Kugeln ausstechen. 1 Tl Kugeln beiseite legen. Die restlichen Tomatenkugeln und die Gemüsewürfel in 20 g Butterschmalz andünsten. Mit Geflügelfond und Noilly Prat ablöschen. Die Safranfäden zugeben. Die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Sahne auffüllen und nochmals auf die Hälfte einkochen. Die Butter zugeben. Die Sauce mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und warm stellen.

2. Knollenselleriescheiben und Staudensellerie nacheinander kurz in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. 10 g Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Knollenselleriescheiben von beiden Seiten hellbraun anbraten, herausnehmen. Die Staudenselleriestifte kurz im Fett andünsten (sie sollen fast weiß bleiben). Die Gemüse warm stellen.

3. Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen leicht mit Maisstärke bestreuen und rundum 4 bis 5 Minuten im heißen Butterschmalz braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch auf vorgewärmte Teller verteilen und

mit der Sauce übergießen. Selleriestifte, -scheiben, -grün und Tomatenkugeln um das Fleisch anrichten.

## Pollo alla Marengo

### Für 4 Portionen:

1 Poulet (etwa 1,2 kg)  
 1 dl Olivenöl  
 Salz, Pfeffer  
 2 Knoblauchzehen  
 2 geschälte Tomaten  
 1 dl Weißwein  
 1 dl konzentrierte Hühnerbrühe  
 150 g frische Pilze  
 12 Perlwiebelchen  
 3 El Butter  
 2 Scheiben Toastbrot  
 4 frische Eier  
 1 Messerspitze Fleischextrakt  
 4 Süßwasserkrebse (nach Belieben)  
 1 El gehackte Petersilie

1. Das Poulet in 4 Stücke schneiden. 1/2 dl Olivenöl erhitzen. Die Pouletteile darin ringsum anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Flügel und die Bruststücke aus der Kasserolle nehmen. Die Schenkel halb zugedeckt 5 Minuten bei kleiner Hitze weiterbraten.

2. Den Knoblauch im Mörser zerdrücken oder durchpressen. Die Schenkel aus der Kasserolle nehmen, etwas Öl abgießen und die kleingeschnittenen Tomaten und den Knoblauch hineingeben. Einige Minuten anziehen lassen. Mit Weißwein ablöschen, kurz einkochen, dann die Hühnerbrühe zufügen.

3. Unterdessen die geputzten Pilze vierteln. Mit den geschälten Perlwiebeln in einer zweiten Kasserolle in 1 El Butter knapp dünnen. Die Pouletstücke wieder zu den Tomaten geben. Zugedeckt 15 Minuten schmoren.

4. Die Toastbrotstücke diagonal halbieren und in der verbliebenen Butter goldgelb rösten. Das restliche Olivenöl erhitzen. Die Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und in das heiße Öl gießen. Mit einem Löffel rasch das Eiweiß auf das Eigelb zurückschlagen und mehrmals mit heißem Öl begießen. Sobald das Eiweiß fest wird, die Eier warm stellen.

5. Die Pouletstücke aus der Kasserolle nehmen und ebenfalls warm stellen. Die Sauce etwas einkochen



lassen und mit Salz, viel Pfeffer aus der Mühle und Fleischextrakt abschmecken. Sauce, Perlwiebeln und Pilze über die Pouletstücke anrichten und das Gericht mit den fritierten Eiern, den Buttercroûtons und Krebsen (nach Belieben) garnieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

## Pollo alla Veneta

### **Für 6 Portionen:**

100 g durchwachsener Speck

6 Hühnerbrustfilets (1 kg)

Salz, Pfeffer

Mehl zum Wenden

150 g Staudensellerie

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Tl Thymianblätter

1 Tl Rosmarinnadeln

5 El Olivenöl

1/8 l Weißwein

1 große Dose Borlotti-Bohnen

150 g Tomaten

1/2 Bund Petersilie

**1.** Speck würfeln, Hühnerfilets in je drei Streifen schneiden. Speck knusprig ausbraten, herausnehmen, abtropfen lassen. Hühnerfleisch salzen, pfeffern, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Portionsweise bei milder Hitze im Speckfett braten, dabei einmal wenden.

**2.** Sellerie, Zwiebel, Knoblauch, Thymian und Rosmarin fein hacken. Sellerie, Zwiebel und Knoblauch in derselben Pfanne im Öl 5 Minuten andünsten. Wein zugießen, den Bodensatz lösen. Gemüsemischung und Sud über das Huhn geben, 3 Minuten im geschlossenen Topf kochen.

**3.** Bohnen abtropfen lassen, Bohnensud mit Wasser auf 3/8 l auffüllen. Mit Bohnen, Thymian und Rosmarin zum Huhn geben, salzen und pfeffern. Aufkochen, 15 Minuten bei kleinster Hitze garen.

**4.** Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Petersilie hacken. Hühner-Bohmentopf eventuell nachwürzen. Mit Tomaten, Petersilie und Speck bestreuen.

## Poularde mit Thymian-Wermut-Sauce

### **Für 4 Portionen:**

1 Poularde (2 kg)

Salz, Pfeffer

1 El Paprikapulver

1 Knoblauchzehe

1 Bund Thymian

30 g Butter

200 ml trockener Wermut

1 Fleischtomate

150 ml Schlagsahne

**1.** Poularde waschen und trocknen. Zuerst die Keulen abschneiden. Dann mit einem scharfen Messer die Brust bis auf den Knochen durchschneiden. Den Brustknochen mit der Küchenschere durchschneiden. Die beiden Brusthälften mit der Küchenschere so vom Rückenknochen schneiden, daß die Flügel dranbleiben.

**2.** Fleisch herzhaft salzen und pfeffern, mit Paprika und durchgepresstem Knoblauch einreiben. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Stiele zusammenbinden.

**3.** Fett im Bräter zerlassen. Fleisch darin auf dem Herd ringsherum anbraten. Thymianblättchen und -stiele zugeben (ein paar Blättchen beiseite legen). Wermut angießen.

**4.** Bräter auf den Boden des auf 225 Grad vorgeheizten Backofens (Gas Stufe 4) setzen. Poularde 5 Minuten braten.

**5.** Inzwischen die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln und zur Poularde geben. Poularde 30 Minuten braten, dabei ab und zu mit dem Bratfond beschöpfen.

**6.** Temperatur auf 250 Grad (Gas 5) hochschalten. Bräter auf die dritte Einschubleiste von unten setzen. Sahne zugießen. Poularde weitere 10 Minuten bräunen.

**7.** Thymianstiele aus dem Bräter nehmen. Restliche Blättchen auf das Fleisch streuen. Poularde im Bräter servieren. Lauwarmes knuspriges Baguette dazu servieren.

Quelle: E&T 10/92/44

## Poulardenbrust mit Pfifferling-Gurken-Gemüse

### Für 4 Portionen:

350 g Pfifferlinge  
 350 g Salatgurke  
 75 g Schalotten  
 3 Stiele Estragon (ersatzweise 1 Tl getrockneter)  
 4 Maispoulardenbrüste (mit Haut und Flügelknochen, à ca. 200 g)  
 2 El Öl  
 Salz  
 25 g Butter  
 100 ml trockener Weißwein  
 250 ml Schlagsahne  
 weißer Pfeffer

1. Die Pfifferlinge putzen, eventuell kurz waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten pellen und fein würfeln. Estragonblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Maispoulardenbrüste kalt abspülen und trockentupfen.

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Maispoulardenbrüste salzen und auf jeder Seite 3 Minuten bei starker Hitze anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Gas 3–4, Umluft 190 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 10 Minuten braten.

3. Inzwischen die Pfifferlinge in die heiße Pfanne geben und 1 Minute braten. Die Hitze reduzieren, Schalotten und Butter dazugeben und 1 weitere Minute unter Rühren bei mittlerer Hitze braten. Weißwein dazugießen und um die Hälfte einkochen lassen. Sahne, Gurkenwürfel und Estragon dazugeben und etwa 5 Minuten cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Poularden auf Teller geben und mit dem Pfifferling-Gurken-Gemüse servieren. Dazu passen Röstkartoffeln.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Quelle: E&T 07/01/85

## Poulet sauté à la Bordelaise

### Für 4 Portionen:

1–1 1/2 kg schweres Brathuhn, zerlegt

6 El Butter

2 El Öl

16–24 ganze geschälte Schalotten oder weiße

Zwiebeln (2 1/2 cm Ø)

Salz, Pfeffer

2 Lorbeerblätter

1 Dose Artischockenherzen

1/2 Tasse Hühnerbrühe

1. 4 El Butter und 2 El Öl erhitzen, bis der Schaum zu verschwinden beginnt. Die abgetrockneten Hühnerhälften, zuerst mit der Hautseite nach unten und nur wenige Stücke auf einmal, bräunen. Sind sie alle goldbraun, auf eine Platte legen. Schalotten in die Pfanne geben und anbraten. Dabei die Pfanne schütteln, damit sie gleichmäßig werden und nur leicht Farbe annehmen. Alles Fett bis auf einen dünnen Film abgießen, das Fleisch wieder in die Pfanne geben, würzen und die Lorbeerblätter obenauf geben und die Pfanne zudecken. Auf schwacher Hitze braten, bis das Fett zischt. Sofort die Hitze verringern und die Hühnerhälften langsam weitergaren. Alle 7–8 Minuten den Saft über das Fleisch gießen.

2. Nach etwa 15 Min. die Artischockenherzen dazugeben und mit Bratensaft begießen.

3. Wenn das Fleisch und die Artischockenherzen gar sind — ungefähr weitere 15 Min. — Fleisch und Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Hühnerbrühe angießen und auf starker Hitze zum Kochen bringen. Saft vom Boden abkratzen. 2–3 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit auf 1/3 Tasse reduziert ist. Über das Fleisch gießen.

## Poulet sauté aux champignons

### Für 4 Portionen:

1 Maispoularde

100 g Butter

Salz

Pfeffer

150 g frische Champignons

1 gestrichener El Mehl

100 ml trockener Weißwein

200 ml Kalbsfond

2 El Tomatenpüree

1 Prise gehackte Petersilie

1. Die Poularde zerlegen, salzen, pfeffern und in

50 g Butter braten. Aus dem Topf nehmen und warm halten.

**2.** Etwas frische Butter (oder Öl) zugeben, erhitzen und die geputzten und in feine Scheiben geschnittenen Champignons hineingeben. Auf großer Flamme rasch braten, damit das in ihnen enthaltene Wasser verdunstet.

**3.** Mit Mehl bestäuben, salzen und pfeffern und das Mehl hellbraun werden lassen. Den Weißwein angießen und zur Hälfte verkochen lassen. Dann den Kalbsfond und das Tomatenpüree zufügen und gut mit dem Mehl verrühren. 5 Minuten durchkochen lassen.

**4.** Die Poulardenteile zugeben und weitere 5 Minuten schmoren lassen (*Kann auch etwas länger sein*).

**5.** Die Poulardenteile auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Sauce evtl. noch etwas einkochen und dann 30 g frische Butter einschwenken. Abschmecken und über das Fleisch gießen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

*Quelle: Paul Bocuse*

### Poulet sauté chasseur

**Zutaten wie beim Rezept „Poulet sauté aux champignons“,**

**zusätzlich aber noch:**

1 El fein gehackte Schalotten

1 Likörglas Cognac

1 reife Tomate

1/2 Tl gehackter Estragon

1/2 Tl gehackter Kerbel

Die Poularde wie im angegebenen Rezept zubereiten, jedoch vor dem Bestäuben mit Mehl noch die Schalotten mit anbraten. Vor dem Weißwein den Cognac angießen, flambieren und nach zwei Sekunden durch Auflegen des Deckels die Flamme erstickern. Mit dem Kalbsfond die gehäutete, entkernete und grob gehackte Tomate zugeben. Mit der Butter am Schluß Estragon und Kerbel zugeben.

*Quelle: Paul Bocuse*

### Salbeihähnchen mit Parmaschinken

**Für 4–6 Portionen:**

1 Masthähnchen (ca. 1,3 kg)

2 Hähnchenkeulen

6 Knoblauchzehen

20 Salbeiblätter

12 Scheiben Parmaschinken

1/2 Tl Fenchelsaat

schwarzer Pfeffer (grob zerstoßen)

1/4 l trockener Weißwein

**1.** Vom Hähnchen die Keulen und die Brust mit den Knochen abtrennen. Die Flügel abschneiden. Die Karkasse in mehrere Stücke hacken. Einen schweren flachen Bräter erhitzen. Zerkleinerte Karkasse und Flügel darin anbraten, bis das Fett austritt. Von beiden Seiten goldbraun braten. Mit 200 ml Wasser ablöschen und die Flüssigkeit langsam ohne Deckel einkochen.

**2.** Inzwischen alle Keulen am Gelenk durchtrennen und häuten. Die Knöchel mit einem schweren Messer abschlagen. Die Brust mit einem Messer und einer Küchenschere in der Mitte teilen und mit den Knochen in je zwei Stücke schneiden. Die Bruststücke ebenfalls häuten. Den Knoblauch pellen.

**3.** Jedes Fleischstück ungesalzen mit einem Salbeiblatt belegen und in eine Scheibe Parmaschinken fest einwickeln. Zerkleinerte Karkasse und Flügel aus dem Bräter nehmen. Die Hähnchenteile im verbliebenen Fett von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Dabei die Keulenstücke in die Mitte und die Bruststücke an den Rand des Bräters legen.

**4.** Fenchelsaat und Knoblauch zugeben und unter Wenden anbraten, mit Pfeffer würzen. Dann eßlöffelweise mit dem Wein ablöschen und insgesamt 45 Minuten schmoren. Den Deckel dabei so auflegen, daß ein kleiner Spalt offenbleibt. Die Hähnchenteile mehrfach wenden und den Bratfond immer wieder einkochen.

**5.** Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und zugedeckt warm stellen. Den Bratfond mit 200 ml Wasser lösen. restlichen Salbei zugeben. Fond auf 2/3 einkochen. Dann über das Fleisch gießen und mit geröstetem Brot servieren.

Dazu passen weiße Bohnen mit Tomaten.

*Quelle: E&T 7/93/68*

### Saltimbocca von der Ente

**Für 4 Portionen:**

2 Entenbrüste (à ca. 350 g)

6 El Öl

450 g Zwiebeln  
 1 säuerlicher Apfel (ca. 250 g)  
 1 Bund Salbei  
 4 dünne Scheiben durchwachsener Speck (ca. 60 g)  
 Salz, Pfeffer  
 100 g Butter  
 Holzspießchen

1. Die Haut von den Entenbrüsten ablösen, in kleine Stücke schneiden und in 1 El Öl bei mittlerer Hitze auslassen. Das Entenfett durch ein feines Sieb gießen und beiseite stellen.
2. Die Entenbrüste quer halbieren, dann die 4 Stücke jeweils waagrecht halbieren, so daß insgesamt 8 Scheiben entstehen. Die Brustscheiben auf der Arbeitsfläche mit Folie bedecken und 2–3 mm flach klopfen.
3. Zwiebeln pellen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden, bei milder Hitze in 3 El Entenfett 3–4 Minuten glasig dünsten und beiseite stellen. Apfel vierteln und vom Kerngehäuse befreien. 2 Apfelviertel schälen und in jeweils 4 Spalten schneiden, restliche Viertel in jeweils 6 Spalten schneiden und abgedeckt beiseite stellen. Salbeiblätter von den Stielen zupfen, Speckscheiben quer halbieren.
4. Die Entenbrustscheiben salzen, pfeffern und jeweils am Rand mit 1 Stück Speck, 1 Salbeiblatt, 1 El Zwiebeln und 1 geschälten Apfelspalte bedecken. Das Fleisch seitlich darüberklappen und mit einem Holzspießchen feststecken.
5. Die Entenbrustpäckchen in einer Pfanne im restlichen Entenfett bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten anbraten und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad in 12–15 Minuten zu Ende garen (Gas 3, Umluft 12–15 Minuten bei 200 Grad).
6. Die Salbeiblätter im restlichen Öl bei starker Hitze ca. 20 Sekunden rösten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Butter zum Öl geben und bei milder Hitze aufschäumen lassen. Restliche Apfelspalten von jeder Seite 1–2 Minuten darin dünsten, herausnehmen und warm stellen. Restliche Zwiebeln erwärmen, salzen und pfeffern.
7. Die Entenpäckchen ohne Holzspieße auf vorgewärmte Teller geben, mit dem Bratfett begießen und mit Salbeiblättern, Apfelspalten und Zwiebeln servieren.

## Saltimbocca vom Pouletbrüstchen mit Steinpilzrisotto

### Für 4 Portionen:

4 Pouletbrüstchen, ohne Knochen und ohne Haut  
 80 g roher Schinken  
 24 kleine Salbeiblätter  
 Olivenöl zum Braten  
 50 g Butter  
 Salz, Pfeffer

### Steinpilzrisotto:

300 g Risottoreis, Arborio oder Vialone  
 20 g getrocknete Steinpilze, zirka 2 Stunden in 5 dl lauwarmem Wasser eingeweicht

90 g Butter  
 1/2 Zwiebel, gehackt  
 1/2 Knoblauchzehe, gehackt  
 1 dl Weißwein

0,5 dl Rotwein  
 0,5 dl Fleischbrühe  
 0,5 dl Milch  
 wenig Safran  
 40 g Sbrinz oder Parmesan, frisch gerieben  
 Salz, Pfeffer

### Marsalasauc:

1 dl Marsala  
 1 dl Fleischbrühe  
 1 Tl Butter, kalt

### Garnitur:

20 Chicoréeblätter, karamelisiert  
 8 Spargelspitzen, blanchiert, der Länge nach halbiert  
 frische Steinpilzscheiben, gebraten  
 4 Kräutersträußchen  
 Thymianblättchen

**Saltimbocca:** Die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze saftig braten. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne reinigen und die Butter in die Pfanne geben. Den rohen Schinken und die Salbeiblätter in der Butter knusprig braten.

**Steinpilzrisotto:** Die eingeweichten Steinpilze aus dem Wasser nehmen und in Streifen schneiden. Das Wasser in ein Gefäß sieben und für die Zubereitung beiseite stellen. Die Zwiebeln und den Knoblauch in Butter dünsten. Den Reis und den Safran dazugeben, das Ganze goldgelb rösten und anschließend mit dem Weißwein ablöschen, die Steinpilze und das Wasser unter ständigem Rühren dazuge-

ben. Nach und nach die Fleischbrühe hinzugießen, bis der Risotto al dente ist — nach zirka 18 Minuten. Kurz vor dem Servieren die Milch, den Rotwein und den Käse unterziehen und abschmecken.

**Marsalasaucen:** Den Marsala auf die Hälfte einkochen lassen, mit der Fleischbrühe aufgießen und etwas einreduzieren, dann die Butter dazugeben.

**Anrichten:** Die Pouletbrüstchen schräg aufschneiden, auf den Teller legen und mit dem Rollschinken und den Salbeiblättern belegen. Die Chicoréeblätter und Spargelspitzen fächerförmig anrichten und das Ganze mit der Sauce umgießen. Den Risotto separat in einer Schale anrichten, mit den Steinpilzen, dem Kräutersträußchen und den Thymianblättchen garnieren.

Quelle: *Hotel Orselina, Orselina, Locarno*

## Stubenküken in Senfkruste

2 Stubenküken  
Cayennepfeffer  
50 g körniger Senf  
150 g Paniermehl  
50 ml Öl

Die Stubenküken waschen, trockentupfen und der Länge nach in zwei Hälften schneiden. Die Stubenkükenhälften auf der Hautseite mit Cayennepfeffer würzen, mit Senf bestreichen und in das Paniermehl drücken. Geflügelhälften mit der Panierung nach oben auf ein Backblech legen und mit einem Pinsel vorsichtig mit Öl betupfen. Die Panierung muß gut mit dem Öl durchtränkt sein.

Die Stubenküken im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 40–45 Minuten garen (Gas 3–4, Umluft 35–40 Minuten bei 200 Grad).

Mit Röstkartoffeln und Gemüse servieren.

## Stubenküken mit dicken Bohnen

**Für 4 Portionen:**  
2,5 kg dicke Bohnen (in der Hülse, ca. 625 g netto)  
80 g durchwachsener Speck  
1 kg festkochende Kartoffeln  
Salz  
4 Stubenküken (à ca. 500 g)  
100 g Butter

2 El Paprika (rosenscharf)  
weißer Pfeffer  
7 El Olivenöl  
60 g Schalotten  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Bohnenkraut

1. Die Bohnen palen, 3–4 Minuten blanchieren, abschrecken. Eine Hälfte häuten. Den Speck sehr fein würfeln, knusprig ausbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Die Kartoffeln waschen und im Salzwasser gar kochen. Dann pellen und längs halbieren. Die Küken waschen und trockentupfen. 40 g Butter schmelzen, mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Die Küken damit einpinseln und mit den Kartoffeln in die Saftpfanne des Backofens geben. Die Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 35–40 Minuten backen. (Gas 3 - 4, Umluft 200 Grad).

3. Inzwischen die Schalotten fein würfeln. Restliche Butter in die Pfanne geben. Die Schalotten darin glasig dünsten. Zuerst die ungehäuteten, dann die gehäuteten Bohnenkerne zugeben und 5–7 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Bohnenkraut abzupfen, hacken und unterheben. Mit dem Speck bestreuen. Mit den Stubenküken servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten

Quelle: *E&T 6/99/55*

## Stubenküken mit Fenchel und Steinpilzen

**Für 4 Portionen:**  
400 g kleine, feste Steinpilze  
3 Fenchelknollen mit Fenchelgrün (à ca. 200 g)  
4 Stubenküken (à 400 g)  
Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)  
10 kleine Zweige Thymian  
10 kleine Zweige Rosmarin  
100 g durchwachsener Speck (am Stück)  
6 El Öl  
100 ml Weißwein  
1/2 Bund glatte Petersilie  
2 Msp. Fenchelpulver  
20 g Pecorino

**1.** Die Steinpilze putzen, danach halbieren. Von den Fenchelknollen das Grün abschneiden und beiseite legen. Die Fenchelstiele bis auf 2 cm zur Knolle hin abschneiden. Die äußeren Blätter entfernen, dann die Knollen vierteln, gut waschen und abtropfen lassen. Den Strunkansatz herausschneiden, die geviertelten Knollen beiseite legen.

**2.** Die Stubenküken innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Jeweils zwischen Brust und Keule die Haut etwas einschneiden und je einen Zweig Thymian, Rosmarin und Fenchelgrün hineinstecken. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Den Speck in 3 mm dünne Scheiben schneiden. 3 El Öl in einem Bräter erhitzen. Die Stubenküken von allen Seiten anbraten, dann mit der Brustseite nach oben in den Bräter legen. Die Speckscheiben, die Fenchelviertel und die restlichen Thymian- und Rosmarinzweige dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Den Weißwein dazugießen und aufkochen lassen. Die Stubenküken auf der 2. Einschubleiste von unten in den auf 220 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 35 Minuten schmoren (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert).

**3.** Inzwischen die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steinpilze darin von allen Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelpulver würzen und von der Kochstelle ziehen. 15 Minuten bevor die Stubenküken gar sind, die Pilze in den Bräter geben. Zum Schluß mit der Petersilie und dem grob geriebenen Pecorino bestreuen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten*

*Quelle: E&T 9/96/77*

## Stubenküken mit Gemüse und Kartoffel-Sellerie-Püree

### **Für 2 Portionen:**

*200 g zarte Wirsingblätter*

*200 g Frühlingszwiebeln*

*200 g kleine Bundmöhren*

*200 g Staudensellerie*

*120 g Kartoffeln*

*Salz*

*weißer Pfeffer (a. d. Mühle)*

*2-3 Stiele Estragon*

*2 Stubenküken (à 250 g, küchenfertig)*

*10 g durchwachsener Speck*

*1 Zwiebel (50 g)*

*150 ml Geflügelfond (a. d. Glas)*

**1.** Von den Wirsingblättern den Strunk herausschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln die dunkelgrünen Blatteile abschneiden. Die Möhren schälen und etwas Grün stehenlassen.

**2.** Den Sellerie und die Kartoffeln waschen, schälen. 100 g der Kartoffeln und den Sellerie in 3 cm große Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 15 Minuten gar kochen. Dann durch die Kartoffelpresse drücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Estragonblätter fein hacken und untermischen.

**3.** Die Stubenküken mit Salz und Pfeffer würzen und die Keulen über Kreuz gelegt mit Küchengarn zusammenbinden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im Ofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten ca. 30 Minuten garen (Gas 3, Umluft 200 Grad, 20-25 Minuten).

**4.** Den Speck fein würfeln und in einem Topf knusprig auslassen. Zwiebel pellen, würfeln und mit den Wirsingstreifen darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, 5 El Wasser dazugeben und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten unter Wenden dünsten. Die Möhren ca. 3 Minuten in wenig kochendem Salzwasser blanchieren, die Frühlingszwiebeln dazugeben und weitere 3 Minuten blanchieren.

**5.** Den Geflügelfond aufkochen. Die restliche Kartoffel fein reiben und in den kochenden Geflügelfond geben. Weitere 3 Minuten leise kochen lassen. Den Fond durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den entstandenen Bratensaft der Stubenküken dazugeben (beim Garen mit Umluft entsteht kein Bratenfond).

**6.** Die Stubenküken auf dem Wirsinggemüse mit Möhren, Frühlingszwiebeln und Püree anrichten. Stubenküken und Gemüse mit dem Fond beträufeln.

**Anmerkung.** Diätrezept, 413 kcal pro Portion

*Quelle: E&T 1/92*

## Stubenküken mit Tomaten-Bohnen-Gemüse

### **Für 4 Portionen:**

*300 g Schalotten*

*2 junge Knoblauchknollen*

1,2 kg Tomaten  
 10 El Olivenöl  
 Salz  
 4 Stubenküken (à 450 g, küchenfertig)  
 schwarzer Pfeffer  
 600 g weiße Riesenbohnen (Dose)  
 1 Baguette  
 50 g frisch geriebener Parmesan  
 1 Bund glatte Petersilie  
 5 mittelgroße Zweige Rosmarin

**1.** Schalotten pellen und in breite Ringe schneiden. Knoblauchknollen quer halbieren. Tomaten halbieren. Alles auf einem Backblech mit 7 El Olivenöl mischen und salzen.

**2.** Von den Stubenküken die Flügelspitzen abschneiden. Die Stubenküken mit Küchengarn in Form binden. Salzen, pfeffern und auf das Backblech setzen.

**3.** Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 220 Grad 40–45 Minuten garen (Gas 3–4, Umluft 40 Minuten bei 180 Grad).

**4.** Die Bohnen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Das Baguette zuerst der Länge nach halbieren, dann in 4 gleich große Stücke schneiden. Mit dem restlichen Öl bepinseln und den Käse daraufstreuen. Petersilie und die Nadeln von 3 Rosmarinzweigen fein hacken.

**5.** 10 Minuten vor Garzeitende die Bohnen und den restlichen Rosmarin zu den Stubenküken geben. Die Brote auf dem Rost über die Stubenküken in den Ofen schieben.

**6.** Nach Garzeitende einen Teil der Kräuter über die Brote streuen. Restliche Kräuter über die Stubenküken und das Gemüse streuen. Bei Tisch die Knoblauchzehen aus den Knollen auf das Brot pressen.

Quelle: *E&T* 7/99/23

## Wild

### Coniglio in cartoccio

#### Für 4 Portionen:

40 g durchwachsener italienischer Speck  
 4 Kaninchenrückenfilets (à 70 g)

Salz, Pfeffer

9 El Olivenöl

80 g Schalotten

1 Knoblauchzehe

250 g kleine Pfifferlinge

1 Dose kleine weiße Bohnen (450 g)

12 Strauchtomaten (à 30 g)

100 ml Weißwein

250 ml Geflügelfond

2 El gehackte glatte Petersilie

8 kleine Thymianzweige

8 Basilikumblätter

#### Außerdem:

8 Backpapierbögen (à 35×35 cm, ersatzweise Alufolie)

Öl zum Bestreichen

**1.** Speck fein würfeln. Kaninchenfleisch salzen und pfeffern. Fleisch und Speck in einer Pfanne in 1 El Olivenöl 1 Minute anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

**2.** Schalotten und Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden. Pfifferlinge putzen, waschen, abtropfen lassen und zum Trocknen auf Küchenpapier legen. Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren.

**3.** In einer großen Pfanne 3 El Olivenöl erhitzen. Pfifferlinge 3 Minuten anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben und 2 Minuten mitbraten. Weißwein und Geflügelfond zugießen. Bohnen zugeben und einmal aufkochen lassen, herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Petersilie untermischen. Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben, gut abtropfen lassen und in eine Arbeitschale geben. Gemüsesud mit restlichem Olivenöl zu einer Sauce verrühren.

**4.** 4 Bögen Backpapier auf der Arbeitsfläche nebeneinanderlegen, leicht mit Öl einpinseln und jeweils mit einem zweiten Bogen belegen. Auf die Mitte jedes Bogens 1/4 Bohnen-Pilz-Gemüse, je 6 Tomatenhälften, je 1 Kaninchenrückenfilet, 1/4 Speck und je 2 Thymianzweige geben. Die Bögen über

der Füllung zu Päckchen verschließen, eine kleine Öffnung frei lassen, die Enden fest zusammendrehen. Die Gemüsesauce durch die Öffnung in die Päckchen gießen.

**5.** Die Päckchen fest verschließen, auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen auf der untersten Einschubleiste bei 220 Grad 20–25 Minuten garen (Gas 3–4, Umluft 200 Grad).

**6.** Basilikumblätter grob zerpfeifen. Die Päckchen aus dem Ofen nehmen, auf Teller setzen und öffnen. Das Basilikum hineinstreuen und die Päckchen sofort servieren.

Dazu paßt italienisches Weißbrot oder Baguette.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten*

*Quelle: E&T 8/01/21*

## Coniglio in umido

### **Für 4 Portionen:**

*1 küchenfertiges Kaninchen (ca. 1,4 kg)*

*500 g Tomaten*

*2 Knoblauchzehen*

*1 Tl Rosmarinblättchen*

*6 Salbeiblätter*

*3 El Olivenöl*

*1 El Butter*

*2 Lorbeerblätter*

*Salz, schwarzer Pfeffer*

*Muskat*

*1 Tasse trockener Rotwein*

*3 El Pinienkerne*

**1.** Das Kaninchen in 8–10 Stücke teilen, waschen, dabei alle Knochensplitter entfernen, abtrocknen. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, die Kerne und Stielansätze entfernen, das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Die Knoblauchzehen schälen und mit den Rosmarin- und Salbeiblättern feinhacken.

**2.** In einer großen Kasserolle das Öl mit der Butter erhitzen. Die Kaninchenteile darin bei mittlerer Hitze gut anbraten. Knoblauch, Rosmarin, Salbei und Lorbeerblätter dazugeben und 5 Minuten mitbraten. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß würzen. Den Wein angießen und bei mittlerer Hitze verdampfen lassen, dabei die Kaninchenteile mehrmals umdrehen. Dann die Tomaten und die Pinienkerne dazugeben. Das Ragout bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten schmoren lassen.

**3.** Dazu passen Polenta, grüner Salat und Rotwein.

## Frischlingskeule mit Pistazienfüllung

### **Für 6–8 Portionen:**

*1 Frischlingskeule (1,7 kg; beim Wildhändler vorbestellen)*

*20 grüne Kardamomkapseln*

*1 Tl schwarze Pfefferkörner*

*80 g Pistazienkerne*

*20 g Honig*

*6 El Olivenöl*

*Salz, Pfeffer*

*400 g Zwiebeln*

*150 g Möhren*

*1 Tl zerdrückte Wacholderbeeren*

*1 Tl Tomatenmark*

*300 ml Wildfond*

*1 Tl Speisestärke*

**1.** Die Keule am Knochen entlang mit einem scharfen Messer einschneiden. Den Knochen auslösen und, sofern vorhanden, mit einem Küchenbeil grob zerkleinern. Überschüssiges Fett und Sehnen vom Fleisch entfernen. Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen herausnehmen. Pfefferkörner zerdrücken und zusammen mit Kardamom und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett 30 Sekunden rösten. Abkühlen lassen, in einer Moutinette grob mahlen oder im Mörser zerstoßen. In einer Schüssel mit Honig und 3 El Öl verrühren.

**2.** Die Keule rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 2/3 der Gewürzpaste füllen und leicht andrücken. Die Keule mit Küchengarn zusammenbinden.

**3.** Zwiebeln grob zerkleinern, Möhren grob würfeln. Restliches Öl in einem Bräter erhitzen, die Keule darin bei starker Hitze rundum hellbraun anbraten. Herausnehmen, die Knochen im Bräter bei mittlerer Hitze 5 Minuten kräftig anrösten. Zwiebeln, Möhren und Wacholderbeeren dazugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Tomatenmark dazugeben, 30 Sekunden mitbraten, alles mit Fond und 200 ml Wasser auffüllen. Die Keule wieder hineingeben und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde, 50 Minuten bei 150 Grad zugedeckt garen (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert); dabei mehrmals wenden und mit der Flüssigkeit begießen.



4. Keule herausnehmen, im ausgeschalteten Ofen in Alufolie gewickelt warm halten. Bratensud durch ein Sieb in einen Topf streichen, auf die Hälfte einkochen und mit der in wenig kaltem Wasser aufgelösten Stärke leicht binden. Keule aus der Folie nehmen, das Garn entfernen, die restliche Würzpaste auf das Fleisch streichen und unter dem vorgeheizten Backofengrill 2 Minuten gratinieren. Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Sauce, Serviettenknödeln und Möhrengemüse servieren.

*Zubereitungszeit: 2:20 Stunden*

*Quelle: E&T 12/2003/20*

## Gebratene Wachteln auf Artischocken

### **Für 4 Portionen:**

175 g längliche Schalotten  
 3 Knollen junger Knoblauch  
 1/2 Bund glatte Petersilie  
 5 Zweige Thymian  
 2 El flüssiger Honig  
 6 El Zitronensaft (frisch gepresst)  
 4 Wachteln (à 200 g, küchenfertig)  
 Salz, schwarzer Pfeffer  
 10 kleine Artischocken (à 90 g)  
 5 El Öl  
 3 Lorbeerblätter  
 200 ml Weißwein  
 400 ml Gemüsefond

1. Schalotten so pellen, dass der Wurzelansatz stehen bleibt. Die Schalotten längs vierteln. Die Knoblauchknollen putzen, dabei die beiden äußeren Häute entfernen. Die Knollen längs vierteln. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Thymianblätter von 2 Zweigen abzupfen, hacken und mit Honig und 2 El Zitronensaft verrühren. Die Wachteln kalt abspülen und trockentupfen, innen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden.

2. Restlichen Zitronensaft mit 1 Liter Wasser in eine Schüssel geben. Das obere Drittel der Artischocken abschneiden. Die äußeren, harten Blätter großzügig entfernen. Den Stiel um 1/3 kürzen. Mit einem scharfen Messer die dunkelgrünen Teile rund um den Boden entfernen und den Stiel schälen. Die Artischocken längs halbieren und sofort ins Zitronenwasser legen.

3. 3 El Öl in einem flachen breiten Topf erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Artischocken abtropfen lassen, mit den restlichen Thymianzweigen und Lorbeerblättern zugeben. Wein und Gemüsefond zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Artischocken zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten garen, dabei mehrmals wenden.

4. Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne mit ofenfestem Griff erhitzen. Die Wachteln außen salzen und bei starker Hitze rundherum anbraten, im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 210 Grad 15 Minuten weiterbraten (Gas 3–4, Umluft 190 Grad). Die Honig-Thymian-Mischung auf die Wachteln streichen. Die Wachteln weitere 10 Minuten braten, dabei mehrmals mit dem Bratenfond beschöpfen.

5. Die Artischocken mit der gehackten Petersilie mischen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Wachteln aus dem Ofen nehmen und das Küchengarn entfernen. Die Wachteln auf die Artischocken setzen und servieren.

*Zubereitungszeit: 1:10 Stunden*

*Quelle: E&T 06/02/20*

## Hasenrücken

### **Für 4–6 Portionen:**

#### **Für die Marinade:**

1 Fl. Riesling  
 1 Zweig Thymian  
 3 Lorbeerblätter  
 2 Möhren in Scheiben  
 2 Zwiebeln, gehackt  
 10 Wacholderbeeren  
 1 Messerspitze Koriander  
 1 Messerspitze Muskat  
 Salz, Pfeffer

#### **Außerdem:**

2 gr. Hasenrücken, ungespickt  
 Salz, Pfeffer  
 100 g Butter  
 100 g fetter Speck in Scheiben  
 je 1/8 l süße und saure Sahne

1. 24 Stunden vor dem Kochen die Marinade mischen, die Hasenrücken mit der Fleischseite nach unten hineinlegen. Vor dem Braten gut abtropfen lassen, trockentupfen und rundherum salzen und

pfeffern. In einer Kasserolle die Butter zerlaufen lassen, die Hälfte des Specks hineinlegen, darauf den Braten, der mit Speckscheiben bedeckt wird, im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 60 Minuten braten. Dabei das Fleisch immer wieder mit Bratfett beschöpfen und hin und wieder etwas von der Marinade angießen. Das Fleisch herausnehmen, warmstellen.

**2.** Den Bratfond mit etwas Marinade loskochen, vorher evtl. Fett abschöpfen. Die Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Involtini von Kaninchen

### *Für 4 Portionen:*

6 Kaninchenrückenfilets

6 Kaninchennieren

160 g Kaninchenleber (ersatzweise Geflügelleber)

80 g Pancetta

2 Knoblauchzehen

10 Salbeiblätter

4 Stiele glatte Petersilie

2 El Olivenöl

Salz, Pfeffer

80 g Schalotten

40 g Möhren

3 Zweige Thymian

30 g Butter

150 ml weißer Portwein

250 ml Schlagsahne

**1.** Die Kaninchenrückenfilets zwischen Klarsichtfolie etwa 3 mm dünn (ca. 20×30 cm) flach klopfen, kalt stellen.

**2.** Die Nieren und die Leber sehr fein hacken, kalt stellen. Den Speck sehr fein würfeln. Den Knoblauch pellen und durchpressen. Salbei und Petersilie sehr fein hacken.

**3.** Nieren, Leber, Speck, Knoblauch, Olivenöl, Salbei und Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Die obere Folie von dem Kaninchenfleisch abziehen. Die Farce gleichmäßig darauf verteilen und glattstreichen. Die Rouladen von der Breitseite her mit Hilfe der unteren Folie zusammenrollen. Die Folie an beiden Enden fest zusammendrehen und die Rollen mindestens 30 Minuten kalt stellen.

**5.** In der Zwischenzeit die Schalotten und die Möhren schälen und grob würfeln. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.

**6.** Die Kaninchenrollen aus der Folie wickeln, salzen und pfeffern. Die Rollen bei milder Hitze in der Butter mit der Nahtstelle zuerst, dann rundherum anbraten. Schalotten, Möhren und Thymian dazugeben, mit dem Portwein ablöschen, die Sahne dazugießen. Die Kaninchenrollen mit der Nahtseite nach unten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 15 Minuten bei 170 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 15–20 Minuten garen.

**7.** Die Rouladen aus dem Backofen nehmen und halbieren. Die Sauce passieren, eventuell mit etwas Stärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern mit der Sauce servieren und mit einigen Thymianblättchen garnieren. Dazu passen Spätzle.

**Anmerkung.** Farce aus Pinienkernen, getrockneten Tomaten, Rosmarin, Salbei, Muskat, Knoblauch probieren.

Quelle: *E&S T*, 8/97

## Kaninchenfilets

### *Für 4 Portionen:*

4 Kaninchenrücken (à 400 g)

200 g Möhren

200 g Knollensellerie

200 g Zwiebeln

2 El Öl

750 ml Cidre (trocken)

2 Lorbeerblätter

10 weiße Pfefferkörner

6 Majoranzweige

Saft von 1 Zitrone

400 g Äpfel (z. B. Boskop)

300 ml Schlagsahne

3 Tl körniger Senf

Salz

weißer Pfeffer

1 El Butter

1 El Butterschmalz

**1.** Fleisch von den Knochen lösen, von Sehnen, Häuten und Bauchlappen befreien, kalt stellen. Knochen hacken. Möhren, Sellerie und Zwiebeln würfeln.

**2.** Knochen, Sehnen und Bauchlappen im Öl in einem Bräter bräunen, das Gemüse kurz mitrösten. Cidre und 500 ml Wasser, Lorbeer, Pfefferkörner und 3 Majoranzweige dazugeben, bei milder Hitze

1 1/2 Stunden garen, mehrmals abschäumen. Fond passieren, 250 ml abmessen und sirupartig einkochen.

**3.** Zitronensaft mit ungefähr 200 ml Wasser mischen. Apfel schälen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden, ins Zitronenwasser legen. Restlichen Majoran hacken. Den reduzierten Fond mit der Sahne mischen und etwas einkochen lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen, warm halten. Den nicht reduzierten Fond aufkochen und leicht salzen. Hitze ausschalten, die Kaninchenfilets hineinlegen, 7–8 Minuten ziehen lassen.

**4.** Die Apfelspalten trockentupfen, in Butter und Butterschmalz bei starker Hitze 2 Minuten anbraten. 3 El Pochierfond dazugießen und völlig einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Filets aus dem Fond nehmen, mit Sauce und Apfelspalten anrichten.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden*

*Quelle: E&T 12/98/118*

## Kaninchen mit Kapernsauce

*1 kg Kaninchenfleisch  
1 Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten  
30 g Schmalz oder Öl  
6 Sardellenfilets  
2 El Öl  
40 g eingelegte Kapern  
1 Bund Petersilie, fein gehackt  
1 Tl Mehl*

### **Für die Marinade:**

*1 Glas Essig  
1 Glas Rotwein  
1 Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten  
1 Stange Bleichsellerie, gewürfelt  
1 Mohrrübe, gewürfelt  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer*

Fleisch waschen und trockentupfen. Essig, Wein, Zwiebel, Bleichsellerie und Mohrrübe in eine Schüssel geben. Das Fleisch in diese Marinade legen und über Nacht an einen kühlen Ort stellen.

Das Fleisch herausnehmen und trockentupfen. In einer Kasserole die Zwiebel in heißem Schmalz (oder Öl) dünsten. Das Fleisch hinzufügen und bei sehr schwacher Hitze rundum anbraten. Die Marinade durch ein Sieb seihen, damit das Gemüse

zurückbleibt, und die Hälfte an das Fleisch gießen. Zugedeckt bei sehr schwacher Hitze ca. 1/2 Stunde garen.

In einer anderen Pfanne Öl erhitzen und die gewaschenen und zerkleinerten Sardellen braten und dabei zu einem Brei verrühren. Die gründlich gewaschenen und abgetropften Kapern und die Petersilie dazugeben. Die andere Hälfte der Marinade hineingießen. 1 Tl Mehl mit etwas lauwarmem Wasser verrühren und die Brühe damit binden. Ungefähr 20 Minuten leise köcheln lassen.

Das Fleisch aus der Kasserole nehmen und in Scheiben schneiden. Wieder in die Kasserole zurücklegen und mit der heißen Sauce übergießen. Noch ca. 10 Minuten ziehen lassen.

## Kaninchenfilet auf Wirsing und karamellisierten Zwiebelchen

### **Für 4 Portionen:**

*16 Kaninchenfilets (ohne Silberhaut)  
1 Wirsingkohl  
4 Zwiebeln, rot  
2 EL Honig  
100 g Speck, durchwachsen  
1 Zwiebel, weiß  
400 g Butter  
200 g Kartoffeln, mehlig kochend  
100 ml Gemüsebrühe  
150 g Crème double  
2 EL Dijon Senf, mild  
1 Orange, unbehandelt  
1 Zweig Rosmarin  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Mehl  
Öl*

**1.** Den Wirsing zur Hälfte teilen, die großen Blätter entfernen und zur Seite legen. Den Strunk entfernen und den Rest des Wirsings in feine Streifen schneiden.

**2.** Speck und weiße Zwiebel würfeln, in einem Topf in Öl anbraten, die Wirsingstreifen hinzugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und gar kochen. Nachdem das Gemüse gar ist, Crème double hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und abgeriebener Orangenschale abschmecken.

3. Kartoffeln gar kochen und durch die Kartoffelpresse drücken, dann 200 Gramm Butter und den Senf hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze mit einem Holzlöffel gut vermengen.
4. Nun die mit Salz und Pfeffer gewürzten Kaninchenfilets leicht mehlieren, in einer Pfanne mit Öl und dem Rosmarinzwig kurz von allen Seiten anbraten.
5. Die roten Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, und in einer Pfanne mit der restlichen Butter anschwanken, mit dem Honig karamellisieren lassen.
6. Die großen Wirsingblätter auf den Tellern verteilen und das Wirsinggemüse darin anrichten. Daneben mit einem Spritzbeutel das Kartoffelpüree platzieren, die Kaninchenfilets gleichmäßig verteilen und diese mit den karamellisierten Zwiebeln garnieren.

Quelle: *Horst Lichter*

## Kaninchenpflanzerl mit Apfel und dicken Bohnen

### Für 4 Portionen

- 2 kleine Äpfel
- 50 g Butter
- 150 g Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, durchgepreßt
- 6 Kaninchenkeulen (à 230 g)
- 2 frische Brötchen
- 2 Bund glatte Petersilie
- 2 Eier
- 150 ml Schlagsahne
- Salz, weißer Pfeffer
- 450 g grüne Bohnenkerne
- 100 g rote Zwiebeln
- 100 g Kirschtomaten
- 11 El Öl
- 3 El Weißweinessig
- 2 Kopfsalatherzen
- 2 El steirisches Kürbiskernöl
- 1 Bund Schnittlauch (in Röllchen)

1. Kerngehäuse der Äpfel ausstechen, Äpfel schälen, in 4 je gleich dicke Scheiben schneiden und in 30 g Butter auf jeder Seite 1–2 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln und Knoblauch im restlichen Fett andünsten.

2. Kaninchenkeulen entbeinen, das Kaninchenfleisch von den dicken Sehnen befreien und grob würfeln.

3. Brötchen in der Küchenmaschine mit dem Schneidmesser fein zerkrümeln, herausnehmen. Kaninchenfleisch mit der Petersilie im selben Gerät kurz zerkleinern und in eine Schüssel geben.

4. Brötchenkrümel, Eier, Zwiebel-Knoblauch-Gemisch und Sahne dazugeben und gleichmäßig vermischen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Kaninchenmasse in 8 gleiche Portionen teilen. Jeweils die Hälfte einer Portion auf der Handfläche zu einer Scheibe formen, eine Apfelscheibe darauflegen, mit der zweiten Portionshälfte bedecken und rundum zu einem gut geschlossenen Pflanzlerl formen.

6. Die Bohnenkerne 4 Minuten in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Dann in einem Sieb abtropfen lassen und abschrecken. Bohnenkerne häuten.

7. Rote Zwiebeln fein würfeln, Tomaten vierteln.

8. Die Bohnen mit den Zwiebeln, Tomaten, 6 El Öl und Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

9. Die Kaninchenpflanzerl im restlichen heißen Öl auf jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten.

10. Zum Servieren die Kopfsalatherzen zerpflücken, auf Teller verteilen und mit Kürbiskernöl beträufeln. Den Bohnensalat darübergeben und die Kaninchenpflanzerl daraufgeben. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Quelle: *E&T 8/94/20*

## Kaninchenragout mit dicken Bohnen und jungem Knoblauch

### Für 4 Portionen:

- 30 g Butter
- 15 g Mehl
- 1 kg Kaninchenkeulen
- Salz
- weißer Pfeffer (a. d. Mühle)
- 1 El Öl
- 1 kleines Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 5–6 junge Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Gewürznelken
- 1 Tl weiße Pfefferkörner
- 2 Wacholderbeeren

200 ml Weißwein (trocken)  
 600 ml Geflügelfond (a. d. Glas)  
 1/2 Zitrone (unbehandelt)  
 2,4 kg dicke Bohnen (i. d. Schale, ersatzweise  
 600 g TK-Bohnen)  
 1/2 Bund Bohnenkraut

1. 15 g Butter und das Mehl gründlich zu Mehlbutter verkneten, zu einer Kugel formen und ins Gefrierfach stellen. Die Kaninchenkeulen kalt abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kaninchenkeulen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten.

2. Inzwischen das Suppengrün putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel pellen und würfeln. Knoblauch pellen. Angebratene Kaninchenkeulen aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen. Suppengrün und Zwiebelwürfel, Knoblauch, Lorbeerblätter, Nelken, Pfefferkörner und Wacholderbeeren in die Pfanne geben und unter Wenden anbraten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Fond ablöschen, Flüssigkeit aufkochen lassen und anschließend mit Gemüsewürfeln und Gewürzen in einen großen Bräter geben. Die Kaninchenkeulen und die in Stücke geschnittene 1/2 Zitrone darauflegen und zugedeckt 1 Stunde, 30 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Kaninchenkeulen dabei einmal umdrehen.

3. Inzwischen die Bohnen pelen. Die Kerne 1 Minute in Wasser blanchieren, abschrecken und aus den Häuten pellen. Das Bohnenkraut von den Stielen zupfen. Nach Ende der Garzeit die Kaninchenkeulen aus dem Sud nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Fleisch in groben Stücken von den Knochen schneiden. Den Sud durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und um 1/3 reduzieren. Die Mehlbutter grob hacken und in die kochende Sauce rühren, bis sie bindet. Mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen. Die Fleischstücke, die Bohnkerne und das Bohnenkraut in die Sauce geben und bei mittlerer Hitze 7 Minuten zugedeckt erwärmen. Das Ragout zusammen mit Schmand-Kartoffelpüree servieren.

Zubereitungszeit: 2 Stunden

Quelle: E&T 5/98/111

## Kaninchenrückenfilets mit Ziegenfrischkäse

**Für 4 Portionen:**

8 Kaninchenrückenfilets (à 40 g)  
 Pfeffer  
 80 g Ziegenfrischkäse (Rolle)  
 8 Scheiben Parmaschinken (à 10 g)  
 1 Bund Salbei  
 Salz  
 3 El Öl  
 100 g Butter  
 1 Zitrone (in Spalten geschnitten)

1. Die Filets einzeln zwischen Klarsichtfolie legen und auf eine Größe von 15×8 cm flach drücken. Die Filetscheiben nebeneinander auf die Arbeitsplatte legen und mit Pfeffer würzen. Die Ziegenfrischkäse in 8 Scheiben à 10 g schneiden.

2. Jede Kaninchenscheibe mit 1 Scheibe Parmaschinken und 1 Salbeiblatt belegen. Auf die obere Hälfte jedes Filets jeweils 1 Scheibe Ziegenkäse legen. Die untere Filethälfte darüberklappen. Die Fleischenden mit einem kleinen Holzspieß zusammenstecken.

3. Die gefüllten Filets rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne im Öl bei nicht zu starker Hitze 3–4 Minuten von jeder Seite braten. In den letzten 2 Minuten die Butter und die restlichen Salbeiblätter dazugeben. Die gefüllten Kaninchenrückenfilets mit der Salbeibutter und den Zitronenspalten servieren. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

Zubereitungszeit: 40 Minuten.

Quelle: E&T 8/2000/24

## Kräuterwachteln

**Für 4 Portionen:**

1 1/2 El Thymianblättchen (ca. 1/2 Bund)  
 2 frische junge Knoblauchzehen  
 2 El süßer Senf  
 4 El Öl  
 4 Wachteln (küchenfertig, à 220 g)  
 Salz  
 Pfeffer  
 8 dünne Scheiben durchwachsener Speck  
 80 g Schalotten

1 kg frische dicke Bohnen in der Schote  
(ersatzweise 300 g TK)  
300 g Mini-Zucchini  
1/2 Bund glatte Petersilie  
100 ml Weißwein  
300 ml Geflügelfond  
1 1/2 El dunkler Saucenbinder

1. Thymian und Knoblauch fein hacken. Senf mit Thymian, Knoblauch und 1 El Öl zu einer Paste verrühren. Wachteln kalt abspülen, trockentupfen, von innen und außen salzen und pfeffern. Keulen zusammenbinden. Brüstchen mit Kräuterpaste bestreichen, mit je 2 Speckscheiben unwickeln.

2. Schalotten vierteln. Dicke Bohnen aus den Schoten lösen, kurz blanchieren, aus den Häutchen pallen. Zucchini putzen, längs halbieren. Petersilie grob hacken. 1 El Öl in einem kleinen (gusseisernen) Bräter erhitzen. Schalotten unter Wenden darin goldbraun andünsten. Wachteln mit der Brustseite nach oben hineinsetzen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten bei 220 Grad braten (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert). Nach 15 Minuten nach und nach Weißwein und Fond dazugießen.

3. Inzwischen restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini bei starker Hitze unter Wenden 2–3 Minuten darin anbraten. Bohnen dazugeben, 1 Minute weiterbraten. Salzen, pfeffern, von der Herdplatte ziehen.

4. Wachteln herausnehmen, auf einem Blech 2–3 Minuten unter dem Backofengrill goldbraun grillen. Warm halten.

5. Bratensud durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und auf die Hälfte einkochen. Saucenbinder einrühren, salzen, pfeffern. Sauce mit dem Gemüse mischen, Petersilie dazugeben und kurz erwärmen. Wachteln, Gemüse und Sauce auf Tellern anrichten. Dazu passt Baguette.

Zubereitungszeit: 1:20 Stunden

Quelle: E&T 6/05/92

## Quaglie ai petali di rosa

**Für 4 Portionen:**

4 Wachteln ausgenommen und gut gesäubert  
Einige Rosen aus dem Garten oder von biologischem Anbau  
8 Scheiben Speck

6 entsteinte Trockenpflaumen  
1 EL Honig  
1 Schalotte  
1 TL Anispulver  
1 Glas Marsala  
1 Glas heißes Wasser  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

1. In einem kleinen Kochtopf Olivenöl erwärmen, die feingehackte Schalotte und Anispulver hinzufügen und langsam goldbraun anbraten. Rosenblätter, entsteinte Pflaumen, Honig, etwas Salz beifügen und mit heißem Wasser etwa 3–4 Minuten kochen lassen.

2. Je 2 Scheiben Speck um die gut gesäuberten Wachteln wickeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und auf jeder Seite die Wachteln braten und danach in eine feuerfeste Ofenform legen, mit Marsala übergießen und im Ofen bei etwa 180 Grad braten.

3. Die entstandene Sauce mixen und vor dem Servieren über die Wachteln geben. Mit den übriggebliebenen Rosenblättern verzieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten + 30 Minuten Kochvorgang

## Rehpflanzerl mit Salat-Bouquet

**Für 4 Portionen:**

**Rehpflanzerl:**

50 g Möhren  
50 g Porree  
1 Zwiebel  
10 El Olivenöl  
400 g Rehfleisch aus der Keule  
100 g Weißbrot (entrindet)  
1 El Wacholderbeeren  
1 El gehackte glatte Petersilie  
2 Eier (Kl. M)  
Salz, Pfeffer

**Salat:**

200 g Blattsalate (z. B. Chicorée, Radicchio, Rucola, Eichblatt, Kerbel)  
25 g Kürbiskerne  
200 g Tomaten  
50 g Schalotten  
3 El Balsamessig  
3 El Wildfond

*Salz, Pfeffer*

*4 El Preiselbeeren (Glas)*

1. Möhren und Porree putzen und würfeln. Zwiebel pellen und würfeln. Gemüse in 2 El heißem Öl andünsten. Fleisch und das angedünstete Gemüse durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen. Das Weißbrot in kaltem Wasser einweichen. Den Wacholder fein mörsern. Das Weißbrot gut ausdrücken und mit der Fleischmasse, Wacholder, Petersilie und Eiern mischen. Salzen und pfeffern. Portionsweise mit einem Eiskugelausstecher ca. 12 Pflanzlerl formen. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischpflanzlerl hineingeben und von jeder Seite ca. 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

2. Salate putzen, in Stücke zupfen, waschen und trockenschleudern. Die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Die Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten pellen und sehr fein würfeln. Aus Essig, Fond, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Schalotten und Preiselbeeren zugeben. Die Salatblätter in der Mitte der Teller anrichten, mit Kürbiskernen und Tomatenwürfeln bestreuen und mit der Hälfte der Vinaigrette beträufeln. Je 3 Fleischpflanzlerl sternförmig dazulegen und mit der restlichen Vinaigrette beträufelt servieren.

*Zubereitungszeit: 1:10 Stunden*

*Quelle: E&T 8/02/33*

## Rehragout mit Apfelgratin

*Äpfel*

*Zitronensaft*

*Sahne*

*Crème fraîche*

*Rehkeule*

*Wildfond*

*Weinessig*

*Senf*

*Preiselbeeren*

*Madeira*

*Butter*

**Apfelgratin:** Äpfel schälen und Kernhaus austechen, auf einem Gurkenhobel in dünne Ringe schneiden und in einer ausgebutterten feuerfesten Form dachziegelartig anordnen. Mit Zitronensaft

beträufeln und mit einer Mischung aus Sahne und Crème fraîche bedecken. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten backen.

**Rehragout:** Nur die schönsten Stücke aus der Keule nehmen und in gleichmäßige Würfel von 3 cm Kantenlänge schneiden. (Aus dem Rest und weiteren Wildresten einen Fond zubereiten). Die Fleischwürfel in einer großen Pfanne in Butter etwa 4–5 Minuten braten (nicht knusprig!), aus der Pfanne nehmen, etwas salzen und warm stellen.

Den Fond aufkochen, reduzieren, 1 EL Weinessig und 1 TL Senf hinzufügen, salzen und pfeffern, abschmecken, wenig Preiselbeeren und einen Schuß Madeira dazugeben und wieder abschmecken, Butterwürfel einschwenken und die Sauce über die Fleischwürfel geben.

## Rehrücken auf böhmische Art

**Für 8 Portionen:**

*1 Rehrücken*

*150 g Selchspeck*

*Salz, Pfeffer*

*5 Wacholderbeeren*

*120 g Butter oder Schweinefett*

*1 Zwiebel*

*Zitronenstreifen*

*Essig*

*1/8 l Sauerrahm*

*20 g Mehl*

1. Den Rehrücken sorgfältig häuten, den Rückenmarkskanal mit einem Spieß durchstechen. Den Rücken spicken, mit Salz, Pfeffer und zerdrückten Wacholderbeeren einreiben.

2. Mit Zwiebelringen und Zitronenstreifen mit der gespickten Seite nach unten in das heiße Fett legen, mit heißem Fett übergießen, mit etwas Essig beträufeln und im Rohr braten; dabei wiederholt mit Bratensaft und mit Sauerrahm, verrührt mit Wasser, begießen. Nach der halben Bratzeit umdrehen und die andere Seite braun und resch braten.

3. Sobald das Fleisch gar ist, herausnehmen, tranchieren und warm stellen. Den Bratensatz etwas eingehen lassen, mit Mehl stauben und zu einer dicklichen Sauce einkochen, passieren; extra in der Sauciere servieren.

## Rehrücken mit Rotkohlknödel und Cassis-Feigen

### Für 4 Portionen:

#### Für den Rehrücken:

40 g Butterschmalz  
 1 Rehrücken, küchenfertig, ca. 3 kg  
 2 Zwiebeln, rot  
 100 g Staudensellerie  
 1 Apfel  
 1 EL Tomatenmark  
 1 EL Honig  
 100 ml Portwein  
 100 ml Rotwein  
 100 ml Orangensaft  
 400 ml Wildfond  
 1 Zweig Rosmarin  
 2 Zweige Thymian  
 8 Wacholderbeeren  
 4 Pimentkörner  
 10 Pfefferkörner  
 2 cl Orangenlikör  
 40 g Butter, kalt  
 Salz  
 Pfeffer

#### Kerbel für die Garnitur

#### Für die Rotkohlknödel:

500 g Rotkohl  
 2 EL Apfelmus  
 1 Stange Zimt  
 0,5 EL Honig  
 150 ml Rotwein  
 50 g Schalotten  
 20 g Butterschmalz  
 1 Nelke  
 2 Wacholderbeeren  
 1 Lorbeerblatt  
 3 Pfefferkörner  
 1 Apfel  
 2 EL Speisestärke  
 40 g Mehl  
 2 Eier  
 80 g Semmelbrösel  
 300 ml Fett, zum Frittieren  
 Salz

#### Für die Cassis-Feigen:

50 g Zucker  
 150 ml Johannisbeersaft, schwarz  
 3 Gewürznelken  
 1 Orange, unbehandelt

5 EL Aceto Balsamico

8 Feigen

1. Für den Rehrücken den Backofen auf 120 Grad Celsius vorheizen.

2. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Den Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Fleischseite im Bräter anbraten. Anschließend den Rücken herausnehmen.

3. Zwiebeln schälen und vierteln, Staudensellerie in Würfel schneiden, Apfel vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Zwiebeln, Staudensellerie und Apfel in den Bräter geben und anschwitzen. Tomatenmark und Honig unterrühren und mit anrösten. Mit Rotwein, Portwein und Orangensaft ablöschen und den Wildfond angießen. Wacholderbeeren zerdrücken und zusammen mit Rosmarin, Thymian, Piment- und Pfefferkörner zum Sud hinzugeben. Das Fleisch wieder in den Bräter geben und für etwa 30 Minuten bei 120 Grad in den Ofen schieben. Dabei öfter mit dem Sud übergießen.

4. Wenn der Rücken gar ist, herausnehmen und ruhen lassen. Den Wildfond eventuell noch etwas köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren, mit Orangenlikör verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss kalte Butterwürfel einrühren.

5. Für die Rotkohlknödel den Rotkohl in feine Streifen schneiden und mit Apfelmus, Zimtstange, Honig und Rotwein vermengen, gut durchkneten, mit Salz würzen und etwa drei bis vier Stunden ziehen lassen.

6. Die Schalotten in feine Streifen schneiden und in einem großen Topf im Butterschmalz glasig dünsten. Pfefferkörner schroten. Das marinierte Rotkraut zu den Schalotten geben und die Gewürze mit dem Rotkraut circa 30 Minuten in einem Topf zugedeckt schmoren.

7. Den Apfel reiben und zu dem Rotkraut geben, einmal kurz aufkochen. Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und das Rotkraut damit binden. Zimtstange und Gewürze entfernen und auskühlen lassen.

8. Eier verquirlen, Fett in einem großen Topf heiß werden lassen. Aus dem kalten Rotkraut Klöße formen und einfrieren. Wenn die äußere Schicht der Knödel gefroren ist, herausnehmen, in Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren und im heißen Fett ausbacken. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.



**9.** Für die Cassis-Feigen von der Orange die Schale abreiben und Saft auspressen. Zucker in einem Topf karamelisieren lassen und mit dem Johannisbeersaft ablöschen. Nelken, Zimtstange, Orangensaft und -schale, Aceto Balsamico begeben und auf drei Viertel reduzieren lassen.

**10.** Feigen schälen und in die Flüssigkeit geben. Einmal kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Die Feigen circa vier Stunden in der Flüssigkeit ziehen lassen.

**11.** Zum Anrichten das Fleisch vom Knochen lösen und in Medaillons schneiden. Mit Rotkohlknödeln, Cassis-Feigen und der Sauce anrichten und mit Korb garnieren.

*Quelle: Johann Lafer*

Alles mit der Zitronenschale im restlichen Öl 5 Minuten dünsten, über die Wachteln streuen und servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Min.*

*Quelle: E&T 5/95/104*

## Wachteln auf Bohnen-Tomaten-Gemüse

### **Für 4 Portionen:**

*1 kg dicke Bohnen*

*8 Wachteln*

*Salz, Pfeffer*

*6 El Öl*

*4 Scheiben Bacon*

*4 Zwiebeln (in Spalten)*

*1 El Rosmarinnadeln (frisch)*

*200 ml Geflügelfond (a. d. Glas)*

*4 Tomaten*

*1/2 Tl Zucker*

*1/2 Bund Suppengrün*

*1 Bund glatte Petersilie*

*2 Knoblauchzehen*

*1 El abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)*

**1.** Bohnen palen, Kerne aus den Häuten lösen. Wachteln waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern. In 4 El heißem Öl anbraten, herausnehmen. Je 1/2 Scheibe Bacon über den Brüstchen feststecken.

**2.** Zwiebeln und Rosmarin im Bratöl anrösten, Fond dazugießen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und vierteln. Bohnen und Tomaten untermischen, mit Salz und Zucker würzen. Wachteln darauflegen.

**3.** Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 20 Minuten braten. Suppengrün putzen und sehr fein würfeln, Petersilie und Knoblauch hacken.

## Gemüse

### Ausbackteig

140 g Mehl  
 1/8 l Milch, Weißwein, Sodawasser oder helles Bier  
 2 El Öl  
 1 Prise Salz  
 2 Eidotter  
 2 Eiklar  
 10 g Zucker

Bis auf Eiklar und Zucker alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig rühren, etwas ruhen lassen. Eiklar mit Zucker steif schlagen und vorsichtig unterheben.

### Béchamelkartoffeln mit Steinpilzen und Basilikum

**Für 4 Portionen:**  
 750 g kleine Kartoffeln  
 200 g kleine Schalotten  
 40 g Bacon (Frühstücksspeck)  
 2 El Öl  
 40 g Butter  
 20 g Mehl  
 400 ml Kalbsfond (a. d. Glas)  
 150 ml Schlagsahne  
 Salz, weißer Pfeffer (a. d. Mühle)  
 Muskatnuß (frisch gerieben)  
 250 g Steinpilze  
 1/2 Bund Basilikum

**1.** Die Kartoffeln schälen und vierteln, die Schalotten pellen. Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden und in 1 El Öl langsam knusprig ausbraten. Mit der Schaumkelle aus dem Fett heben, dabei abtropfen lassen und auf Küchenpapier legen.

**2.** Die Butter im Speckfett schmelzen, die Kartoffeln und die Schalotten darin 5 Minuten rundherum andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Den Fond und 100 ml Sahne dazugießen, dabei kräftig umrühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei milder Hitze 15 Minuten kochen, dabei ab und zu umrühren.

**3.** Inzwischen die Steinpilze putzen und grob würfeln. Im restlichen, sehr heißen Öl 2 Minuten rundherum kräftig braten, mit Salz und Pfeffer

würzen. Die restliche Sahne steif schlagen, die Basilikumblätter grob zerpflücken. Zuerst die Sahne, dann die Steinpilze und das Basilikum locker unter die Kartoffeln heben. Mit Bacon bestreuen und servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 9/96/29*

### Bohngemüse mit mariniertem Schweinefilet

**Für 4 Portionen:**  
 4–5 Wacholderbeeren  
 1 Tl weiße Pfefferkörner  
 1 El dünn abgeriebene Zitronenschale  
 2 El mittelscharfer Senf  
 2 Schweinefilets (à 250 g)  
 Salz  
 4 El Öl  
 600 g breite Stangenbohnen  
 1 kleines Bund Thymian  
 50 g Zwiebeln  
 30 g Butter  
 20 g Mehl  
 400 ml Gemüsefond  
 200 ml Schlagsahne  
 weißer Pfeffer  
 Muskatnuß  
 1 El Zitronensaft

**1.** Die Wacholderbeeren und Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen und mit der Zitronenschale und dem Senf verrühren. Die Schweinefilets rundherum damit bestreichen und abgedeckt 1 Stunde marinieren lassen. Die Schweinefilets salzen und im heißen Öl in einer ofenfesten Pfanne 7–10 Minuten bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 10–12 Minuten braten. Die Filets fest in Alufolie einwickeln und mindestens 10 Minuten ruhenlassen.

**2.** Die Bohnen putzen und in schmale, schräge Stifte schneiden. 7–8 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Den Thymian von den Stielen zupfen. Zwiebeln pellen, fein würfeln und kurz in der heißen Butter andünsten. Mit Mehl bestäuben und ohne Farbe anschwitzen. Gemüsefond und Schlagsahne da-

zugießen und mit einem Schneebesen glattrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze 7-10 Minuten cremig einkochen lassen. Dabei öfter umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß und Zitronensaft würzen. Zuletzt die Bohnen und die Thymianblättchen dazugeben und in der Sahnesauce erwärmen.

**3.** Die Schweinefilets in dünne Scheiben schneiden und mit dem Bohnengemüse servieren.

Dazu passen kleine Röstkartoffeln.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Marinierzeit)*

*Quelle: E&T 8/01/76*

## Bohnen-Tortilla

**Für 1 Portion:**

*200 g dicke Bohnen (netto ca. 75 g)*

*75 g durchwachsener Speck*

*2 Kartoffeln (200 g)*

*4 El Öl*

*1 Knoblauchzehe (durchgepresst)*

*2 Eier*

*Pfeffer (a. d. Mühle)*

*Salz*

*1 El gehackte Petersilie*

Bohnen enthülsen, die Häute abziehen. Speck würfeln, in kochendem Wasser aufkochen und abgießen. Kartoffeln schälen und würfeln. Die Kartoffeln im heißen Öl unter häufigem Wenden ca. 5 Minuten braten, bis sie goldbraun und gar sind. Öl bis auf 1 El abgießen. Bohnen, Speck und Knoblauch in die Pfanne gehen, mischen. Eier mit Pfeffer, Salz und Petersilie verschlagen, darübergießen und stocken lassen, Dann das Ganze entweder wenden oder im Backofen kurz überbacken.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

*Quelle: E&T 7/95/11*

## Dicke-Bohnen-Ragout mit Kapern

**Für 4 Portionen:**

*3,5 kg frische dicke Bohnen (i. d. Schote, ersatzweise 900 g TK-Bohnenkerne)*

*Salz*

*1 Zwiebel*

*30 g Butter oder Margarine*

*25 g Mehl*

*1/4 l Gemüsefont (a. d. Glas)*

*1/4 l Weißwein (trocken)*

*Pfeffer (a. d. Mühle)*

*Zucker*

*1 El Weißweinessig*

*20 g Kapern (abgetropft)*

*2 Beete Kresse*

Die Bohnen palen. Die Kerne 5-7 Minuten in Salzwasser blanchieren, abschrecken und aus den Häutchen drücken. Zwiebel fein würfeln und in der Butter oder Margarine glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Mit Fond und Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten kochen. Sauce mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Essig würzen. Bohnenkerne und Kapern dazugeben und darin erwärmen. Kresse von den Beeten schneiden, ein Beet Kresse unter die Bohnen heben, mit der restlichen Kresse garnieren. Dazu passen weiche Eier und Pellkartoffeln.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 7/95/104*

## Finocchi in tegame

*1 Zwiebel*

*1 Stange Bleichsellerie*

*1 Bund glatte Petersilie*

*50 g Speck*

*4 Fenchelknollen*

*Butter*

*Salz, Pfeffer*

*1 kleine Dose Tomaten*

**1.** Die Zwiebel schälen, den Sellerie und die Petersilie waschen, trockentupfen und mit der Zwiebel und dem Speck feinhacken. Vom Fenchel die Stiele, den Wurzelansatz, braune Stellen und die harten Rippen der Außenblätter entfernen. Die Knollen gründlich waschen und der Länge nach in 6 Stücke teilen.

**2.** In einer Kasserole die Butter schmelzen. Den Sellerie, die Petersilie, die Zwiebel und den Speck bei schwacher Hitze darin 10 Minuten dünsten. Dann die Fenchelstücke darauflegen, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Tomaten mit etwas Saft dazugeben, umrühren und dabei die Tomaten mit dem Kochlöffel leicht zerdrücken.

**3.** Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze gar dünsten, gelegentlich umrühren.

*Zubereitungszeit: 1 1/4 Stunden*

### Folienkartoffeln

2 große gewaschene Kartoffeln (ca. 350 g) einstecken, jeweils in gefettetes Pergamentpapier einwickeln. Bei 600 Watt 6 Minuten in der Mikrowelle garen. Anschließend 5 Minuten im ausgeschalteten Gerät nachgaren.

### Gefüllte Artischocken

#### **Für 4 Portionen:**

*4 große Artischocken  
375 g Champignons  
250 g Möhren  
30 g durchwachsener Speck  
20 g Margarine  
1 Zwiebel  
1 El Mehl  
1/4 l saure Sahne  
Salz, Pfeffer  
2 Kalbsbratwürste  
1 Bund Petersilie  
75 g geriebener Emmentaler*

**1.** Von den Artischocken die Stiele und das obere Drittel abschneiden. Ausreichend Wasser mit Essig, Salz, Lorbeer, Pfeffer- und Pimentkörnern zum Kochen bringen und die Artischocken zugedeckt etwa 45 Minuten kochen (im Dampfkochtopf je nach Größe 20–30 Minuten).

**2.** Während die Artischocken kochen, geviertelte Champignons, gewürfelte Speck und Zwiebel und die in Scheiben geschnittenen Möhren in Margarine andünsten und zugedeckt etwa 20 Minuten leise kochen lassen. Mehl darüber stäuben, durchrühren, Sahne dazugeben, aus dem Bratwurstteig Klößchen formen und darunter mischen. Zum Schluß 25 g geriebenen Käse und die gehackte Petersilie unterrühren und abschmecken.

**3.** Artischocken mit kaltem Wasser abschrecken, kleine Blätter und Heu mit einem Löffel heraus-schaben. Die Füllung auf die Artischocken verteilen, mit Käse bestreuen und 10 Minuten bei 250 Grad überbacken.

### Gefüllte Artischocken aus dem Ofen

#### **Für 4 Portionen:**

*Salz  
4 mittelgroße Artischocken (mit Stielen)  
1 Zitrone, 1–2 El Zitronensaft  
100 g Weißbrot (ohne Rinde)  
3 Knoblauchzehen  
1/2 El frische Rosmarinnadeln  
30 g getrocknete Tomaten (in Öl)  
50 g Parmaschinken  
7–8 El Olivenöl  
50 g junger Pecorino  
125 g Mozzarella  
Öl zum Bepinseln  
Pfeffer (a. d. Mühle)*

#### **Außerdem:**

*1 Rolle Pergamentpapier*

**1.** Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Das obere Drittel jeder Artischocke abschneiden und ins Wasser geben. Die Spitzen der anderen Blätter rundum mit einer Küchenschere abschneiden. Die Stiele an den Artischocken lassen, gleichmäßig auf 8 cm kürzen, schälen.

**2.** Die Zitrone halbieren, die Artischocken damit einreiben. Den restlichen Saft ins kochende Wasser pressen. Artischocken darin 30 Minuten leise kochen, dabei mit einem Teller beschweren, damit sie gleichmäßig garen.

**3.** Artischocken aus dem Wasser nehmen, umgedreht abtropfen und etwas abkühlen lassen. 250 ml vom Kochsud abnehmen, beiseite stellen, den Rest durch ein Sieb weggießen. Artischocken mit einem Löffel aushöhlen, das Heu herauskratzen und zu den Resten im Sieb geben. Artischocken aufrecht in 4 Becher stellen.

**4.** Das Weißbrot würfeln und in der Moulinette zerkleinern. 2 Knoblauchzehen pellen und mit Rosmarin, Tomaten und Parmaschinken fein hacken. In 2 El Olivenöl andünsten, das Brot unterrühren, abkühlen lassen. Pecorino und Mozzarella fein würfeln, untermischen, in die Artischocken füllen und festdrücken.

**5.** Pro Artischocke 3 etwa 40 cm lange Stücke Pergamentpapier dünn mit Öl bepseln und übereinanderschichten. Jede Artischocke wie einen Blumenstrauß darin einwickeln. Die Spitzen über der Öffnung zusammendrehen, mit Küchengarn verschließen, die Artischocken in die Becher stellen.

**6.** Im Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 150 Grad) auf der untersten Einschubleiste 35 Minuten backen. Inzwischen die gekochten Artischockenreste in 2 El Olivenöl andünsten, mit dem Artischockensud auffüllen und 5 Minuten offen kochen. Mit Salz, Pfeffer und dem restlichen durchgepressten Knoblauch würzen. Mit dem Schneidstab pürieren und durch ein Haarsieb streichen. Die Sauce mit Zitronensaft würzen und mit den Artischocken servieren. Das restliche Olivenöl zum Beträufeln extra reichen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten*

*Quelle: E&T 06/97/32*

## Gefüllte Fleischtomaten auf Rauke-Champignon-Salat

### **Für 6 Portionen:**

*6 gleich große feste Fleischtomaten (ca. 1,3 kg)*

*375 ml Milch*

*525 ml Gemüsefond*

*1 gestrichener El Kurkuma*

*200 g Polentagrieß*

*50 g schwarze Oliven ohne Stein*

*20 g Kürbiskerne*

*1 Bund Basilikum*

*1 Ei (Kl. M)*

*20 g Butter*

*90 g fein geriebener Parmesan*

*Salz, weißer Pfeffer*

*100 g Rauke*

*250 g kleine weiße Champignons*

*2–3 El Zitronensaft*

*Zucker*

*80–90 ml Öl*

**1.** Von den Tomaten einen flachen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen und über Kopf auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Füllung Milch, 375 ml Gemüsefond und Kurkuma aufkochen. Grieß einstreuen und mit einem Schneebesen glattrühren, bei milder Hitze offen 15–20 Minuten ausquellen lassen, dabei mit einem Kochlöffel rühren, bis die Polentamasse sich vom Topfboden löst.

**2.** Die Oliven grob hacken. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und grob hacken. Basilikum abzupfen und grob hacken. Die Zutaten mit Ei, Butter und 70 g Parmesan unter die

heiße Polentamasse rühren, herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polentamasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle Nr. 6 füllen und die Tomaten gleichmäßig damit füllen. Die Tomaten in eine feuerfeste Form setzen, mit restlichem Parmesan bestreuen und 100 ml Fond angießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 10–15 Minuten offen garen.

**3.** Rauke putzen, waschen und trockenschleudern. Champignons kurz waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Öl und restlichen Fond in einem Rührbecher mit dem Schneidstab aufmixen. Rauke und Pilze mit der Sauce mischen. Salat mit den Tomaten auf Portionstellern anrichten.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 07/00/66*

## Gefüllte Schmorgurken

### **Für 2 Portionen:**

*1 Schmorgurke (600 g)*

*Salz*

*20 g Pinienkerne*

*2 Scheiben Weizentoastbrot (entrindet)*

*1 kleine Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*250 g Lammhackfleisch*

*1 Ei*

*1 El körniger Senf*

*Pfeffer*

*2 Tl Öl*

*20 g Bergkäse (gerieben)*

**1.** Gurke schälen, längs halbieren, Kerne heraus-schaben. Gurke salzen, 30 Min. ziehen lassen. Pinienkerne rösten und hacken. Toast in Wasser einweichen, gut ausdrücken. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch durch die Presse drücken. Alles mit Hack, Ei, Senf, Toast und Pinienkernen mischen, salzen, pfeffern.

**2.** Gurkenhälften trockentupfen, Hackmasse einfüllen. Bräter mit Öl einpinseln, Gurken in den Bräter setzen und mit Alufolie abgedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 200 Grad) 25 Minuten garen. Folie abnehmen, weitere 20 Minuten offen garen. Nach 10 Minuten

den Käse darüber streuen. Mit Bratkartoffeln und Remoulade servieren.

*Zubereitungszeit: 1:15 Stunden (plus Zeit zum Ziehen)*

*Quelle: E&T 7/04/8*

## Gefülltes Sommergemüse aus dem Ofen

### **Für 4 Portionen:**

15 g getrocknete Steinpilze

200 g Schalotten

2 Knoblauchzehen

100 g Risottoreis

8 El Olivenöl

schwarzer Pfeffer

4 Riesenchampignons

2 kleine Zucchini (à 125 g)

4 große Tomaten (à 125 g)

250 g Mozzarella

1 Bund glatte Petersilie

225 g gelbe Mini-Pâtissons

2 Lorbeerblätter

100 ml trockener Weißwein

100 ml Gemüsefond

**1.** Die Steinpilze in 400 ml heißem Wasser 15 Minuten einweichen, ausdrücken, fein hacken und das Wasser aufbewahren. Schalotten pellen. 100 g fein würfeln, den Rest in dünne Ringe schneiden. Knoblauch durchpressen. Schalottenwürfel, Knoblauch, Steinpilze und Reis in 2 El Olivenöl andünsten, Pilzwasser dazugießen. Salzen, pfeffern und bei milder Hitze zugedeckt 20–25 Minuten garen.

**2.** Inzwischen von den Champignons die Stiele vorsichtig herausdrehen, Zucchini längs halbieren und das Innere bis auf einen 1/2 cm breiten Rand mit einem Kugelausstecher herauslösen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und das Innere herauschaben. Mozzarella, Zucchini- und Champignonabschnitte fein würfeln. Petersilie bis auf 8 Blätter fein hacken.

**3.** 40 g Mozzarella beiseite stellen, restlichen Mozzarella mit den Gemüseswürfeln und gehackter Petersilie unter den Risotto mischen und in die Gemüse füllen. Das Gemüse mit den Pâtissons, Schalottenringen, Lorbeer, restlichem Olivenöl, Wein und Gemüsefond in eine feuerfeste Form setzen. Die Flüssigkeit salzen und pfeffern und den

restlichen Mozzarella auf dem gefüllten Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der ersten Einschubleiste von unten 15–17 Minuten bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 12–15 Minuten) garen. Mit den Petersilieblättern bestreuen und servieren.

**Anmerkung.** Die ausgehöhlten Zucchini sollte man blanchieren. Sie werden im Backofen für meinen Geschmack nicht weich genug.

*Quelle: E&T 8/96/93*

## Gemüse im Bierteig mit Schnittlauchsauc

### **Für 2 Portionen:**

75 g Weismehl

1/4 TL Salz

1 dl helles Bier

je 1 frisches Eigelb und Eiweiss

1 Messerspitze Backpulver

1 mittlere Zwiebel

100 g kleine Champignons

200 g Broccoli

Salzwasser, siedend

Erdnussöl zum Frittieren

100 g saurer Halbrahm

1 EL Schnittlauch, geschnitten

Salz und Pfeffer, nach Bedarf

**1.** Mehl und Salz mischen. Bier und Eigelb verrühren, beigegeben, zu glattem Teig verrühren. Zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen. Kurz vor dem Backen Eiweiss mit Backpulver steif schlagen, sorgfältig unter den Teig ziehen.

**2.** Gemüse: Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Champignons ganz lassen. Broccoli in Röschen teilen und im Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, herausnehmen, gut abtropfen. Öl auf ca. 170 Grad erhitzen.

**3.** Gemüse portionenweise in den Teig tauchen, abtropfen, ca. 3 Min. goldgelb frittieren. Gemüse auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen.

**Sauce:** Halbrahm mit Schnittlauch verrühren, würzen, zum Gemüse servieren.

*Quelle: COOP CH Rezept*

## Gemüseplätzchen

### Sauce:

1 kleine Lauchzwiebel  
2 El Sojasoße  
1 Tl Chilipulver  
1 Tl ungeschälte Sesamsaat  
1 Tl Sesamöl

### Plätzchen:

2 Lauchzwiebeln  
2 frische grüne Chilischoten  
1/2 mittelgroße Zucchini  
1 Ei  
je 1 El Mehl und Kartoffelstärke  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
80–100 g Surimi-Stangen (Crabmeat)  
2 El Öl zum Braten

**Sauce:** Die Lauchzwiebel putzen und schräg in feine Ringe schneiden (nur das Weiße verwenden). Alle Saucenzutaten verrühren.

**Plätzchen:** Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Chilischoten (Kerne nicht entfernen) und Zucchini in sehr feine Streifen schneiden oder auf einem Gemüsehobel grob raffeln.

Gemüse, Ei, Mehl und Kartoffelstärke verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Surimi in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und pro Plätzchen einen Eßlöffel Gemüsemischung hineingeben. Auf jedes Plätzchen etwas Surimi geben und mit einem Bratenwender andrücken. Plätzchen von beiden Seiten goldgelb braten. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Sauce zu den Gemüse-Plätzchen servieren.

**Anmerkung.** Die Gemüsemischung nicht lange stehenlassen, damit das Gemüse nicht wässert und die Plätzchen dadurch weich werden.

Quelle: Korea

## Himmlisches Gemüse

750 g Gemüse  
2 El Erdnußöl  
1 Tl Sesamöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Tl geh. Ingwer  
1/8 l heiße Fleischbrühe  
1 El Austernsauce  
2 Tl Sojasauce

1/2 Tl Salz  
1/2 Tl Glutamat  
2 Tl Weizenmehl  
1 El Wasser

Knoblauch und Ingwer in Öl erhitzen, Gemüse zugeben und 3 Min. schmoren. Sauce mischen und zugeben, 5 Min. ziehen lassen, andicken.

## Hohenloher Spinatpudding

200 g Weißbrot vom Vortag  
knapp 1/4 l Milch  
1 kg Spinat  
Salzwasser  
100 g gekochter Schinken  
50 g Butter oder Margarine  
2–3 El kleingehackte Zwiebel  
3 Eier  
Kräutersalz  
weißer Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuß  
Weckmehl  
3 Tomaten zum Garnieren

**1.** Rinde vom Weißbrot entfernen, Brot in Scheiben schneiden, mit Milch befeuchten und durchziehen lassen. Den Spinat gut waschen, in reichlich Salzwasser kurz aufwallen lassen, Wasser abgießen und Spinat kleinhacken. Den Schinken in kleine Würfel oder dünne Streifen schneiden.

**2.** Fett erhitzen, Zwiebelstückchen andünsten, ausgedrücktes Weißbrot zugeben, unter Wenden trocken werden lassen. Spinat, Schinken, Eigelb und Gewürze zufügen und gut vermischen. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

**3.** Eine Puddingform gut fetten, mit etwas Weckmehl austreuen, Spinatmasse einfüllen, gut verschließen und den Pudding im Wasserbad etwa 80 Minuten garen. Dann abkühlen lassen, Form öffnen, Rand mit einem Messer lösen und den Pudding auf eine vorgewärmte Platte stürzen.

**4.** Mit gewaschenen, gut abgetrockneten, in Scheiben geschnittenen Tomaten garnieren. Dazu Flädle und Tomatensauce reichen.

## Kartoffeln in der Mikrowelle

1 Portion (200 g, ca. 6 gleich große Kartoffeln) waschen, die Schale mehrmals einstechen. Nasse Kar-

toffeln in einen Mikrowellenbeutel legen. Beutel mit einer Kunststoffflasche verschließen und mehrmals einstechen. Bei 600 Watt 4 1/2 Minuten garen. Kartoffeln anschließend noch 5 Minuten im ausgeschalteten Gerät stehenlassen.

## Kartoffelrösti mit Porree

### **Für 2 Portionen:**

300 g Kartoffeln (mehligkochend)

100 g Porree

4–5 El Öl

Salz

1. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen. Porree putzen, längs halbieren, waschen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Porree in sehr feine Streifen schneiden. Kartoffeln auf der groben Seite einer Haushaltsreibe raffeln und mit dem Porree mischen.

2. Öl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse in 6 Portionen teilen. Mit einem Löffel jede Portion mit etwas Abstand zueinander in die Pfanne geben und leicht andrücken.

3. Die Rösti bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten goldbraun backen, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit wenig Salz würzen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Quelle: E&T 05/02/16

## Kohlrabi-Morchel-Ragout

### **Für 4 Portionen:**

20 g getrocknete Morcheln

1,5 kg Kohlrabi

Salz

35 g Butter

25 g Mehl

5 El Weißwein

200 ml Schlagsahne

Pfeffer

1 kleines Bund Kerbel

1. Die Morcheln in 250 ml lauwarmem Wasser einweichen. Kohlrabi schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Kohlrabi in leicht kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Die Morcheln ausdrücken, das Einweichwasser durch ein

mit einem Küchentuch ausgelegtes Sieb gießen und 200 ml abmessen. Morcheln unter fließendem Wasser gründlich waschen, ausdrücken und abtropfen lassen.

2. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl mit einem Schneebesen einrühren und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 3–4 Minuten andünsten. Kohlrabi in ein Sieb gießen, Kohlrabiwasser auffangen und 400 ml abmessen. Die Mehlschwitze mit Weißwein und 200 ml vom Morchelfond ablöschen. Sahne und 400 ml Kohlrabiwasser unter Rühren zugeben. Die Sauce unter Rühren aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen.

3. Morcheln und Kohlrabi in die Sauce geben, einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kerbelblätter abzupfen und grob hacken. 2/3 des Korbels unter das Ragout heben. Ragout auf einer tiefen Platte anrichten und mit dem restlichen Kerbel bestreuen. Dazu passen neue Kartoffeln.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 05/02/34

## Kartoffelbuletten

### **Für 4 Portionen:**

800 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

1 kg Strauchtomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 rote Pfefferschote

10 g Sesamsaat (geschält)

150 ml Olivenöl

20 g Speisestärke

1 Eigelb (Kl. M)

Pfeffer

Muskatnuß

60 g Schafskäse

1 Ei (Kl. M)

150 g Semmelbrösel

1 El Honig

4 El heller Balsamessig

5 Stiele Koriandergrün

1. Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser 25–30 Minuten kochen. Tomaten kreuzweise einritzen, in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln.



Pfefferschote entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Sesam ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten.

**2.** Kartoffeln abgießen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit 80 ml Öl, Stärke, Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskat verkneten. Käse in 1 cm große Würfel schneiden. Aus dem Teig 8 gleich große Kugeln formen, mit je 3–4 Käsewürfeln füllen und zu flachen Buletten formen. Ei leicht verquirlen, salzen und pfeffern. Buletten erst im Ei, dann in den Semmelbröseln wenden. In 50 ml heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5–6 Minuten goldbraun braten, bei 50 Grad im Backofen warm halten.

**3.** Zwiebel, Knoblauch und Pfefferschoten im restlichen Öl glasig dünsten. Honig und Balsamessig zugeben, etwas einkochen. Dann die Tomaten darin 3–4 Minuten erwärmen. Sesam und Korianderblätter zugeben und mit den Kartoffelbuletten servieren.

*Zubereitungszeit: 1:10 Stunden*

*Quelle: E&T 6/02/34*

## Mangold mit gerösteten Pinienkernen

### **Für 6 Portionen:**

*1 kg Mangold*

*50 g Pinienkerne*

*2 El Milch*

*30 g Butter*

*1 Prise Zucker*

*2 Tl Zitronensaft*

*Salz*

*6 El Traubenkernöl*

**1.** Mangold putzen und waschen, die Blätter von den Stielen schneiden, Die Stiele längs und quer halbieren.

**2.** Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne unter Wenden goldbraun rösten. Aus der Pfanne schütten und beiseite stellen.

**3.** Die Mangoldstiele mit  $\frac{1}{8}$ l Wasser, der Milch, Butter und der Prise Zucker (ohne Salz!) im geschlossenen Topf 8 Minuten garen. Die Blätter dazugeben und 5–6 Minuten weitergaren. Mangold in einem Durchschlag abtropfen lassen.

**4.** Den Zitronensaft mit Salz und dem Traubenkernöl verrühren, bis eine Emulsion entstanden ist.

Den Mangold in der Schüssel oder auf den Tellern damit übergießen und mit den Pinienkernen bestreuen.

## Pfälzer Majorankartoffeln

### **Für 4 Portionen:**

*1,5 kg mittelgroße, festkochende Kartoffeln*

*300 g durchwachsener Speck (in nicht zu dünnen Scheiben)*

*1–2 Bund Majoran (je nach Größe)*

*50 g Schweineschmalz (oder Butterschmalz)*

*Salz, schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)*

*$\frac{1}{8}$ l trockener Weißwein*

**1.** Die Kartoffeln schälen und in nicht zu kleine Würfel (2×2 cm) schneiden. Den Speck ebenfalls nicht zu fein würfeln. Die Majoranblättchen von den Stielen streifen. Ein paar zarte Stiele zur Dekoration zurücklassen. Den Rest fein schneiden.

**2.** Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Speck- und Kartoffelwürfel im heißen Schmalz kräftig anbraten. Die Hälfte vom geschnittenen Majoran dazugeben, salzen und pfeffern. Alle Zutaten in der Pfanne gut vermengen. Die Kartoffeln bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Minuten garen. Hin und wieder gut durchschwenken.

**3.** Nach beendeter Garzeit den restlichen Majoran unterheben und mit dem Wein ablöschen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Kartoffeln auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit den Majoranblättchen dekorieren. Dazu passt eine leicht geräucherte Blutwurst und ein gut gekühlter Pfälzer Weißwein.

*Quelle: E&T 7/95/30*

## Mangoldrollen

### **Für den Teig:**

*150 g Mehl*

*2 Eier*

*250 ml Milch*

### **Für die Füllung:**

*1 Zwiebel*

*250 g Tomaten*

*150 g Austernpilze*

*1 Staude Mangold (etwa 850 g)*

*250 g Mozzarella*

1 Knoblauchzehe  
 Basilikum  
 50 g Sahne  
 1 Eigelb

1. Mehl, Eier und Milch zu einem Teig verrühren und ausquellen lassen.
2. Mangoldblätter ohne Rippen in 2 cm breite Streifen schneiden und wie Spinat kurz andünsten. Pfannkuchen backen.
3. Zwiebeln und Knoblauch fein, Austernpilze und Tomaten grob würfeln, Basilikum in Streifen schneiden. Mozzarella zur Hälfte in Würfel und zur Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Sahne und Eigelb verquirlen.
4. Zwiebeln, Knoblauch und Austernpilze in Öl andünsten. Tomaten, Basilikum und Mangold dazugeben. Pfeffer und salzen. Kurz weiterkochen, dann die Mozzarellawürfel unterrühren. Vom Herd nehmen und die Sahne-Eigelb-Mischung unterziehen.
5. Die Gemüsemischung auf die Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen rollen, in eine gefettete feuerfeste Form legen und mit Mozzarellascheiben belegen. Bei 220 Grad etwa 10 Minuten überbacken.

## Möhrengemüse

**Für 4 Portionen:**  
 600 g schlanke Möhren  
 70 g Schalotten  
 4 Stiele glatte Petersilie  
 30 g Butter  
 1 El Zucker  
 Salz  
 Pfeffer  
 200 ml Mineralwasser

1. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten fein würfeln, Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.
2. In einem Topf die Butter zerlassen, die Schalotten darin 2 Minuten glasig dünsten. Möhren und Zucker dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern, mit dem Mineralwasser auffüllen und bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten zugedeckt garen. Kurz vor Garzeitende die Petersilie dazugeben.

*Zubereitungszeit: 25 Minuten pro Portion*

*Quelle: E&T 12/2003/20*

## Pommes à l'Ardennaise

500 g große Kartoffeln  
 1 Eigelb  
 25 g Butter  
 75 g roher Schinken  
 50 g Champignons  
 1 Bund glatte Petersilie  
 Muskat, Salz, Pfeffer  
 20 g geriebener Parmesan

Die Kartoffeln kochen. Butter würfeln. Schinken, Champignons und Petersilie hacken. Von den Kartoffeln einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Ausgeschabte pürieren und mit Eigelb, Schinken, Champignons, Petersilie und Parmesan vermischen. Die Mischung in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen. Mit Butterflöckchen und etwas Parmesan bestreuen. Im Backofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten überbacken.

## Pommes dauphinoises und Tomaten à la provençale

**Für 4 Portionen:**  
 1 Knoblauchzehe  
 200 g durchwachsener Speck  
 3 Zwiebeln  
 1 kg Kartoffeln  
 1/2 l Milch  
 200 g Sbrinz oder vollfetter Tilsiter  
 1 Ei  
 Salz, Pfeffer  
 2 große Tomaten  
 Knoblauchpulver, Petersilie, Basilikum  
 Olivenöl

Eine flache Auflaufform mit der Knoblauchzehe ausreiben, den Speck würfeln und in der Form glasig dünsten. Zwiebeln fein würfeln und mitdünsten. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, dazugeben. Milch aufkochen, 150 g geriebenen Käse und das Ei vorsichtig hineintrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, noch heiß über die Kartoffeln gießen. Abgedeckt im vorgeheizten Ofen (250 Grad) auf der mittleren Schiene 40 Minuten garen.

Tomaten halbieren, mit Knoblauchpulver, Basilikum, Petersilie und dem Rest des Käses bestreuen, mit Öl beträufeln.

Die Auflaufform aufdecken, Tomaten in die Ecken der Form setzen, Ofen auf 225 Grad herunterschalten und weitere 15 Minuten überbacken.

## Pommes de terre sarladaises

### **Für 4 Portionen:**

1 kg Kartoffeln  
2 El Entenschmalz  
3 Knoblauchzehen  
Petersilie

1. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, in lauwarmem Wasser waschen, trocknen.
2. Das Schmalz in einen beschichteten Topf geben, heiß werden lassen, dann die Kartoffeln in das heiße Schmalz geben. Regelmäßig wenden, damit sie von allen Seiten braun werden. Zugedeckt etwa eine Viertelstunde kochen lassen.
3. Eine große Prise grobes Salz hinzufügen, den Topf zudecken, noch 5 Minuten bei reduzierter Hitze braten. Fein gehackten Knoblauch und Petersilie dazugeben und weitere 1 bis 2 Minuten auf dem Herd lassen.
4. Heiß zu confit de canard servieren.

## Rosenkohl-Kartoffel-Püree

### **Für 4 Portionen:**

800 g Kartoffeln (mehligkochend)  
500 g Rosenkohl  
Salz  
4–5 Stiele Majoran  
150 g Butter  
200 ml Schlagsahne  
Pfeffer  
Muskatnuss

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Rosenkohl putzen und zusammen mit den Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten kochen. Fertig gekochtes Gemüse abgießen. Majoranblättchen abzupfen. 50 g Butter mit der Sahne erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Kartoffeln und Rosenkohl in eine große Schüssel geben. Die heiße Sahne-Butter-Mischung dazugeben

und alles mit einem Kartoffelstampfer nicht zu fein zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, die Majoranblättchen unterheben. Die restliche Butter in einer Pfanne hellbraun werden lassen und zum Püree servieren. Dazu passen Nürnberger Bratwürstchen.

Quelle: E&T 12/01/12

## Rösti

### **Für 4 Portionen:**

1 1/2 kg Kartoffeln  
1/2 Tl Salz  
4 El Pflanzenöl  
30 g Butter

1. Die ungeschälten Kartoffeln in so viel kochendes Wasser legen, daß sie vollkommen bedeckt sind, und etwa 10 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis man sie mit der Spitze eines kleinen Messers etwa 3 cm tief anstechen kann, ehe man irgendeinen Widerstand spürt. Die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und dann pellen. Mit Plastikfolie zugedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Unmittelbar vor dem Braten werden die Kartoffeln auf einer Handreibe mit tropfenförmigen Öffnungen in lange Streifen geschnitten und behutsam mit dem Salz vermengt.
2. In einer schweren Pfanne von 25 cm Durchmesser mit schräger Wandung (vorzugsweise mit einer Antihafbeschichtung) die Butter in dem Öl über mittlerer Temperatur zerlassen und das Fett so stark erhitzen, daß ein hineingespritzter Wassertropfen sofort zischend verdampft. Die Kartoffeln hineinschütten und mit einem Spachtel gleichmäßig in der Pfanne ausbreiten. Unbedeckt 8 bis 10 Minuten braten und gegen Ende der Bratzeit die Kartoffeln gelegentlich am Rand behutsam mit einem Spachtel anheben, um zu prüfen, wie stark sie gebräunt sind.
3. Wenn die Unterseite so braun ist, wie man sie bekommen kann, ohne daß sie anbrennt, wird ein umgedrehter Teller über die Pfanne gelegt. Teller und Pfanne fast aneinandergedrückt mit Schwung wenden. Die Kartoffeln nun mit der gebräunten Seite nach oben in die Pfanne zurückgleiten lassen. (Wer eine Pfanne ohne Antihafbeschichtung verwendet, gibt vor dem Braten der zweiten Seite erneut Butter und Öl in die Pfanne.) Wenn die Rösti nach 6

bis 8 Minuten auch auf der Unterseite ebenso gebräunt sind wie oben und einen knusprigen Rand haben, läßt man sie auf einen vorgewärmten Teller gleiten und serviert sofort.

**Anmerkung.** Rösti werden oft mit Zwiebeln oder Speck zubereitet. Dazu sautiert man  $\frac{1}{2}$  Tasse feinhackte Zwiebeln in 50 g Butter, bis sie weich und glasig sind. Dann gibt man die halbe Menge der geschnetzelten Kartoffeln in die Pfanne und breitet sie aus. Darüber kommen gleichmäßig verteilt die sautierten Zwiebeln und darüber wiederum die restlichen Kartoffeln.

Oder es wird  $\frac{1}{2}$  Tasse feingewürfelter Speck gebraten, bis er knusprig ist, zum Abtropfen auf Küchenkrepp gelegt und dann ebenso wie die Zwiebeln zwischen die Kartoffeln geschichtet.

## Röstkartoffeln in Aceto balsamico

### **Für 4 Portionen:**

*1 kg kleine Kartoffeln (festkochend)*

*5 EL Aceto balsamico*

*1 TL Akazienhonig*

*2 Bund Basilikum*

*2 EL Öl*

*Salz*

*4 EL Olivenöl*

**1.** Die Kartoffeln mit Schale kochen, etwas abkühlen lassen, noch lauwarm pellen und kalt werden lassen.

**2.** Aceto balsamico und Honig in einem kleinen Topf aufkochen und etwa eine Minute einkochen lassen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob zerschneiden.

**3.** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin von allen Seiten goldbraun anbraten und salzen. Bei starker Hitze die Aceto-Honig-Mischung dazugießen und die Kartoffeln darin schwenken. Das Olivenöl und das Basilikum untermischen, die Kartoffeln von der Kochstelle nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

## Sauer eingelegtes Gemüse

### **Für 4–6 Portionen:**

*$\frac{1}{2}$  l Fleischbrühe*

*$\frac{1}{2}$  l Pflaumenwein*

*Saft von 2 Limetten*

*100 ml Weißweinessig*

*1 EL Zucker*

*4 Knoblauchzehen (geschält)*

*3 Zweige Koriandergrün*

*40 g frische Ingwerwürfel*

*1 EL weiße Pfefferkörner*

*2 Lorbeerblätter, Salz*

*je 250 g rote, gelbe und grüne*

*Paprikaschotenviertel*

*200 g Blumenkohlrischen*

*200 g Broccolirischen*

*100 g Frühlingszwiebelstücke*

*200 g Möhrenwürfel*

**1.** Für den Sud die Fleischbrühe und den Pflaumenwein mit Limettensaft, Weißweinessig, Zucker, Knoblauch, Koriandergrün, Ingwer, Pfefferkörnern, Lorbeer und Salz 10 Minuten kochen lassen.

**2.** Paprika, Blumenkohl, Broccoli, Frühlingszwiebeln und Möhren nacheinander portionsweise in Salzwasser blanchieren, in ein Sieb schütten, abtropfen lassen.

**3.** Das Gemüse in ein sauberes Glas schichten, mit dem heißen Gewürzsud übergießen und abkühlen lassen. Das Glas mit Klarsichtfolie verschließen und in den Kühlschrank stellen. Das Gemüse mindestens 24 Stunden durchziehen lassen. Es hält sich im Kühlschrank 4–5 Tage.

*Quelle: E&T 9/98/97*

## Schmorgurken mit Pfefferlingen und Dill

### **Für 4 Portionen:**

*100 g altbackene Brötchen*

*1 Bund krause Petersilie*

*1 Bund Dill*

*200 g Zwiebeln*

*60 g Butter*

*250 g Kalbshackfleisch*

*350 g gemischtes Hackfleisch*

*3 Eier (Kl. M)*

*Salz*

*Pfeffer*

*1–2 Spritzer Tabasco*

*2 Schmorgurken (à 600 g)*

*100 ml Gemüsesfond*

*300 g Pfefferlinge*

2 Schalotten  
 2 El Öl  
 50 ml Weißwein  
 150 ml Kalbsfond  
 250 ml Schlagsahne  
 2 El Crème fraîche  
 3 Dillblüten

**1.** Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Petersilienblätter fein hacken,  $\frac{1}{2}$  vom Dill fein schneiden. Zwiebeln fein würfeln, in 50 g Butter glasig dünsten. Petersilie zugeben, abkühlen lassen, den geschnittenen Dill zugeben. Brötchen mit den Händen sehr gut ausdrücken. Hackfleisch mit Brot, Zwiebelmischung und Eiern verkneten. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Zugedeckt kaltstellen.

**2.** Schmorgurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Die gewölbten Seiten mit einem dünnen flachen Schnitt begradigen, damit die Gurken nicht zur Seite fallen. Gurken in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und trockentupfen. Gurkenhälften mit der Hackmischung füllen. In eine mit der restlichen Butter leicht gefettete Auflaufform legen. Fond zugießen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 50–60 Minuten garen.

**3.** Inzwischen Pfifferlinge sorgfältig putzen. Schalotten fein würfeln. 15 Minuten vor Ende der Garzeit der Gurken eine Pfanne stark erhitzen. Öl zugeben und die Pilze bei starker Hitze darin anbraten. Schalotten zugeben, mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Fond und Sahne zugießen und sämig einkochen. Crème fraîche zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Form aus dem Ofen nehmen. Entstandene Flüssigkeit zu den Pilzen geben und einmal aufkochen. Restlichen Dill grob abzupfen. Dillblüten mit einer Schere dünn abschneiden. Pilzsauce mit Gurken anrichten, mit Dill und Dillblüten bestreuen.

**Tipp.** Schmorgurken können manchmal von Natur aus bitter schmecken und deshalb ungenießbar sein. Testen Sie etwas Gurke vor dem Garen.

*Zubereitungszeit: 1:45 Stunden*

*Quelle: E&T 09/08/48*

## Schmorgurken nach Spreewälder Art

### Für 4 Portionen:

1 kg Schmorgurken, Salz  
 100 g Zwiebeln  
 50 g Butter  
 30 g Zucker  
 10 ml Weißweinessig  
 $\frac{1}{8}$  l Gemüsebrühe (Instant)  
 2 El Crème fraîche  
 2 El gehackter Dill

**1.** Die Gurken schälen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Das Gurkenfleisch in 1 cm breite Streifen schneiden, salzen und zum Entwässern in einem Sieb 30 Minuten beiseite stellen. Die Zwiebeln pellen und würfeln.

**2.** Butter mit Zucker in einer Pfanne goldbraun schmelzen lassen. Die Zwiebeln darin glasig andünsten und mit dem Essig ablöschen. Die Gurken und die Gemüsebrühe dazugeben.

**3.** Die Gurken im geschlossenen Topf 15–20 Minuten schmoren. Zum Schluß Crème fraîche und Dill unterziehen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: Lafer, E&T 9/95/80*

## Sesam-Kartoffelpuffer mit Zucchini-Bohnen-Joghurt

### Für 4 Portionen:

300 g dicke Bohnen (TK)  
 200 g Zucchini  
 $\frac{1}{2}$  Bund Koriandergrün  
 2 Becher Sahnejoghurt (à 150 g)  
 Salz  
 Pfeffer (a. d. Mühle)  
 $\frac{1}{4}$  Tl Kreuzkümmel (gemahlen)  
 abgeriebene Schale von 1 Zitrone (unbehandelt)  
 1–2 El Zitronensaft  
 1,2 kg Kartoffeln (festkochend)  
 2 Eigelb (Kl. L)  
 $1\frac{1}{2}$  El Mehl  
 30 g geschälte Sesamsaat  
 $\frac{1}{4}$  l Öl zum Braten

**1.** Die dicken Bohnen auftauen lassen, die Kerne aus den Häuten drücken. Die Zucchini putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Das Koriandergrün

hacken. Aus Joghurt, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zitronenschale, -saft und dem Koriandergrün eine Sauce rühren. Die Bohnenkerne und die Zucchiniwürfel untermischen und kalt stellen.

**2.** Die Kartoffeln waschen, schälen und auf der feinen Seite der Haushaltsreibe raspeln. Eigelb, Mehl und Sesam untermischen und mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen. Die Kartoffelmasse etwas ausdrücken.

**3.** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse esslöffelweise in die Pfanne geben. Mit dem Löffel etwas flach drücken und zu kleinen Puffern formen. Die Puffer bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen. Die Gemüse-Joghurt-Sauce zu den Puffern servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 40 Minuten*

*Quelle: E&T 6/97/108*

## Spargelgratin mit Chilihollandaise

**Für 4 Portionen:**

**Spargelgemüse:**

700 g fest kochende Kartoffeln

Salz

je 500 g weißer und grüner Spargel

10 g Butter

1 El Zucker

200 g Crème fraîche

Pfeffer

Muskat

Butter für die Form

**Chilihollandaise:**

150 g Butter

1 rote Chilischote

4 Eigelb (Kl. M)

Salz, Pfeffer

6 El Weißwein

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

1 El Zitronensaft

Zucker

1/2 Bund Schnittlauch

**1.** Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 6–8 Minuten vorgaren. Abgießen und abschrecken. Weißen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Weißen Spargel mit Butter und

Zucker in kochendes Salzwasser geben und je nach Dicke der Stangen 10–12 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Grünen Spargel nach 4–5 Minuten zugeben und zu Ende mitgaren.

**2.** Spargel herausnehmen und abtropfen lassen. 100 ml des Spargelwassers mit der Crème fraîche dicklich einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine rechteckige, ofenfeste Form (ca. 20×15 cm) mit etwas Butter ausfetten. Kartoffeln dachziegelartig einschichten und gleichmäßig mit der Sahneseauce beträufeln. Beide Spargelsorten abwechselnd auf die Kartoffeln legen.

**3.** Für die Hollandaise Butter schmelzen. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein würfeln. In der Butter einmal aufschäumen lassen. Eigelb mit Salz, Pfeffer, Weißwein, Zitronenschale und -saft und 1 Prise Zucker in einem Schlagkessel verquirlen und über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen zu einer dicklichen Creme aufschlagen. Dabei nach und nach die gewürzte Butter unterschlagen.

**4.** Die Chilihollandaise gleichmäßig über dem Spargel verteilen und den Gratin im vorgeheizten Ofen bei 240 Grad (Gas 4–5, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 12–14 Minuten goldbraun überbacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und vor dem Servieren darüber streuen.

*Zubereitungszeit: 1:15 Stunden*

*Quelle: E&T 6/05/63*

## Spinatgratin

**Für 4 Portionen:**

750 g Blattspinat

Salz

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

50 g Butter

30 g Mehl

1/4 l Schlagsahne

Pfeffer

2 El Grappa

4 El geriebener Parmesan

Spinat waschen, verlesen und putzen. Tropfnaß in einem Topf bei starker Hitze zusammenfallen lassen, hacken, salzen und auf 4 Förmchen verteilen. Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Mit durchgepreßtem Knoblauch in der Butter

andünsten, herausnehmen und in der Butter das Mehl anschwitzen. Mit Sahne und 5 El Wasser aufkochen, 5 Minuten kochen lassen. Mit Pfeffer, Salz und Grappa abschmecken. Zwiebeln zugeben und die Sauce über den Spinat verteilen. Mit Käse bestreut gratinieren.

## Stampfkartoffeln mit fritierten Zwiebelringen

### Für 4 Portionen:

1 kg Kartoffeln (mehligkochend)

Salz

250 ml Milch

60 g Butter

Pfeffer (a. d. Mühle)

Muskatnuß (frisch gerieben)

1/2 l Öl

1 große Gemüsezwiebel

Paprikapulver (rosenscharf)

1 El Mehl

1. Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser garen.
2. Inzwischen die Milch mit der Butter aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Die Kartoffeln abgießen, abdämpfen, mit der heißen Milch begießen und mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen.
4. Während die Kartoffeln kochen, das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden, mit Paprika und Mehl bestäuben.
5. Die Zwiebelringe im Öl schwimmend ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf den Stampfkartoffeln anrichten.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quelle: Lafer, E&T 9/95/81

## Tessiner Gnocchi mit Salbeibutter

### Für 4 Portionen:

500 g mehligkochende Kartoffeln (z. B. Bintje)

Salz

160 g Mehl (Type 405, durchgesiebt)

1 Ei (Kl. L)

Muskatnuss

Grieß zum Bearbeiten

60 g Butter

20 kleine Salbeiblättchen

4 El frisch geriebener Parmesan

1. Die Kartoffeln mit Schale waschen und 25 Minuten in Salzwasser kochen. In einem Sieb abtropfen lassen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 5 Minuten ausdämpfen lassen (Gas 2-3, Umluft 160 Grad). Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.
2. Die noch warmen Kartoffeln mit Mehl, Ei, Salz und Muskat sofort zu einem Teig kneten. Auf der mit Grieß bestreuten Arbeitsfläche daumendicke Röllchen formen und 3 cm lange Stücke davon abschneiden.

3. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi portionsweise darin kochen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen. In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne langsam erhitzen, bis sie hellbraun ist. Salbeiblätter dazugeben. Die Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser nehmen, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Salbeibutter beträufeln. Nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

**Temperatur:** Es ist wichtig, dass die Kartoffeln noch warm verarbeitet werden. Nur dann bekommen die Gnocchi die zart schmelzende Konsistenz, auf die Andrea Bosia zu Recht stolz ist.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: Andrea Bosia, E&T 05/02/138

## Tumbet

Mallorquinischer Gemüseauflauf

### Für 4 Portionen:

3 Auberginen

3 Zucchini

3 Paprikaschoten

750 g Tomaten

6 Knoblauchzehen

750 g festkochende Kartoffeln

Olivenöl

Salz, Pfeffer

1. Auberginen und Zucchini in Scheiben schneiden, salzen und ziehen lassen. Bei den Paprikaschoten die Kerne entfernen und die Schoten in Streifen schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken.

2. In einer Kasserole den Knoblauch in Olivenöl anbraten, die Tomaten zugeben, pfeffern und einköcheln lassen.
3. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Öl frittieren. Kartoffeln herausnehmen, Öl abtropfen lassen und die Scheiben in eine ofenfeste Form legen, salzen und pfeffern.
4. Nun nacheinander die Auberginen, Zucchini und Paprika fritieren, abtropfen lassen und über die Kartoffeln schichten, salzen und pfeffern.
5. Am Schluss die Tomatensauce über das Gemüse verteilen und alles im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad eine halbe Stunde garen.

### Umbrische Linsen mit Schweinswürstchen

#### **Für 4–6 Portionen:**

- 500 g umbrische Linsen
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 500 g kleine Schalotten
- 6 El Olivenöl
- 400 ml Rinderfond aus dem Glas
- Salz
- 2 El Aceto balsamico
- 12 luftgetrocknete Schweinswürstchen (ersatzweise Nürnberger Bratwürstchen)
- 2 Stangen Staudensellerie

1. Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Mit 200 ml heißem Wasser begießen und ausquellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Getrocknete Tomaten in 1×1 cm große Stücke schneiden. Das Tomatenöl aufbewahren. Schalotten pellen und längs halbieren.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin unter Wenden 6–8 Minuten andünsten (nicht bräunen). Die Linsen unterrühren und 200 ml Fond angießen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Zwischendurch umrühren. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, den restlichen Fond und die Tomatenwürfel mit dem Tomatenöl zugeben, gut durchrühren und weitere 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt zu Ende garen. Zwischendurch umrühren. Linsen mit Salz abschmecken und den Aceto balsamico unterrühren. Die Würstchen die letzten 20 Minuten der angegebenen Garzeit auf die Linsen legen und heiß werden lassen. Die Linsen in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Die Würstchen

obendrauflegen und mit geschnittenem Staudensellerie bestreuen.

**Variante.** Sie können das Rezept verändern, indem Sie die Tomaten weglassen und durch 30 g getrocknete, in 1/8 l lauwarmem Wasser eingeweichte Steinpilze ersetzen, die Sie die letzten 30 Minuten mitschmoren.

### Ungarisches Letscho mit Debrecziner

#### **Für 4 Portionen:**

- je 2 rote, grüne und gelbe Paprikaschoten (à 200 g)
- 250 g Tomaten
- 600 g Kartoffeln
- 200 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g durchwachsener Speck (in Scheiben)
- 60 g Butter oder Margarine
- 3 El Paprikapulver (edelsüß)
- 350 ml Rinderfond (a. d. Glas)
- Salz
- schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
- 4 Paar Debrecziner (à 60 g)
- 3 kleine Zweige Rosmarin
- 6 Zweige Thymian

1. Die geviertelten Paprikaschoten putzen und häuten wie unten beschrieben. Paprikafruchtfleisch in ca. 2 cm große Spalten schneiden. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in Spalten schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

2. Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein würfeln. Den Speck in feine Streifen schneiden und in der Butter oder Margarine knusprig braten, Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln darin andünsten. Paprikapulver schnell unterrühren. Mit Rinderfond auffüllen, salzen, pfeffern und im geschlossenen Topf bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen.

3. Inzwischen die Debrecziner in einen Topf mit kaltem Wasser geben, das Wasser bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen und die Würstchen ca. 5 Minuten ziehen lassen. Paprikastücke und Rosmarin zu den Kartoffeln geben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und mit den Tomaten nach 3 Minuten dazugeben. Alles zusammen kurz erhitzen, dann von der Herdplatte nehmen.



4. Letscho nach Geschmack nachwürzen und auf Tellern anrichten. Die Debrecziner schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und dazulegen.

#### **Paprikaschoten häuten:**

1. Paprikaschoten vierteln, putzen, auf ein Backblech legen und mit der Hand etwas flach drücken.
2. Unter dem vorgeheizten Grill rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft.
3. Mit feuchtem Küchenpapier abgedeckt erkalten lassen.
4. Mit einem kleinen, spitzen Messer die Haut von der Spitze zum breiteren Ende hin abziehen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten*

*Quelle: E&T 9/95/58*

### **Weißer Riesenbohnen mit Tomaten**

#### **Für 4–6 Portionen:**

- 1 Dose Tomaten (geschält, 800 g Einwaage)
- 2 Zwiebeln
- 4 El Olivenöl
- Salz, Zucker
- Cayennepfeffer
- 2 Dosen Riesenbohnen (à 240 g Einwaage)
- 1 Bund glatte Petersilie

1. Die Tomaten in der geöffneten Dose mit einem Messer grob zerschneiden. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln.
2. Zwiebelwürfel im Öl bei schwacher Hitze glasig dünsten. Die Tomaten zugeben und ohne Deckel in etwa 20 Minuten dicklich einkochen. Mit Salz, etwa 1 Tl Zucker und 1–2 Messerspitzen Cayennepfeffer würzen.
3. Die weißen Bohnen im Sieb abspülen und zu den Tomaten geben. Gut mischen und heiß werden lassen. Noch einmal mit den Gewürzen abschmecken. Die Petersilie abzupfen, grob hacken und untermischen.

*Quelle: E&T 7/93/68*

### **Wiener Rotkraut**

#### **Für 4–6 Portionen:**

- 1 kg Rotkraut, gehobelt bzw. feinnudelig geschnitten
- 1–2 gerissene Äpfel
- 1 Tl Kümmel

- Salz, Pfeffer
- Saft einer Zitrone
- 80 g Schmalz
- 20 g Zucker
- 1 Zwiebel
- 1 Spritzer Essig
- Salz
- 5 g Mehl
- 1/8 l Rotwein

Rotkraut, Äpfel, Kümmel, Salz, Pfeffer und Zitronensaft gut vermischen, zugedeckt und zusammengepresst mindestens 2 Stunden marinieren.

Zucker in heißem Schmalz karamelisieren, die nudelig geschnittene Zwiebel darin goldgelb rösten, mit einem Spritzer Essig ablöschen, das marinierte Kraut begeben, leicht mit Wasser untergießen, dünsten und eingehen lassen.

Zum Schluss mit Mehl stauben, mit Rotwein aufgießen und nachdünsten.

Wichtig bei allen gedünsteten Krautarten ist das sehr feine Schneiden des Krautes!

Sehr gut schmeckt Rotkraut, wenn man zum Schluss 50 g passierte Preiselbeeren beigibt.

### **Wirsingauflauf mit Kruste**

#### **Für 4 bis 6 Portionen:**

- 2 Tüten getrocknete Steinpilze (à 5 g)
- 1 Kopf Wirsingkohl (etwa 1 kg)
- Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 100 g Butter
- 250 g Beefsteakhack
- 250 g Mett
- 2 Eier
- 8 Scheiben Weizentoastbrot

1. Die Steinpilze kalt abbrausen und in 1/8 l lauwarmem Wasser einweichen. Den Wirsing putzen, waschen und längs halbieren, den Strunk heraus schneiden. Wirsing in kochendem Salzwasser 30 Minuten garen, abgießen, abkühlen lassen, danach leicht ausdrücken.

2. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln, in 20 g Butter glasig dünsten und etwas abkühlen lassen. Die abgetropften Steinpilze fein hacken. Beefsteakhack und Mett mit den Zwiebeln, den Pilzen, dem Pilzwasser und den Eiern verkneten. Vorsichtig mit Salz, herzhaft mit Pfeffer abschmecken.

**3.** Das Toastbrot ohne Kruste zerreiben. Eine ofenfeste Form dünn mit etwas Butter ausfetten, mit 1–2 El Bröseln austreuen. Die Hälfte der Wirsingblätter einschichten. Das Hack darauf verteilen, dabei die Oberfläche gewölbt formen. Mit dem restlichen Wirsing abdecken.

**4.** Die restliche Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die Brösel unterrühren, dann auf dem Wirsing verteilen.

**5.** Den Auflauf auf der mittleren Einschubleiste bei 200 Grad (Gas Stufe 3) 35–40 Minuten backen, im ausgeschalteten Backofen 10 Minuten ruhen lassen. Zu Kartoffelpüree mit Röstzwiebeln servieren.

## Nachspeisen

### Aprikosen-Palatschinken

**Für etwa 14 Stück:**

3 Eier

$\frac{1}{4}$  l Milch, mit 5 El Wasser vermischt

150 g gesiebtes Mehl

50 g Zucker

$\frac{1}{4}$  Tl Salz

1 Tl Vanilleextrakt

60–90 g Butter

Aprikosenmarmelade

125 g gemahlene Haselnüsse

Puderzucker

**1.** Die Eier in der Milch-Wasser-Mischung in einer kleinen Schüssel leicht schlagen und mit Mehl, Zucker, Salz und Vanilleextrakt zu einem glatten Teig verrühren.

**2.** In einer Pfanne von 20 cm Durchmesser 1 Tl Butter auslassen. Wenn die Butter nicht mehr schäumt, gießt man mit dem Schöpflöffel so viel Teig in die Pfanne, daß gerade der Boden bedeckt ist, und läßt ihn durch leichtes Kippen der Pfanne gleichmäßig auseinanderfließen. Nach 2–3 Minuten, wenn die untere Seite leicht gebräunt ist, muß die Palatschinke gewendet werden.

**3.** Sobald sie fertig ist, wird sie mit 2 Tl Aprikosenmarmelade bestrichen, lose aufgerollt und so lange zum Warmhalten in den Backofen gestellt, bis alle anderen gebacken sind. Während des Bratens muß von Zeit zu Zeit etwas frische Butter nachgegeben werden.

**4.** Zum Schluß bestreut man die Palatschinken mit den Nüssen und dem Puderzucker.

### Avocadocreme mit Himbeerpüree

**Für 4 Portionen:**

1 Paket tiefgekühlte Himbeeren ohne Zucker

80 g Puderzucker

2 El Himbeergeist

2 Avocados

$\frac{1}{8}$  l Zitronensaft von 2–3 Zitronen

1 Becher Schlagsahne (200 ccm)

**1.** Himbeeren gut zugedeckt tauen lassen, dann durch ein Sieb streichen. Das Püree mit 2 El Puderzucker und dem Himbeergeist verrühren, zudecken und kalt stellen.

**2.** Avocados halbieren, den Kern herauslösen und aus den Hälften das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben. (Die Schalen zum Garnieren aufheben). Mit dem Schneidstab das Handrührers pürieren und sofort mit dem Zitronensaft vermengen. Mit dem restlichen Puderzucker abschmecken. Schlagsahne sehr steif schlagen und unter das Avocadopüree heben. In die Avocadoschalen spritzen oder in Dessertteller füllen.

**3.** Mit etwas Himbeerpüree begießen und servieren. Den Rest Himbeerpüree extra reichen.

## Bayerische Creme mit Himbeermark

### **Für 10 Portionen:**

600 g tiefgekühlte Himbeeren

100 g Puderzucker

3 Blatt rote Gelatine

1/4 l Milch

1 Vanilleschote, längs halbiert

4 Eigelb

100 g Puderzucker

6 Blatt weiße Gelatine

1/2 l Schlagsahne

**1.** Getaute Himbeeren pürieren zuckern und durch ein Sieb streichen. Eingeweichte rote Gelatine in wenig Wasser bei milder Hitze schmelzen, dann zu den Himbeeren geben.

**2.** Milch mit Vanille aufkochen, durchgießen. Eigelb und Puderzucker schaumig rühren, dann die Milch darunterschlagen.

**3.** Alles bei milder Hitze schlagen, bis es dicklich wird. Eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen, Creme in Eiswasser kalt rühren.

**4.** Creme aus dem Eiswasser nehmen, sobald sie zu stocken beginnt. Sofort die steifgeschlagene Sahne unterrühren.

**5.** Die Hälfte der Vanillecreme in eine Schüssel füllen, die Hälfte des Himbeermarks drauf, dann die restliche Vanillecreme darübergeben. Etwas Himbeermark auf die Creme geben, mit einer Gabel ein wellenförmiges Muster ziehen. Das restliche Himbeermark extra reichen.

## Beerencreme

### **Für 2 Portionen:**

100 g tiefgekühlte Beerenmischung, angetaut

2 EL Zucker

1 EL Zitronensaft

100 g Mascarpone

1 EL Honig

2 EL Milch

15 g Mini Meringues, grob zerbröckelt

1 dl Cremefine zum Schlagen

einige tiefgekühlte Beeren, aufgetaut, zum Verziern

**1.** Beeren mit Zucker und Zitronensaft in einem Pfännchen aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln, etwas abkühlen, durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mascarpone, Honig und Milch darunterrühren.

**2.** Cremefine steif schlagen, 1/3 davon zur Creme geben, gut verrühren. 3/4 Beerencreme, Meringues und 3/4 Cremefine in Dessertgläser füllen.

**3.** Restliche Beerencreme und Cremefine daraufgeben. Gläser mit Folie bedecken. Mindestens 1 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren mit Beeren verziern.

Quelle: COOP CH Rezept

## Beerenkompott

### **Für 6–8 Portionen:**

1 kg gemischte Beeren (TK)

100 ml Holunderbeersaft

2 Sternanis Köpfe

4 Gewürznelken

2 Zimtstangen

200 g Zucker

1–2 El Speisestärke

**1.** Die Beeren auf einem Blech auftauen lassen.

**2.** Den Fruchtsaft von den Beeren, den Holunderbeersaft und 50 ml Wasser in einen Topf geben.

**3.** Sternanis, Nelken und Zimt in ein Gewürzsäckchen aus Mull binden, in den Fruchtsaft hängen und 10 Minuten darin kochen lassen.

**4.** Inzwischen den Zucker in einem Topf leicht karamelisieren lassen. Den Fruchtsaft (ohne Gewürzsäckchen) und ein Drittel der Beeren unterrühren und aufkochen.

5. Die Speisestärke mit etwas Wasser verrühren, in den Sud gießen und 30 Sekunden kochen. Die restlichen Beeren zugeben und einmal aufkochen. Das Kompott abkühlen lassen.

Quelle: *Lafer, E&T 1/1996*

## Brombeer-Quark-Torte

**Für 6–8 Portionen:**

### **Biskuit:**

3 Eigelb

90 g Zucker

3 Eiweiß

50 g Mehl

100 g Brombeerkonfitüre (ersatzweise  
Johannisbeerkonfitüre)

### **Brombeerkompott:**

600 g Brombeeren

200 g Zucker

50 ml Johannisbeersaft

15 g Vanillepudding-Pulver

4 Blatt weiße Gelatine

### **Quarkmousse:**

3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Blatt weiße Gelatine

250 g Magerquark

Mark einer Vanilleschote

abgeriebene Schale von 1 Orange (unbehandelt)

40 g Zucker

30 ml Orangenlikör

250 ml Schlagsahne

### **Außerdem:**

Fett zum Einfetten

200 g Brombeeren

Minze zum Garnieren

1. Eigelb mit 50 g Zucker und 2 El Wasser sehr cremig aufschlagen. Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen und abwechselnd mit dem Mehl unter die Eigelbcreme ziehen. Den Teig ca. 1/2 cm dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Ofen auf der 2. Einschubleiste von unten 20–25 Minuten bei 160 Grad backen (Gas 1–2, Umluft 15 Minuten bei 160 Grad). Den Biskuit etwas abkühlen lassen und umgekehrt auf Backpapier stürzen. Das obere Backpapier vorsichtig abziehen, 1 Kreis von 16 cm Ø, einen 2. Kreis von 14 cm Ø markieren und mit einem kleinen, spitzen Messer ausschneiden. Den kleineren Kreis von beiden Seiten

mit der Konfitüre bestreichen, den größeren Kreis nur von einer Seite bestreichen.

2. Für das Kompott die Brombeeren mit Zucker und Johannisbeersaft aufkochen. Das Puddingpulver mit etwas Saft anrühren, in das Kompott einrühren und 1/2 Minute gut durchkochen lassen. 2 Blatt Gelatine in Wasser einweichen. 400 g Brombeerkompott abwiegen. Die Gelatine darin auflösen.

3. Restliches Kompott durch ein feines Sieb streichen (ergibt ca. 250 ml). 2 Blatt Gelatine in Wasser einweichen und in dem noch warmen Brombeerpüree auflösen. Das Püree bis zum Glasieren beiseite stellen.

4. Für die Quarkmousse die Gelatine einweichen. Quark mit Vanillemark, Orangenschale und Zucker glattrühren. Orangenlikör erwärmen, Gelatine darin auflösen und zügig unter die Quarkmasse ziehen. Sahne sehr steif schlagen und unterheben.

5. Eine Kuppelform von 11 Inhalt und 16 cm Ø leicht einfetten, mit Folie auslegen. (Dabei darauf achten, dass so wenig Falten wie möglich entstehen.) Die Hälfte der Quarkmousse einfüllen, den kleineren Biskuit auf die Mousse legen. Brombeerkompott vorsichtig unter die restliche Mousse heben und in die Form füllen. Den Biskuit mit der bestrichenen Seite auf die Mousse legen, leicht andrücken und alles abgedeckt mindestens 6 Stunden kalt stellen.

6. Zum Stürzen die Form kurz in heißes Wasser tauchen, die Torte mit Hilfe der Folie aus der Form auf einen Teller stürzen. Die Folie vorsichtig abziehen.

7. Zum Glasieren das Brombeerpüree leicht erwärmen und wieder abkühlen lassen bis es wieder zähflüssig wird. Löffelweise von der Mitte her das Püree über die Torte laufen lassen. Die Torte 30 Minuten kalt stellen, dann vorsichtig mit zwei Paletten auf die Servierplatte heben. Die Brombeeren zum Garnieren mit dem restlichen Püree marinieren und auf der Platte verteilen, mit den Minzeblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 50 Minuten (plus Kühlzeiten)

Quelle: *E&T 9/97/82*

**Cassata siciliana****Für 12–14 Portionen**

250 g Zucker  
 1 heller Biskuit-Tortenboden (26 cm)  
 1/8 l Maraschino  
 50 g abgezogene Pistazienkerne  
 300 g gemischte kandierte Früchte  
 50 g gehackte Mandeln  
 500 g Ricotta (ersatzweise Magerquark)  
 250 g Mascarpone  
 3 El Grappa  
 150 g Edelbitterschokolade  
 200 ml Schlagsahne  
 1 Tl Kakaopulver

1. Am besten schon am Vortag den Zucker mit 125 ml Wasser in einem Topf erhitzen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Sirup erkalten lassen.
2. Den Biskuitboden zweimal durchschneiden. Alle drei Bodenteile mit der Hälfte des Maraschino beträufeln.
3. Die Pistazien bis auf einen Rest zum Garnieren fein hacken. 150 g der kandierten Früchte fein würfeln. Die Mandeln in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun rösten. Aus der Pfanne schütten und erkalten lassen.
4. Den Ricotta durch ein feines Sieb streichen, Mascarpone, den restlichen Maraschino und die Grappa zugeben. Den erkalteten Sirup mit den Quirlen des Handrührers unter die Masse schlagen.
5. Die Schokolade auf der Reibe grob raffeln. Gewürfelte Früchte, gehackte Pistazien, Mandeln und Schokolade mit einem Spatel vorsichtig unter die Masse heben. Nicht zu sehr rühren, damit sich die Schokolade nicht auflöst.
6. 1/3 der Masse gleichmäßig auf den untersten Tortenboden streichen. Den zweiten Boden darauf leicht andrücken und mit einem weiteren Drittel der Masse bestreichen. Den letzten Boden darauflegen, leicht andrücken und die Torte rundum mit der restlichen Creme bestreichen. 3–4 Stunden oder über Nacht kühl stellen.
7. Kurz vor dem Servieren die Sahne steif schlagen und die ganze Torte gleichmäßig damit bestreichen. Die restlichen kandierten Früchte und Pistazien dekorativ darauf anrichten. Die freien Flächen dünn mit Kakaopulver besieben.

Quelle: *E&T* 10/91/73

**Cassata Siciliana, Variante****Für 12–14 Stücke:**

**Biskuit:**  
 6 Eier (Kl. M)  
 200 g Zucker  
 200 g Mehl  
 Butter und Mehl für die Form  
 9 El Maraschino

**Füllung:**  
 800 g Sahnequark  
 275 g Zucker  
 1 Vanilleschote  
 200 g kandierte Früchte  
 100 g bittere Schokolade

**Dekoration**  
 1 Pk Vanillezucker  
 25 g Zucker  
 250 ml Schlagsahne

1. Für den Biskuit die Eier und den Zucker mit den Quirlen des Handrührers auf mittlerer Stufe verrühren. Über dem heißen Wasserbad auf der höchsten Stufe 8–10 Minuteniterrühren. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Masse ungefähr 10 Minuten weiterschlagen, bis sie cremig und kalt ist. (Schüssel dabei in eine grössere Schüssel mit Eiswasser stellen).
2. Das Mehl auf die Masse sieben und mit einem Gummispatel behutsam unterheben. Die Masse in eine nur am Boden gefettete, bemehlte Springform (26 cm Ø) füllen, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) 35 Minuten auf der 2. Einschubleiste von unten backen. (*Ich habe statt zu fetten mit Backpapier ausgelegt.*)
3. Den Biskuitboden 5 Minuten im ausgeschalteten Backofen stehen lassen, dann in der Form auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.
4. Für die Füllung den Quark in ein feines Sieb geben und 4 Stunden abtropfen lassen. Den Zucker mit 200 ml Wasser und der aufgeschlitzten Vanilleschote unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen lassen. Die Vanilleschote entfernen, den Sirup 5 Minuten abkühlen lassen und noch warm unter den Quark rühren. *Ich habe nur etwa 3/4 des Sirups untergerührt.* Die kandierten Früchte fein würfeln, die Schokolade hacken, beides zur Quarkmasse geben und gut mischen.

**5.** Den Biskuit aus der Form lösen und zweimal waagrecht durchschneiden. Den unteren Boden in die Springform legen, mit 3 El Maraschino beträufeln, die Hälfte der Quarkmasse darauf verteilen. Den mittleren Boden darauflegen, mit 3 El Maraschino tränken und die restliche Masse daraufgeben. Den oberen Boden darauflegen, mit dem restlichen Maraschino tränken und etwas andrücken. Die Torte mindestens 4 Stunden kalt stellen.

**6.** Für die Dekoration die Sahne mit dem Zucker und dem Vanillezucker sehr steif schlagen. Die Torte aus der Form lösen, mit der Sahne bestreichen und mit den kandierten Früchten belegen.

*Quelle: E&T 4/98*

### Cassata siciliana, eigene Version

**1.** Biskuitboden wie bei der Elsässer Erdbeertorte backen.

**2.** Creme wie oben, aber ohne Grappa und Schokolade herstellen.

**3.** Eine runde Schüssel mit Klarsichtfolie auslegen und darin schichtenweise Biskuitstücke und Creme hineingeben. Einige Stunden zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

**3.** Die Torte auf eine Platte stürzen und die Folie abziehen. Torte mit Aprikosenmarmelade bestreichen und noch einmal eine Stunde kühl stellen.

**4.** Dunkle Kuvertüre im Wasserbad flüssig werden lassen und die Torte damit einstreichen, dabei gleichzeitig halbierte kandierte Orangenscheiben ankleben.

### Coffee Cream Pie

#### **Shell:**

*1 egg white*

*1/8 tsp. salt*

*1/4 cup sugar*

*1 1/2 cups nuts, finely chopped*

#### **Filling:**

*2 1/4 cups miniature marshmallows (about 1/4 lb.)*

*1/4 cup water*

*1 tablesp. instant coffee*

*1 egg yolk*

*1 cup heavy cream whipped*

*1/4 tsp. almond extract*

**1.** Nutshell: Combine in bowl 1 egg white, the salt, beat until stiff but not dry. Gradually beat in 1/4 cup sugar till stiff, glossy peaks form. Carefully fold in 1 1/2 cups chopped nuts. Press onto bottom and sides (not rim) of a well greased 8 inch pie pan. Prick well with fork. Bake at 400° F 12 min. Cool.

**2.** Coffee Cream Filling: Combine in saucepan and place over medium heat 2 1/4 cups marshmallows, 1/4 cup water, instant coffee, stirring constantly till marshmallows melt. Beat egg yolk slightly in small bowl. Slowly add hot mixture, stirring rapidly. Return to saucepan and cook over medium for 1 min., stirring constantly. Chill till thickened but not set. Beat slightly. Fold into mixture 1 cup heavy cream, whipped, 1/4 tsp. almond extract. Pour into cooled Nut Shell.

**3.** Chill several hours or over night (or freeze). Decorate with chopped nuts or drop small amounts of whipped cream around edge, if desired.

### Cognac-Creme mit Erdbeeren

#### **Für 4 Portionen:**

*1 Pfund Erdbeeren*

*4 El Zucker*

*3 Gläser Cognac*

*1 Ei*

*1/8 l Milch*

*1/2 Vanilleschote*

*1 geh. Tl Speisestärke*

*1/8 l süße Sahne*

**1.** Die Erdbeeren mit der Hälfte des Zuckers und des Cognacs 1 Std. kühl stellen.

**2.** Eigelb mit Zucker schaumig schlagen, Milch nach und nach dazugeben. Diese Eiermilch mit der halben Vanilleschote zum Kochen bringen. Die in etwas Milch aufgelöste Speisestärke zugeben und unter Rühren kochen, Creme vom Herd nehmen, den restlichen Cognac einrühren und das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß unterziehen.

**3.** Abkühlen lassen, steifgeschlagene Sahne unterheben und die Creme gut kühlen.

**4.** Erdbeeren auf Schälchen verteilen und die Creme darüberfüllen.

## Crème-brûlée-Torte

### **Für 12 Stücke:**

#### **Creme:**

6 Blatt weiße Gelatine

2 Vanilleschoten

500 ml Milch

500 ml Schlagsahne

10 Eigelb (Kl. M)

125 g Zucker

#### **Boden:**

100 g Halbbitter-Kuvertüre

4 Eier (Kl. M, getrennt)

Salz

125 g Zucker

1 Pk. Vanillezucker

Zimt und Nelken (gemahlen)

150 g Mandeln (sehr fein gemahlen)

5 El Schokoladenlikör

#### **Belag und Dekoration:**

100 g Halbbitter-Kuvertüre

50 g Aprikosenkonfitüre

75 g brauner Zucker

150 ml Schlagsahne

2 El Pistazien (gemahlen)

1. Für die Creme die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, die Vanilleschoten aufschlitzen, das Mark herauschaben, beides mit der Milch und Sahne aufkochen. Eigelb und Zucker verrühren, die Vanilleschoten entfernen, die heiße Sahnemischung unter Rühren zum Eigelb geben. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Eine Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen und von außen mit Alufolie umwickeln. Creme in die Form füllen. Eine Saftpfanne bis 1 cm unter den Rand mit heißem Wasser füllen, Springform hineinsetzen. Im heißen Backofen bei 120 Grad (Gas 1, Umluft 100 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 1 Stunde 20 Minuten stocken lassen.

(Die Springform muss sehr gut schließen, sonst hat man die Creme in der Alufolie.)

Aus dem Wasser nehmen, über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen.

2. Für den Boden die Kuvertüre hacken, in einem heißen Wasserbad auflösen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, Zucker und Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis er sich gelöst hat. Eigelb kurz unterrühren. Je 1 Prise Zimt und Nelken und die Mandeln unterheben. Etwas Teig und Kuvertüre verrühren, unter den

übrigen Teig heben. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) streichen. Im heißen Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 150 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 35 Minuten backen. Mehrmals einstechen, mit dem Likör beträufeln, auskühlen lassen.

3. Kuvertüre hacken, im heißen Wasserbad auflösen und in eine Pergamenttüte füllen. Ornamente auf Backpapier spritzen, kalt stellen. Boden aus der Form lösen, mit einem Sägemesser die obere Schicht abschneiden, Boden mit der Konfitüre bestreichen und mit dieser Seite auf die Creme in der Springform legen. Dann die Torte auf den Boden einer Springform stürzen, damit die Creme nach oben zeigt, und den Rand mit Alufolie umwickeln. 30 Minuten in das Gefriergerät stellen, damit die Creme beim Karamelisieren nicht schmilzt. Den braunen Zucker auf die Creme streuen und unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Einschubleiste von oben 2–3 Minuten karamelisieren. Kruste im Gefriergerät abkühlen lassen. Die Alufolie abnehmen. Den Rand der Torte mit geschlagener Sahne bestreichen, Tupfen auf die Oberfläche setzen. Die Torte mit den Schokoladenornamenten und Pistazien verzieren und sofort servieren.

Quelle: E&T 02/98/100

## Crème Caramel

### **6 to 8 servings:**

6 tablespoons sugar

2 tablespoons water

2 cups milk or 1 13-ounce can evaporated milk

mixed with enough whole milk to measure 2 cups

3 eggs

3 egg yolks

6 tablespoons sugar

1 teaspoon vanilla

*This microwave adaptation of a classic French dessert is designed for ovens with low power settings.*

Combine 6 tablespoons sugar with water in 1 1/2-quart glass brioche dish (or other similar fluted dish) and blend well. Cook on High until mixture just turns brown, about 4 minutes; do not overcook or caramel will be bitter. Remove from microwave and carefully tilt dish to coat bottom and sides evenly.

Pour milk into 4-cup measuring bowl and cook on High until scalded, about 3 to 4 minutes, watching closely so milk does not boil. In 2-quart bowl, whisk together eggs, yolks, remaining sugar and vanilla until well blended. Slowly add hot milk, whisking constantly, until thoroughly mixed. Pour into caramelized dish. Cook on 25 percent power (Simmer setting, between 200 and 300 watts) until custard begins to set, about 17 to 20 minutes. Custard will be liquid in center when removed from oven since, like all custards, it will set as it cools. A clue is to watch for custard beginning to shrink from the sides of the dish. Cool completely. To serve, run knife along edge of custard before inverting and unmolding on small platter.

## Dattel-Joghurt

### **Für 4 Portionen:**

1 Orange mit unbehandelter Schale  
2 Becher Sahnejoghurt (à 150g)  
2 El Zucker  
250 g frische Datteln

Mit einem Julienneißeß einige Streifen von der Orangenschale abreißen, den Rest fein abreiben. Orange halbieren und auspressen. 1 El Saft und die abgeriebene Schale unter den Joghurt rühren, zuckern. 3 Datteln vierteln, entsteinen und beiseite legen. Restliche Datteln halbieren, entsteinen, häuten und in feine Streifen schneiden. Streifen unter den Joghurt mischen, in vier Schälchen anrichten und mit den Dattelveierteln und den Orangenschalenstreifen garnieren.

Quelle: E&T 1/90

## Erdbeercreme

### **Für 4 Portionen:**

4 Blatt Gelatine  
600 g Erdbeeren  
4 El Zitronensaft  
100 ml Schlagsahne  
2 Eiweiß (Kl. M)  
50 g Puderzucker (gesiebt)

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren waschen, sorgfältig abtropfen lassen und putzen. 350 g Erdbeeren in Stücke schneiden, mit 1 El

Zitronensaft pürieren. Das Erdbeerpüree durch ein feines Sieb streichen.

2. Restlichen Zitronensaft erwärmen, Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Zügig mit dem Erdbeerpüree verrühren. Zugedeckt ca. 40 Minuten kalt stellen. Sahne steif schlagen. Eiweiß steif schlagen, dabei nach und nach den Puderzucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis ein cremig-fester Eischnee entsteht. Erst die Sahne, dann den Eischnee unter das leicht gelierte Püree heben. Schichtweise mit den restlichen Erdbeeren in eine Schüssel geben. Zugedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Kühlzeit)

Quelle: E&T 05/02/105

## Erdbeereis

### **Für zwei Schalen:**

500 g Erdbeeren püriert  
150 g Zucker  
1 Beutel Vanillezucker  
250 ml geschlagene Sahne

## Erdbeeren mit Himbeerschmand und Karamelsplittern

### **Für 12 Portionen:**

350 g Zucker  
Öl für das Blech  
250 g TK-Himbeeren  
500 g Schmand  
1,5 kg Erdbeeren  
3 Limetten  
50 g Baisers

1. Für die Karamelsplitter 150 g Zucker mit 2 El Wasser aufkochen und goldbraun karamelisieren lassen. Auf ein heißes, ganz dünn geöltes Backblech gießen und fest werden lassen. Dann mit einem schweren Messer abheben, in Splitter hacken und in einem Schraubglas bei Zimmertemperatur aufbewahren.

2. Für den Himbeerschmand 100 ml Wasser und 100 g Zucker ohne Deckel 3 Minuten sprudelnd kochen. Die Himbeeren unterrühren und einmal aufkochen. Mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren, dann durch ein Sieb streichen und mit



dem Schmand verrühren. Bis zum Servieren kalt stellen.

**3.** Die Erdbeeren kurz waschen, trockentupfen, putzen und halbieren. Die Limettenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Erdbeeren mit Limettenschale und -saft mischen und mit dem restlichen Zucker bestreuen. Die Baisers zerbröckeln. Die Erdbeeren mit etwas Himbeerschmand, Karamelsplittern und Baiserkrümeln garnieren, die Reste extra servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 4/95/50*

## Erdbeer-Reis-Torte

**Für 14–16 Stücke**

**Mürbeteigboden:**

100 g Mehl

1 Prise Backpulver

50 g Zucker

50 g kalte Butter

1 Eigelb

Mehl zum Ausrollen

**Füllung:**

150 g Milchreis

1/2 l Milch

75 g Puderzucker

1 Pk. Vanillinzucker

100 g Erdbeerkonfitüre

10 Blatt weiße Gelatine

2 Eier (Gewichtsklasse 3)

dünn abgeriebene Schale von 1 unbehandelten

Zitrone

6 El weißer Rum

3/4 l Schlagsahne

**Dekoration:**

800 g Erdbeeren

1 Pk. roter Tortenguß

20 g Zucker

20 g Pistazienkerne

**1.** Für den Mürbeteigboden Mehl, Backpulver, Zucker, Butter in Flöckchen und Eigelb zu einem Teig verkneten. In Klarsichtfolie gewickelt 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

**2.** Für die Füllung den Reis 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. In ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Milch aufkochen lassen. In einen anderen Topf umgießen, den Reis dazugeben und

bei milder Hitze zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. Puderzucker und Vanillinzucker untermischen. Den Reis auskühlen lassen.

**3.** Den Mürbeteig noch einmal kurz durchkneten und auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche auf 26 cm Durchmesser ausrollen. Mit dem Ring einer Springform (26 cm Durchmesser) glatt ausstechen. Den Boden auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

**4.** Auf der zweiten Einschubleiste von unten in den auf 175 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 10–12 Minuten backen (Gas 2, Umluft 10–12 Minuten bei 170 Grad). Auf dem Blech auskühlen lassen.

**5.** Den Mürbeteigboden auf eine Tortenplatte setzen und mit der Erdbeerkonfitüre bestreichen. Den Ring der Springform mit Backpapier auskleiden und um den Boden setzen.

**6.** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Eier trennen. Eigelb und Zitronenschale unter den Reis rühren. Tropfnasse Gelatine bei milder Hitze auflösen und mit dem Rum unter den Reis ziehen.

**7.** Eiweiß und 1/4 l Sahne getrennt steif schlagen. Dann abwechselnd unter die Reismasse heben. Sofort auf den Mürbeteigboden streichen. Die Torte 3–4 Stunden kalt stellen.

**8.** Die Erdbeeren waschen und putzen. 4–5 Stück beiseite legen, die übrigen der Länge nach halbieren. Kreisförmig von innen nach außen auf den Reis legen.

**9.** Das Tortengußpulver mit dem Zucker mischen und mit 1/4 l Wasser glattrühren. Unter Rühren aufkochen, dann etwas abkühlen lassen. Den Guß gleichmäßig auf den Erdbeeren verteilen. Die Torte kalt stellen bis der Guß fest ist. Dann den Springformrand abnehmen, das Papier abziehen.

**10.** Die übrige Sahne steif schlagen. Mit der Hälfte den Rand der Torte einstreichen. Die restliche Sahne in einen Spritzbeutel mit mittelgroßer Sterntülle (Nr. 6) füllen und Rosetten auf den Tortenrand spritzen. Die verbliebenen Erdbeeren quer in Scheiben schneiden und auf die Rosetten legen. Die Pistazienkerne hacken und auf die Erdbeerscheiben streuen.

## Erdbeer-Tiramisu

**Für 6 Portionen:**

8 Blatt weiße Gelatine

1 kg reife Erdbeeren

1 Limette  
 160 g Puderzucker  
 6 El Himbeergeist  
 500 g Mascarpone (zimmerwarm)  
 200 g Sahnejoghurt (zimmerwarm)  
 Salz  
 1/4 l Schlagsahne  
 400 g Cantuccini (ital. Haselnußzwieback, grob zerkleinert)

1. Je einmal 3 Blatt und einmal 5 Blatt Gelatine getrennt in kaltem Wasser einweichen. Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. 350 g Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und zur Seite stellen. Die Schale der Limette dünn abreiben und den Saft auspressen.

2. 500 g Erdbeeren und 60 g Puderzucker mit Limettensaft und -schale in eine Schüssel geben und mit dem Schneidstab pürieren. 3 Blatt Gelatine tropfnaß bei milder Hitze auflösen und mit 4 El Himbeergeist verquirlen. Die Mischung mit einem Schneebesen unter das Erdbeerpüree ziehen.

3. Mascarpone, Sahnejoghurt, 1 Prise Salz und den restlichen Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers 2–3 Minuten aufschlagen. 5 Blatt Gelatine tropfnaß bei milder Hitze auflösen und mit dem restlichen Himbeergeist verquirlen. Die Schlagsahne steif schlagen. Sahne und Gelatine nach und nach mit einem Schneebesen unter die Mascarpone-Mischung rühren. Die Erdbeerwürfel und 3 El Erdbeerpüree so unterrühren, daß die Mascarpone-Sahne-Creme rötlich marmoriert ist.

4. In einer großen Glasschale zuerst ca. 1/3 der Cantuccini auf dem Boden verteilen, und mit ca. 4 El Erdbeerpüree beträufeln. Darauf ca. 1/3 der Creme geben und vorsichtig verstreichen. So fortfahren, bis alle Zutaten (außer dem Püree) verbraucht sind. Die letzte Schicht sollte aus Mascarponecreme und einigen Cantuccini bestehen. Das Erdbeer-Tiramisu für etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren die restlichen Erdbeeren längs vierteln, in der Mitte der Schale anrichten und mit dem restlichen Erdbeerpüree begießen.

Quelle: E&T 6/98

## Erdbeer-Vanille-Trifle

4 Blatt weiße Gelatine

2 Vanilleschoten  
 100 ml Milch  
 6 Eigelb (Kl. M)  
 100 g Zucker  
 400 ml Schlagsahne  
 1 kg Erdbeeren  
 2 El Zitronensaft  
 2 El Orangenlikör  
 200 g Löffelbiskuits  
 8 El Erdbeerlikör  
 1 Topf Zitronenmelisse

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschoten längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit den Schoten in der Milch aufkochen. Durch ein Sieb gießen.

2. Das Eigelb und 50 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers sehr schaumig schlagen. Die Gelatine ausdrücken, in der Vanillemilch auflösen, unter die Eiercreme rühren und kalt stellen.

3. Wenn die Masse zu gelieren beginnt, die Sahne steif schlagen, unterziehen und wieder kalt stellen.

4. Die Erdbeeren waschen, putzen und die Hälfte in Scheiben schneiden. Die restlichen Erdbeeren mit dem restlichen Zucker, dem Zitronensaft und dem Orangenlikör pürieren. Die Löffelbiskuits in einem Gefrierbeutel mit einer Kuchenrolle zerbröseln.

5. Die Hälfte der Brösel in eine Schüssel füllen. Mit 4 El Erdbeerlikör beträufeln. Darauf je die Hälfte der Vanillecreme, der Erdbeerscheiben und des Pürees füllen. Den Vorgang nochmals wiederholen, bis die Zutaten verbraucht sind. Mit Melisseblättchen dekorieren.

Quelle: E&T 5/97

## Feigen-Crostata mit Crème Bavarese

**Für 8–10 Stücke:**

**Mürbeteig:**

200 g Mehl  
 50 g Puderzucker  
 120 g kalte Butter  
 1 Eigelb (Kl. M)

Mehl zum Bearbeiten

**Crème Bavarese:**

4 Blatt weiße Gelatine  
 4 Eigelb (Kl. M)  
 80 g Zucker  
 350 ml Milch

300 g Schlagsahne

**Belag:**

600–700 g frische, sehr reife Feigen

1. Für den Mürbeteig Mehl und Puderzucker sieben und mischen. Die Mischung mit Butter und Eigelb zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2. Für die Crème Bavarese die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb, Zucker und Milch verrühren. Im heißen Wasserbad unter Rühren 5–8 Minuten erhitzen, bis Milch und Eigelb binden und eine cremige Konsistenz entsteht. Die Creme von der Kochstelle nehmen. Gelatine ausdrücken, zügig unter Rühren in der warmen Creme auflösen. Creme 30–40 Minuten kalt stellen.

3. Den Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Den Mürbeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 3 mm dünnen Kreis von 30 cm Ø ausrollen. Die Springform mit dem Teig auslegen. Den Teig dabei mit Daumen und Zeigefinger leicht am Springformrand andrücken, so dass ein 2 1/2 cm hoher, gewellter Rand entsteht. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

4. Den Mürbeteig im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 20–25 Minuten backen (Gas 2–3, Umluft 160 Grad). Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

5. Die Creme mit einem Schneebesen glattrühren. Sahne nicht zu steif schlagen und mit einem Teigspatel unter die Creme heben. Die Crème Bavarese auf dem Mürbeteigboden verteilen und glattstreichen. 30 Minuten kalt stellen.

6. Feigen waschen, abtropfen lassen und die Stielansätze abschneiden. Feigen sechsteln. Die Crostata von außen nach innen dachziegelartig mit den Feigenspalten belegen und mindestens 2 Stunden kalt stellen. Crostata in 8–10 Stücke schneiden.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten (plus Kühlzeiten)*

*Quelle: E&T 12/02/106*

## Flambéed Baked Bananas

**Für 4 Portionen:**

4 große reife Bananen

4 El weißer Rum

60 g Butter

110 g brauner Zucker

1/2 Tl gemahlener Piment

4 El frischer Limonensaft

ersatzweise Zitronensaft

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die ungeschälten Bananen an zwei oder drei Stellen mit den Zinken einer Gabel tief einstechen. Die Bananen auf ein Backblech legen und in der Mitte des Ofens 10 bis 15 Minuten backen, bis die Schalen dunkler geworden sind und die Bananen sich auf leichten Druck weich anfühlen.

2. Aus dem Ofen nehmen und die Schalen mit einem kleinen, scharfen Messer genau in der Mitte am inneren und äußeren Bogen der Bananen der Länge nach einschneiden. Die obere Schalenhälfte abziehen.

3. Etwa 10 Minuten vor dem Servieren erwärmt man den Rum in einem kleinen Topf über niedriger Temperatur und zerläßt inzwischen die Butter in einer schweren Pfanne von 25 bis 30 cm Durchmesser über Mittelhitze. Wenn die Butter nicht mehr schäumt, Zucker und Piment hineingeben und gut verrühren.

4. Vorsichtig eine Banane nach der anderen mit der geschälten Seite nach unten in die Pfanne legen und behutsam die verbliebene Schalenhälfte abziehen. Die Bananen mit dem Limonen- oder Zitronensaft beträufeln.

5. Dann zündet man den Rum mit einem Streichholz an und löffelt ihn brennend nach und nach über die Bananen, während man die Pfanne behutsam schüttelt, bis die Flammen erlöschen.

6. Die Bananen auf Dessertteller legen, mit Sauce übergießen und servieren.

## Frankfurter Pudding

**Für 4 Portionen:**

60 g Butter

70 g Zucker

25 g geröstete gemahlene Haselnüsse

75 g Zwiebackbrösel

3 Eier

Anis, Kardamon, Zimt, Muskat

Salz

Den Backofen auf 160 Grad (Gas 1–2) vorheizen. 50 g zimmerwarme Butter mit 35 g Zucker und 3

Eigelb schaumig rühren. Haselnüsse und Zwiebackbrösel mischen. 4 ofenfeste Förmchen (125 ml Inhalt) mit 10 g Butter ausstreichen und mit 1 El Nuß-Brösel bestreuen. Je eine Prise Anis, Kardamon, Zimt, Muskat und Salz unter die restlichen Brösel mischen. Die Butter-Zucker-Masse mit den Bröseln verrühren. 3 Eiweiß mit 35 g Zucker steif schlagen. Die Hälfte des Eischnees mit dem Schneebesen unterrühren, den Rest unterheben. Die Masse in die Förmchen füllen und 30 Minuten im Wasserbad im Backofen garen. Mit heißen Kirschen, Himbeeren oder mit Vanilleeis servieren.

## Gefüllte Crêpes

### **Für 4 Portionen:**

#### **Teig**

100 g Mehl  
200 ml Milch  
20 g flüssige Butter  
1 Ei (Kl. M)  
Salz

20 g Kokosraspel  
1 El Öl

#### **Füllung**

500 g Datteln  
30 g Pinienkerne  
70 g Pistazien  
20 g Zucker  
20 g Puderzucker

1. Mehl, Milch, flüssige Butter, Ei und Salz zu einem glatten Teig verrühren.

2. Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und unter den Crêpeteig rühren. Eine Pfanne (23 cm Ø) dünn mit Öl auspinseln und erhitzen. 4 gleichmäßig große Crêpes backen und beiseite stellen.

3. Datteln pellen, entkernen und fein hacken. Pinienkerne und 30 g Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten, den Zucker dazugeben und hellbraun karamelisieren lassen. Nach dem Abkühlen grob hacken, unter die gehackten Datteln heben.

4. Die Crêpes nebeneinander ausbreiten, die Dattelmasse gleichmäßig auf die Crêpes verteilen, glattstreichen und fest aufrollen. In einer ofenfesten Form nebeneinanderlegen. Dünn mit Puderzucker bestreuen und unter dem Grill 3 Minuten überbacken. Die restlichen Pistazien im Mixer fein

zerkleinern und über die Crêpes streuen. Crêpes in 3 gleich große, schräge Stücke schneiden und mit Limettensorbet auf Tellern anrichten.

Quelle: E&T 1/99

## Gefüllte Pfirsiche

### **Für 4 Portionen:**

4 reife Pfirsiche (festfleischig)

100 g Amaretti

100 g gemahlene Mandeln

1 Eiweiß (Kl. M)

Salz

1/2 Tl Zitronensaft

200 ml Weißwein

Minzeblättchen zum Garnieren

1. Die Pfirsiche halbieren, den Stein entfernen und aus jeder Pfirsichhälfte 1 Tl Pfirsichfleisch herauskratzen, so dass eine Mulde entsteht. Das Pfirsichfleisch in eine Schüssel geben und die Amaretti fein darüberkrümeln. Mandeln zugeben und alles zu einer geschmeidigen Masse kneten. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz und dem Zitronensaft steif schlagen und mit einem Holzlöffel unterheben.

2. Die Pfirsichhälften mit der Masse füllen und mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne setzen. Den Weißwein dazugießen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 25 Minuten bei 180 Grad) 25-30 Minuten backen. Sofort mit Minzeblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Quelle: E&T 08/02/21

## Grießflammeri

### **Für 8 Portionen:**

1/2 l Milch

200 g Zucker

Mark aus 1 Vanilleschote

80 g Grieß

2 Eier (getrennt, Gew.-Kl. L)

7 Blatt weiße Gelatine

50 ml Orangenlikör

300 ml Schlagsahne

**1.** Die Milch mit 160 g Zucker und dem Vanillemark aufkochen. Den Grieß langsam einrieseln lassen und unter Rühren 5 Minuten kochen, bis er richtig durchgequollen, zähflüssig und breiig ist. Den Flammeri in eine Schüssel umfüllen. Das Eigelb unterrühren.

**2.** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Likör leicht erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und unter Rühren in den warmen Flammeri laufen lassen. Den Flammeri im Kühlschrank kalt stellen, bis er anfängt, am Rand zu stocken.

**3.** Die Sahne steif schlagen. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker aufschlagen. Zuerst die Sahne, dann das Eiweiß unter den Grießflammeri heben. Den Flammeri in eine Gugelhupfform (2l Inhalt) füllen und 3 Stunden kalt stellen.

**4.** Den Grießflammeri vor dem Servieren aus der Form stürzen und mit einem Beerenkompott servieren.

*Quelle: Lafer, E&T 1/1996*

### Haselnußcreme

*3 Blatt weiße Gelatine*

*200 g Haselnüsse*

*1 Vanilleschote*

*1/4 l Milch*

*4 Eigelb*

*100 g Puderzucker*

*1/2 l süße Sahne*

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Haselnüsse in einer Pfanne so lange rösten, bis die Haut abgeplatzt ist und die Nüsse gebräunt sind. Dann die erkalteten Nüsse (ohne Haut) fein mahlen, einige zum Garnieren zurückbehalten. Milch mit der aufgeschlitzten Vanilleschote zum Kochen bringen. Einige Minuten stehen lassen, dann die Vanilleschote herausnehmen. Eigelb mit Puderzucker schaumig rühren, Milch noch einmal zum Kochen bringen und unter die Masse rühren. Die Creme im Wasserbad rühren, bis sie dicklich geworden ist. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken, bei milder Hitze schmelzen und mit der Creme mischen. Topf in Eiswasser stellen und die Creme so lange rühren bis sie zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen. Gemahlene Haselnüsse und geschlagene Sahne unter die Creme ziehen. Kühl stellen. Vor dem Ser-

vieren mit Sahnetupfen und blättrig geschnittenen Haselnüssen garnieren.

### Holundercharlotte

*1 Biskuitboden (18 cm)*

*1/8 l Milch*

*1 Eigelb*

*15 g Zucker*

*2 Blatt weiße Gelatine*

*200 g Holundergelee*

*180 g Schlagsahne*

*Minzeblätter zum Garnieren*

**1.** Milch aufkochen. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen, die heiße Milch dazugeben und über dem Wasserbad aufschlagen. Aufgelöste Gelatine dazugeben und Holundergelee unterrühren.

**2.** Creme in Eiswasser bis kurz vor dem Stocken rühren. Dann die geschlagene Sahne unterziehen.

**3.** Biskuitboden in eine Springform legen, evtl. mit Biskuitrollen auskleiden. Creme einfüllen und glattstreichen. 3 Stunden kalt stellen, dann aus der Form lösen und mit Minze garnieren.

*Quelle: E&T 10/92/9*

### Kirschgrütze mit Vanillesauce

#### **Kirschgrütze:**

*1 kg Sauerkirschen*

*3/4 l Wasser*

*1 Pk. Vanillinzucker*

*150 g Zucker*

*60 g Speisestärke*

#### **Sauce:**

*1 Vanillestange*

*40 g Zucker*

*1 Pk. Vanillesaucenpulver*

*1 Eigelb*

*1/8 l Schlagsahne*

Kirschen halbieren und entsteinen. Wasser mit Vanillinzucker und Zucker zum Kochen bringen. Kirschen zugeben und einmal aufkochen lassen. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und unterrühren. Kochen lassen, bis die Grütze klar aussieht. Dann ist das Stärkemehl ausgequollen. Grütze vom Herd nehmen, in eine Schüssel füllen und kalt werden lassen.

Für die Vanillesauce Milch langsam zum Kochen bringen (ein paar El vorher zum Anrühren des Saucenpulvers abnehmen). Vanilleschote längs aufschlitzen, Inhalt auskratzen und Schoteninhalt mit der Milch aufkochen lassen. Schote entfernen und Zucker unterrühren. Saucenpulver mit der restlichen Milch anrühren und in den Topf geben. Unter Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, Eiweiß mit Sahne verquirlen und unterrühren. Sauce ebenfalls kalt werden lassen. Mit der Grütze als Nachtisch reichen.

## Malakoff-Torte

### **Mandelbuttercreme:**

200 g Butter  
120 g Puderzucker  
100 g abgezogene, geriebene Mandeln  
1 Eigelb  
1 Eiweiß  
1 Tl Rum

### **Rum-Läuterzucker:**

200 g Zucker  
1/4 l Wasser  
1/16 l Rum

### **Torte:**

50 Stück Biskotten  
Schlagsahne  
kandierte Kirschen

**Mandelbuttercreme:** Butter etwas erwärmen und rührfähig machen und mit 80 g fein gesiebttem Puderzucker und dem Eigelb schaumig schlagen. Dann die geriebenen Mandeln und den Rum dazugeben. Zuletzt das Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu festem Schnee schlagen und unter die Creme ziehen.

**Rum-Läuterzucker:** Zucker mit Wasser verrühren und einmal aufkochen lassen. Nach dem Abkühlen den Rum dazugeben.

**Torte:** Den Boden eines Tortenreifens mit Pergamentpapier bedecken, desgleichen mit einem Streifen die Innenwand des Reifens. Biskotten vor dem Einlegen in Rum-Läuterzucker tauchen. Mehrere Lagen Biskotten oder Biskuitboden jeweils mit einer dünnen Lage Creme bestreichen. Im Kühlschrank absteifen lassen, aus dem Reifen nehmen, mit der restlichen Creme den Rand verstreichen und mit Schlagsahne und kandierten Kirschen verzieren.

### **Varianten :**

**1.** Biskotten in 1/2 l Milch und 1/8 l Rum kurz trinken.

**2.** Für die Creme 250 g Butter, 120 g Puderzucker, 1 Pk Vanillezucker und 2 Eigelb cremig rühren, 120 g abgezogene, geriebene Mandeln darunter rühren sowie tropfenweise 1/4 l Milch.

**3.** Creme nach Sacher: 1/4 l Milch, 2 Eigelb, 40 g Zucker, 3 Blatt Gelatine, Vanille, 1/4 l Sahne.

Milch, Eigelb, Zucker und Vanille im Wasserbad aufschlagen. In kaltem Wasser geweichte Gelatine darunterrühren. Kurz vor dem Stocken geschlagene Sahne und 1 El Rum unterziehen. Die Torte mit Schlagsahne einhüllen und den Tortenrand evtl. mit Hobelröstmandeln einstreuen.

## Mascarpone-Creme

### **Für 4 Portionen:**

400 g Rhabarber  
4 El Mandellikör  
8 El Cassis  
70 g Puderzucker  
400 g Mascarpone  
100 ml Milch  
50 g Amaretti-Kekse

**1.** Rhabarber putzen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Mit 2 El Mandellikör, Cassis und 20 g Puderzucker 2 Minuten in einem flachen Topf bei milder Hitze kochen lassen.

**2.** Mascarpone, Milch, restlichen Puderzucker und Likör glattrühren. Amaretti untermischen. Creme mit Rhabarber-Kompott auf Tellern anrichten.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 05/97/10*

## Obstsalat mit Orangensauce

### **Für 4 Portionen:**

50 g Zucker  
200 ml Orangensaft (frisch gepreßt, durchgeseibt)  
1 Tl Speisestärke  
1/2 Ananas  
1 roter Apfel  
2 rosa Grapefruit  
1 El Pistazienkerne (gehackt)

Den Zucker karamelisieren. Mit dem Orangensaft kochen, bis der Karamel gelöst ist. Die Stärke mit 2 El kaltem Wasser anrühren, die Sauce damit binden. Ananas und Apfel schälen, jeweils die Mitte ausstechen, die Früchte in je 8 Scheiben schneiden. Apfel im Orangenkaramel wenden. Die Grapefruit schälen, in je 4 Scheiben schneiden. Früchte stapeln, mit der Sauce begießen und mit Pistazien bestreuen.

Quelle: E&T 1/97

## Orangenflan mit Orangensauce

### Für 6–8 Portionen:

125 g Zucker  
2 Eigelb  
3 Eier  
6 Stückchen Würfelzucker  
Schale von 2 Orangen (unbehandelt)  
1/2 l Milch  
6 cl Grand Marnier  
1 Vanilleschote

**1.** 65 g Zucker karamelisieren und die Porzellanförmchen damit ausgießen. Die Eigelb und die ganzen Eier mit dem restlichen Streuzucker verquirlen. Die Orangenschalen mit den Würfelzuckerstückchen abreiben.

**2.** Milch mit Orangenlikör, dem Orangenwürfelzucker und dem Mark und der Schale der Vanilleschote erhitzen, den Zucker darin unter Rühren auflösen.

**3.** Die Milch im Eiswasserbad kaltrühren, die Schote herausfischen, die Milch unter die Eiermasse mischen.

**4.** Flanmasse in die Förmchen gießen, ins Wasserbad stellen, das Wasserbad mit Alufolie abdecken, in die Folie mit einem spitzen Messer Löcher stechen, damit der Dampf abziehen kann. Im Backofen bei 200 Grad etwa 45 Minuten pochieren.

**5.** Erkalten lassen und stürzen. Mit Orangensauce, Blutorangefilets und evtl. mit kleinen Florentinern servieren.

**Orangensauce:** 125 ccm Orangensaft mit 4 El Grand Marnier erhitzen, kurz vor dem Servieren 50 g eiskalte Butter in Flöckchen mit dem Schneebesen unterrühren.

**Blutorangefilets:** Für je 2 Portionen eine Blutorange wie einen Apfel schälen, dabei die weiße

Haut mit abschneiden. Die Filets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten herausschneiden.

Quelle: E&T 1/84

## Orangen-Tiramisu

### Für 6 Portionen:

3 Blatt weiße Gelatine  
2 unbehandelte Orangen  
5 Eigelb (Kl. M)  
80 g Zucker  
Mark von 1 Vanilleschote  
250 g Mascarpone  
200 ml Schlagsahne  
5 El Orangenlikör  
150 ml Espresso (kalt)  
18 Löffelbiskuits  
2 El Pinienkerne

**1.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangen heiß abspülen und trockenreiben. Von 1 Orange die Orangenschale auf der feinen Seite der Küchenreibe abreiben und den Saft (100–120 ml) auspressen. Orangenschale und -saft mit Eigelb, Zucker, Vanillemark und 1 Prise Salz im Schlagkessel über dem kochenden Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers cremig-dicklich aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mascarpone zugeben und vorsichtig unterrühren. Masse kalt stellen, bis sie leicht zu gelieren beginnt.

**2.** Inzwischen die Sahne steif schlagen. Unter die leicht gelierende Mascarpone- und Orangenlikörmasse 2 El Orangenlikör rühren. Sahne nach und nach mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben.

**3.** Restlichen Orangenlikör zum Espresso geben. Die Hälfte der Löffelbiskuits (eventuell auf die passende Größe schneiden) ganz kurz in der Hälfte des Espressos tränken und 6 Glasschälchen (à 300 ml Inhalt) damit auslegen. Die Hälfte der Mascarpone-creme darauf verteilen. Die restlichen Löffelbiskuits im restlichen Espresso tränken und darauf legen. Die restliche Creme gleichmäßig darauf verteilen. Mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**4.** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Von der restlichen Orange die Schale mit einem Zestenreißer dünn abschälen.

**5.** Orangen-Tiramisu kurz vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und mit Pinienkernen

und Orangenzesten bestreuen.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten (plus Kühlzeiten)*

*Quelle: E&T 02/07/112*

## Pan d'oro

**Ergibt 8 bis 10 Stücke**

**Für den Biskuit:**

2 Eier (Gewichtsklasse 2)

2 Eigelb

100 g Zucker

Salz

1 Tl abgeriebene Zitronenschale

100 g Mehl

50 g Speisestärke

Fett für die Form

**Für die Füllung:**

750 g vollreife kleine Erdbeeren

100 g kandierte Orangenscheiben

4 El Orangenlikör

4 El Erdbeerlikör

750 g Sahnequark (oder Ricotta)

4 Eigelb

80 g Zucker

Salz

1/4 l Schlagsahne

Eier, Eigelb, Zucker, Salz und Zitronenschale mit 2 El Wasser in eine Rührschüssel geben. Mehl und Speisestärke durchsieben. Den Boden einer Springform von 22 cm Durchmesser fetten. Die Eiermasse mit den Quirlen des Handrührers auf höchster Stufe in 5 bis 6 Minuten schaumig schlagen. Mehl und Speisestärke unter die Eimasse rühren und in die Form füllen. Auf der untersten Einschubleiste bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) 30 bis 35 Minuten backen. Den Boden mit der Oberseite nach unten auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

Die Erdbeeren putzen und waschen. 250 g Erdbeeren beiseite stellen, die restlichen in mundgerechte Stücke schneiden. Die kandierten Orangenscheiben fein würfeln. Erdbeer- und Orangenwürfel mit je 2 El Orangen- und Erdbeerlikör mischen und zugedeckt ziehen lassen. Den Quark in einem Tuch portionsweise ausdrücken. Eigelb, Zucker und Salz mit den Quirlen des Handrührers im warmen Wasserbad dicklich-cremig aufschlagen. Aus dem Wasserbad nehmen und weiterschlagen, bis die Masse kalt ist. Die Hälfte der beiseitegelegten Erdbee-

ren pürieren. Erdbeerpüree, Erdbeer- und Orangenwürfel und den Sahnequark unter die Eimasse rühren.

Den Biskuitboden aus dem Ring schneiden und zweimal durchschneiden, so daß 3 Böden entstehen. Den restlichen Erdbeer- und Orangenlikör mischen und die Böden damit tränken. Auf den untersten Boden die Hälfte der Füllung leicht kuppelförmig streichen. Den zweiten Boden daraufdrücken und die restliche Füllung wieder kuppelförmig aufstreichen. Den letzten Boden daraufdrücken. Die Sahne ohne Zucker steif schlagen und die Torte dick damit einstreichen. Die restlichen Erdbeeren darauf verteilen. Mindestens 2 bis 3 Stunden kalt stellen.

## Pfannkuchen mit Aprikosenkompott

**Für 4 Portionen:**

**Pfannkuchenteig:**

80 g gesiebtes Mehl

20 g Zucker

100 ml Milch

2 Eier (Kl. M)

Mark von 1 Vanilleschote

20 g Butter

**Kompott:**

400 g Aprikosen

50 g Butter

30 g Zucker

30 g gehobelte Mandeln

Mark von 1 Vanilleschote

100 ml Weißwein

1 Tl Speisestärke

Puderzucker und Minzeblättchen zum Servieren

1. Mehl, Zucker, Milch und Eier zu einem flüssigen Teig verrühren. Den Teig durch ein Sieb in eine zweite Schüssel streichen, Vanillemark unterrühren. 30 Minuten abgedeckt quellen lassen.

2. Für das Kompott die Aprikosen über Kreuz einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, halbieren, entsteinen und in 1/2 cm dicke Spalten schneiden.

3. Butter in einem Topf schmelzen, Zucker dazugeben und hellbraun karamelisieren. Mandeln, Aprikosen, Vanillemark dazugeben, alles 30 Sekunden dünsten. Mit Wein und 100 ml Wasser ablöschen, 4-5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren,



unter das Kompott rühren und 1 weitere Minute bei schwacher Hitze köcheln lassen.

**4.** Für vier Pfannkuchen jeweils 5 g Butter in einer Pfanne (26 cm Ø) schmelzen lassen. Nacheinander aus dem Teig vier dünne Pfannkuchen backen.

**5.** Pfannkuchen jeweils mit 2–3 El Aprikosenkompott belegen und zusammenklappen oder mit Vanilleschotenstreifen zu Päckchen binden. Mit Puderzucker bestreuen und mit Minzeblättchen dekorieren. Restliches Kompott separat dazu servieren. Dazu passt Vanille-Eis.

*Zubereitungszeit: 1:10 Stunden*

*Quelle: E&T 08/02/30*

## Pistazieneis

### **Für 8 Portionen:**

*70 g Pistazien*

*1 Vanilleschote*

*50 g Zucker*

*250 ml Milch*

*250 ml Schlagsahne*

*5 Eigelb (Kl. M)*

**1.** 50 g Pistazien in der Moulinette fein mahlen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Vanilleschote und -mark mit Zucker, Milch und Sahne aufkochen. Die Pistazien zugeben und 2 Stunden ziehen lassen.

**2.** Das Eigelb in einen Schlagkessel geben, die Pistaziensahne durch ein feines Sieb dazugießen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Im heißen Wasserbad 5–6 Minuten erhitzen, bis die Masse dicklich-cremig ist, dabei ständig mit einem Holzlöffel umrühren. Die Eismasse abkühlen lassen und abgedeckt kalt stellen.

**3.** Die Masse etwa 40 Minuten vorm Servieren in die Eismaschine geben und 20–30 Minuten gefrieren. Die restlichen Pistazien mit einem Messer grob hacken. In den letzten 5 Minuten zu dem Eis in die Maschine geben.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Zeit zum Ziehen)*

*Quelle: E&T 07/01/42*

## Pommes à la bourgeoise

### **Für 4 Portionen:**

*4 große Äpfel (Cox o. ä.)*

*1/2 Vanilleschote*

*1/4 l Wasser*

*200 g Zucker*

### **Für die Creme:**

*100 g Zucker, 3 Eigelb, 25 g Mehl*

*1/4 l Milch, 1/2 Vanilleschote*

*1 Packung Krokant (40 g)*

*1/2 Packung Mandelstifte (20 g)*

*1 Tl Butter*

Äpfel spiralförmig schälen, so daß ein Streifen Schale daran bleibt, aushöhlen; Vanilleschote aufschlitzen, mit dem Wasser und dem Zucker aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Äpfel in den Sirup geben und bei milder Hitze so lange ziehen lassen, bis sie gar sind. Sie sollen nicht zerfallen, sondern noch etwas fest bleiben. Inzwischen Zucker und Eigelb mit dem Handrührer schlagen, bis die Masse weiß und schaumig geworden ist, dann Mehl dazugeben, noch einmal durchschlagen. Milch mit der halben Vanilleschote aufkochen, kochend zu der Eigelbmasse geben und alles unter Rühren etwa eine Minute aufkochen. Creme in eine feuerfeste Form gießen, die Äpfel hineinstellen und die Höhlung mit Krokant füllen. Mandelsplitter in der Butter anrösten und über die Äpfel streuen. Alles in den gut vorgeheizten Ofen stellen (200 Grad) und etwa 10 Minuten überbacken. Warm servieren, nach Belieben kann man noch Crème fraîche oder süße Sahne dazu nehmen.

## Pot de Creme mit Mascarpone und Ricotta

### **Für 4 Portionen:**

*250 g Ricotta (abgetropft)*

*100 g Mascarpone*

*2 Eier (Kl. M)*

*1 Eigelb (Kl. M)*

*1 Tl abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)*

*Mark von 1 Vanilleschote*

*170 g Zucker*

*1 Tl Amaretto*

*500 g Zwetschgen*

*30 schwarze Pfefferkörner*

2 Zimtstangen  
250 ml trockener Rotwein  
1 Tl Speisestärke  
25 g Mandelstifte

1. Ricotta, Mascarpone, Eier, Eigelb, abgeriebene Zitronenschale, Vanillemark, 70 g Zucker und Amaretto verrühren. Puddingmasse in 4 ofenfeste Förmchen (à 175 ml Inhalt) geben.
2. Die Förmchen in eine ausreichend große ofenfeste Form (oder in einen Bräter) geben. Die Form mit kochend heißem Wasser füllen und im vorgeheizten Backofen auf die 2. Schiene von unten setzen. Pudding bei 140 Grad 40 Minuten garen (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert). Die Puddingtöpfchen herausnehmen, abkühlen lassen und dann 4 Stunden kalt stellen.
3. Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Fruchtfleisch halbieren und in eine Schüssel geben.
4. Restlichen Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Pfefferkörner und Zimt zugeben und sofort mit Rotwein ablöschen. Karamell so lange kochen, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Speisestärke in kaltem Wasser glatt rühren. Den kochenden Karamell mit der Stärke leicht binden und über die Zwetschgen gießen. Zwetschgen bis zum Servieren bei Zimmertemperatur stehen lassen.
5. Die Mandeln kurz vorm Servieren in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Die Förmchen in heißes Wasser tauchen, Pudding mit einem Messer vom Formenrand lösen, aus den Förmchen auf Teller stürzen, mit den Zwetschgen anrichten und mit Mandeln garnieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Kühlzeiten)

Quelle: E&T 9/03/47

## Quarkmousse mit Heidelbeeren

**Für 4 Portionen:**

**Mousse:**

4 Blatt weiße Gelatine  
1 Orange (unbehandelt)  
2 Eigelb (Kl. M)  
80 g Puderzucker (gesiebt)  
Mark von 1 Vanilleschote  
400 g Magerquark  
200 g Schlagsahne

**Kompott:**

30 g Zucker  
200 ml Orangensaft (frisch gepresst)  
1/2 Tl Speisestärke  
300 g Heidelbeeren

**Krokant:**

30 g Zucker  
30 g Pistazien

1. Gelatine kalt einweichen. Quark in einem Sieb abtropfen lassen. Orangenschale sehr fein abreiben. Die Orange auspressen (das ergibt ca. 150 ml Saft).
2. Eigelb, Puderzucker und Vanillemark cremig aufschlagen. Orangensaft leicht erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, zügig in die Eigelbcreme rühren. Quark und Orangenschale untermischen. Sahne nicht zu steif schlagen und unterheben. Abgedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.
3. Für das Kompott den Zucker mit dem Orangensaft 2–3 Minuten einkochen lassen. Stärke in wenig kaltem Wasser auflösen und den Orangensaft damit binden. Die Heidelbeeren dazugeben, einmal aufkochen und in der Flüssigkeit abkühlen lassen.
4. Für den Krokant den Zucker in einem schmalen Topf karamellisieren. Die Pistazien unterrühren. Die Masse sofort auf einen Teller gießen und vollständig abkühlen lassen, dann mit einem schweren Messer grob hacken.
5. Die Mousse und das Beerenkompott in Schalen anrichten, den Krokant darüberstreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten (plus Kühlzeit)

Quelle: E&T 8/00/26

## Rote Grütze

**Für 2 1/2 l Obstpüree:**

750 g Johannisbeeren  
500 g Himbeeren  
1 l Wasser  
375 g Zucker

**Für 1 l Grütze:**

75 g Speisestärke  
200 g Sauerkirschen

1. Die gut verlesenen, aber ungewaschenen Himbeeren zuerst in den Topf geben, dann die gewaschenen, aber nicht entstielteten Johannisbeeren. Zuletzt das Wasser darübergießen.

2. Die Früchte im offenen Topf kochen lassen, bis sie zerplatzt sind. Dabei achtgeben, daß sie nicht überschäumen.
3. Das gekochte Obst auf ein Sieb geben, den Saft ablaufen lassen. Das Fruchtmarm mit dem Pürierstab durch das Sieb pressen. Dabei bleiben Stiele und Kerne zurück.
4. Den Zucker in den noch heißen Saft einrühren und so lange umrühren, bis er sich gelöst hat.
5. Das nicht benötigte Fruchtpüree einfrieren.
6. Für die Grütze zum Sofortessen die Speisestärke (75 g auf 1 l Püree) anrühren, die Grütze damit binden und sie dann kurz aufkochen lassen. Die rohen entsteinten Kirschen unterrühren, die Grütze noch einmal aufwallen lassen und zum Abkühlen in eine Glasschüssel füllen.

### Sanddorneis mit Erdbeersalat

#### **Für 6 Portionen:**

##### **Eis:**

- 6 Eigelb
- 1 Limette
- 200 ml Sanddornsaft (mit Honig gesüßt)
- 200 ml Schlagsahne

##### **Salat:**

- 500 g Erdbeeren
- 2 El Erdbeersirup
- 2 El Limettensaft
- 1 Bund Zitronenmelisse

1. Die Eigelb mit der abgeriebenen Schale der Limette, 2 El Limettensaft und 150 ml Sanddornsaft verquirlen. Sahne steif schlagen und unterziehen. Die Masse in die Eismaschine füllen und 20 Minuten angefrieren lassen.
2. Das Eis in 6 Förmchen oder Tassen füllen und mindestens eine Stunde ins Gefriergerät stellen.
3. Inzwischen für den Salat die Erdbeeren waschen, putzen und längs in Scheiben schneiden. Den Erdbeersirup mit dem Limettensaft verrühren und über die Erdbeeren gießen.
4. 1/2 Stunde vor dem Servieren die Förmchen mit dem Eis aus dem Gefriergerät nehmen und in den Kühlschrank stellen. Den Erdbeersalat sternförmig auf Portionstellern anrichten, dabei in der Mitte einen Kreis freilassen. Das Eis am Rand mit einem spitzen Messer von den Förmchen lösen, die Förmchen kurz in warmes Wasser tauchen und das

Eis auf die Teller stürzen. Mit dem restlichen Sanddornsaft und der Zitronenmelisse anrichten.

Quelle: *E&T* 4/90/34

### Sauerkirsch-Frischkäse-Torte

#### **Für 12–14 Stücke:**

##### **Boden:**

- 125 g Löffelbiskuits
- 125 g Butter
- 50 g Puderzucker
- 1/2 Tl Zimt

##### **Kirschkompott:**

- 1 kg Sauerkirschen
- 125 g Zucker
- 50 g Speisestärke

##### **Käsecreme:**

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 1 Zitrone
- 650 g Doppelrahm-Frischkäse
- 100 g Puderzucker
- 3 El Kirschwasser
- 1/4 l Schlagsahne
- 100 g Amaretti

1. Die Löffelbiskuits in einem Gefrierbeutel mit der Kuchenrolle zerdrücken. Den Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Klarsichtfolie auslegen und den Ring daraufsetzen. Die Butter bei milder Hitze schmelzen. Erst den Puderzucker und Zimt, dann die Butter unter die Biskuitkrümel mischen. Gleichmäßig auf dem Boden der Springform verteilen, gut andrücken und für ca. eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Die Kirschen entsteinen und mit Zucker vermengt ca. 30 Minuten stehen lassen. Kirschen in einem Durchschlag abtropfen lassen, den Saft auffangen. Kirschsaf mit Wasser auf 300 ml verlängern. 3–4 El Kirschsaf abnehmen und die Speisestärke darin auflösen. Restlichen Kirschsaf mit den Kirschen zum Kochen bringen. Die Stärke einrühren und das Kompott 1–2 Minuten unter Rühren durchkochen. Ganz auskühlen lassen.
3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Zitronenschale dünn abreiben, Saft auspressen. Frischkäse, Zitronenschale, Zucker, Kirschwasser und 2 El Zitronensaft mit einem Schneebesen in einer Schüssel glatrühren. Gelatine tropfnaß bei milder Hitze auflösen. Die Sahne steif schlagen. Gelati-

ne mit einem Schneebesen in die geschlagene Sahne einrühren. Dann die Sahne unter die Frischkäsemasse heben.

4. Die Hälfte des kalten Kirschkompotts auf den inzwischen fest gewordenen Boden in der Springform streichen. Die Makronen darauf verteilen. Darauf die Frischkäsemischung verteilen. Die Springform einmal kurz auf die Arbeitsfläche stoßen, damit sich die Masse gut verteilt. Die Oberfläche glattstreichen und die Torte für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Creme etwas fester wird. Das restliche Sauerkirschkompott gleichmäßig auf die Oberfläche streichen. Die Torte für weitere 3–4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**Anmerkung.** Die Torte wird ziemlich hoch. Aus der Zutatenmenge könnte man vielleicht zwei kleinere Torten machen.

Quelle: *E&T* 8/96/98

## Schmankerl-Creme mit Kirschkompott

### Für 4 Portionen:

65 g Mehl

1 Ei (Gew.-Kl. L)

1 Eigelb (Gew.-Kl. L)

70 g Zucker

2 Vanilleschoten

350 ml Schlagsahne

70 g Puderzucker

4 El Birnengeist

10 g Speisestärke

300 ml Sauerkirschsaft

500 g Sauerkirschen

Puderzucker und Zitronenmelisse zum Garnieren

1. Mehl, Ei, Eigelb und den Zucker mit den Quirlen des Handrührers verrühren. Die Masse so dünn wie möglich mit einer Palette auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200 Grad ca. 10 Minuten (Gas 3, Umluft 8 Minuten bei 200 Grad) goldbraun backen.

2. Die Teigplatte mit dem Papier vom Backblech ziehen, das Papier vom Teig ablösen, Teig abkühlen lassen und von Hand grob zersplittern.

3. Die Vanilleschoten aufschlitzen, das Mark herauschaben, die Schoten aufbewahren.

4. Die Sahne mit dem Vanillemark und dem Puderzucker steif schlagen, zum Schluß den Birnengeist dazugeben. Die Hälfte der Schmankerlsplitter mit dem Spatel daruntermischen. Die Creme in 4 Timbaleförmchen (170 ml) füllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

5. Die Speisestärke mit 2 El kaltem Wasser anrühren. Den Kirschsaft mit den Vanilleschoten aufkochen lassen. Die Stärke einrühren und bei milder Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Vanilleschoten herausnehmen, Kirschsauce erkalten lassen.

6. Die Kirschen waschen, entsteinen und mit der Kirschsauce mischen.

7. Zum Servieren die Timbaleförmchen kurz in heißes Wasser tauchen, den Cremerand mit einem kleinen Messer von der Form lösen und die Creme portionsweise auf 4 kalte Teller stürzen. Die restlichen Schmankerlsplitter auf der Creme verteilen und mit Puderzucker besieben. Das Kirschkompott rundherum verteilen und mit Zitronenmelisse garnieren.

**Anmerkung.** Wenn man statt des Kirschkompotts der Einfachheit halber fertige rote Grütze nimmt, ist die Creme zu süß. In diesem Fall Puderzucker weglassen, statt dem Vanillemark etwas Vanillezucker nehmen und die Sahne mit Sahnesteif festigen.

Quelle: *E&T* 8/94

## Schwarzwälder Kirschcreme

### Für 6 Portionen:

600 g Sauerkirschen

50 g Zucker

40 g Butter

200 ml Rotwein (halbtrocken)

8–9 El Kirschwasser

2 Nelken

1 Msp. gemahlener Zimt

30 g Speisestärke

4 Blatt weiße Gelatine

4 Eier (getrennt)

70 g Puderzucker

1/4 l Schlagsahne

30–40 g dünne Schokoladentäfelchen

etwas Puderzucker und 6 Doppelkirschen zum Garnieren

1. Kirschen waschen und entsteinen. Zucker leicht

karamelisieren. Butter einrühren. Mit Rotwein und 4 El Kirschwasser ablöschen. Nelken und Zimt dazugeben. Die Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren und in den Sud geben. 2 Minuten kochen, dann die Kirschen dazugeben und weitere 2 Minuten offen kochen. Kalt stellen, bis das Kompott zu gelieren beginnt (30–40 Minuten).

**2.** Gelatine einweichen. Eigelb und Puderzucker etwa 7 Minuten schaumig schlagen, restliches Kirschwasser dazugeben. Gelatine bei milder Hitze auflösen und unter die Masse rühren. 15 Minuten kalt stellen.

**3.** Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen. Schokolade grob hacken. Zuerst die Sahne, dann das Eiweiß unter die Creme heben. Creme und Kompott in Portionsgläser schichten. 2 Stunden kalt stellen. Mit der Schokolade, Puderzucker und je 1 Doppelkirsche garnieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Kühlzeiten)*

*Quelle: E&T 7/97/74*

## Tannenhonig-Parfait

### **Für 10–12 Portionen:**

*1 Blatt weiße Gelatine  
3 Vanilleschoten, 50 g Zucker  
150 g Tannenhonig  
4 Eier (Kl. L)  
750 ml Schlagsahne  
50 ml Kirschwasser  
75 g Zartbitter-Kuvertüre*

**1.** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, die Vanilleschoten aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Den Zucker mit Honig, Vanillemark und Eiern über einem heißen Wasserbad dicklich-cremig aufschlagen. Die Gelatine ausdrücken und in der heißen Masse auflösen, dann die Masse in Eiswasser kaltschlagen.

**2.** 500 ml Sahne steif schlagen und mit 30 ml Kirschwasser unter die Eimasse heben. Die Masse in eine Rehrückenform (1,2 l Inhalt) füllen, glattstreichen, zudecken und mindestens 8 Stunden gefrieren lassen.

**3.** Das Parfait mit der Form in kaltes Wasser tauchen und auf ein Brett stürzen. Die restliche Sahne steif schlagen und das restliche Kirschwasser untermischen. Die Sahne mit einer Palette auf das Parfait streichen, wieder gefrieren lassen.

**4.** Die Kuvertüre grob hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Anschließend in eine Pergamenttüte (oder in einen Plastikbeutel) füllen. In eine Ecke eine kleine Öffnung schneiden. Die Kuvertüre in dünnen Streifen über das Parfait spritzen, das Parfait wieder kurz gefrieren lassen.

*Quelle: E&T 10/98/48*

## Tirami su

### **Für 6–8 Portionen:**

*500 g Mascarpone (ital. Sahnefrischkäse)  
3 Eier, 1 Eidotter  
4 El Zucker  
2 El Eierlikör  
1 Packg. Löffelbiskuits  
Ca. 1/4 l Kaffee, stark und ungesüßt, erkaltet  
Schokoladepulver*

Die vier Eidotter mit Zucker schaumig rühren. Mascarpone und Eierlikör untermischen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen, locker und vorsichtig unter die Masse heben. Die Löffelbiskuits einzeln in den Kaffee tauchen (nur ganz kurz, damit sie sich nicht vollsaugen), dicht nebeneinander in eine flache Form aus Porzellan oder Glas legen. Mit der Hälfte der Creme bedecken, dann wieder eine Schicht Kekse und mit der Creme abschließen. Dick mit Schokoladepulver bestreuen und für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Topfenpalatschinken und Pfannkuchensuppe

### **Für 2–4 Portionen:**

#### **Pfannkuchenteig:**

*200 g Mehl  
2 Tl Backpulver  
3 Eigelb  
je 1 Prise Salz und Zucker  
1/2 l Milch  
1 Eiweiß  
Fett zum Braten*

#### **Topfen-Palatschinken:**

*50 g Rosinen  
Rum  
1/2 Pfund Quark  
1/8 l saure Sahne*

2 El Zucker  
 1 Pk Vanillinzucker  
 2 Eigelb  
 Puderzucker

1. Alle Zutaten für den Pfannkuchenteig bis auf das Eiweiß miteinander verrühren und eine halbe Stunde ausquellen lassen. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.  $\frac{2}{3}$  des Teigs zu dünnen Palatschinken braten.

2. Die Rosinen in Rum einweichen. Quark mit Sahne glattrühren, Zucker und Vanillinzucker mit Eigelb schaumig rühren und unter den Quark mischen. Die Rosinen zufügen. Die Palatschinken mit der Creme bestreichen, aufrollen und nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen. Den restlichen Quark darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad in 15 bis 20 Min. backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

3. Unter den restlichen Teig Kräuter, Salz und Pfeffer mischen und zu Pfannkuchen backen.

## Topfenmousse

4 Blatt weiße Gelatine  
 2 Eier (getrennt)  
 Mark von 2 Vanilleschoten  
 1 Msp Zimt  
 2–3 El Amaretto  
 50 g Puderzucker  
 500 g Sahnequark  
 250 ml Schlagsahne  
 Minzeblättchen zum Garnieren

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb mit Vanillemark, Zimt, Amaretto und Puderzucker 7 Minuten schaumig schlagen. Den Quarkiterrühren.

2. Die abgetropfte Gelatine bei milder Hitze auflösen, unter die Masse rühren und 10 Minuten kalt stellen. Das Eiweiß und die Sahne steif schlagen. Erst das Eiweiß, dann die Sahne unter die Quarkmasse heben. Zugedeckt über Nacht kalt stellen.

3. Mit einem Löffel Nocken abstechen und mit Beerenkompott und Minzeblättchen garniert servieren.

Quelle: *E&T* 12/96/33

## Torta de Bizcocho con Crema al Ron

**Für 6–8 Portionen:**

**Rumcreme:**

$\frac{1}{2}$  l Milch  
 2 Zimtstangen  
 1 Vanilleschote  
 4 Eigelb  
 60 g Zucker  
 60 g Mehl  
 2 El brauner Rum  
 1 El Butter

**Biskuit:**

Backpapier  
 4 Eier (Gew.-Kl. L)  
 100 g Zucker  
 Salz  
 40 g Mehl  
 3 El Kakaopulver  
 2 El Vanillezucker  
 100 g kandierte Früchte

1. Für die Creme die Milch mit den Zimtstangen und der aufgeschlitzten Vanilleschote aufkochen. Eigelb und Zucker mit dem Handrührgerät in einem Topf, abseits vom Herd, 5 Minuten aufschlagen. Nach und nach das gesiebte Mehliterrühren. Die Milch durch ein Sieb gießen und in die Ei-Mehl-Masse geben. Herd einschalten. Masse bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, 5 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen, Rum und Butteriterrühren. Die Creme ca. 3 Stunden im Kühlschrank auskühlen lassen.

2. Backblech mit Backpapier auslegen. Für den Biskuit die Eier trennen. Eigelb und 60 g Zucker mit dem Handrührer 5 Minuten schaumig schlagen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Mehl in die Ei-Zucker-Masse sieben. Eiweiß mit einem Spachtel vorsichtig unterheben. Biskuitmasse auf dem Backpapier verteilen und glattstreichen.

3. Backofen auf 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht geeignet) vorheizen. Teig auf der 2. Einschubleiste von unten 10 Minuten backen.

4. Inzwischen ein Küchentuch mit dem restlichen Zucker bestreuen. Gebackenen Teig sofort daraufstürzen, Papier abziehen. Teig mit dem Tuch zu einer länglichen Rolle aufrollen.

5. Sobald Creme und Teig abgekühlt sind, die Teigrolle abrollen und gleichmäßig mit Creme bestreichen. Teigplatte erneut aufrollen, in Alufolie wickeln und über Nacht kalt stellen.

**6.** Beim Anrichten das Kakaopulver mit dem Vanillezucker mischen und über die ausgewickelte Rolle sieben. Die kandierten Früchte grob hacken und auf der Rolle verteilen. Die Biskuitrolle aufschneiden und servieren.

*Quelle: E&T 1/92/36*

## Vanille-Eis

*4 Eigelb  
150 g Zucker  
250 ml Milch  
1 Vanilleschote  
500 ml süße Sahne*

Eigelb und Zucker in einem Topf schaumig schlagen. In einem anderen Topf die Milch mit der längs aufgeschnittenen, ausgekratzten Vanilleschote und dem Vanillemark langsam zum Kochen bringen. Die Schote herausnehmen, die kochende Milch langsam unter die Ei-Masse rühren, wieder auf die Kochstelle stellen. Die Flüssigkeit so lange schlagen, bis die Masse cremig und kurz vor dem Kochen ist. Die Creme in Eiswasser stellen und unter häufigem Rühren erkalten lassen. Sahne schlagen und unter die Creme heben. Gefrieren lassen.

## Vanille-Quark-Creme

*1 l Milch  
1 Päckchen Vanillepuddingpulver  
1 Vanilleschote  
1 El Zucker  
1 Becher Sahne  
1 El Vanillezucker  
250 g Magerquark*

**1.** Etwas von der Milch abnehmen und mit dem Puddingpulver verrühren. Restliche Milch mit dem Mark der Vanilleschote und Zucker zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, angerührtes Puddingpulver unterrühren und noch einmal aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und mit dem Quark unter den Pudding ziehen. In Schälchen füllen und kalt stellen. Mit Früchten servieren.

## Zimtcreme

**Für 10 Portionen:**

*1/4 l Milch  
1 Vanilleschote  
4 Eigelb  
100 g Puderzucker  
1 geh. Tl Zimt  
5 Blatt weiße Gelatine  
1/2 l Sahne*

**1.** Milch mit der halben Vanilleschote langsam zum Kochen bringen, dann die Schote herausfischen. Inzwischen Eigelb und Puderzucker und Zimt sehr schaumig rühren, die heiße Milch nach und nach darunterrühren, alles in den Milchtopf zurückgießen und im Wasserbad zu einer Creme aufschlagen.

**2.** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und unter ständigem Rühren in der Creme auflösen. Die Creme vom Herd nehmen.

**3.** Die Sahne steif schlagen.

**4.** Die Creme in Eiswasser stellen und schlagen, bis sie fest zu werden beginnt. Dann die Sahne unterheben.

**5.** Mit Minze und Schokoladeneblättchen garnieren.

## Gebäck

### Amaretti

1 kg gemahlene süße Mandeln  
 100 g gemahlene bittere Mandeln (ersatzweise 1  
 Fl. Bittermandelöl)  
 abgeriebene Schale von 1 Zitrone  
 800 g Zucker  
 12 Eiweiß

1. Eiweiß nicht ganz fest schlagen. Mandeln, Zitronenschale und 700 g Zucker mit dem Eiweiß mischen. Ergibt einen festen Teig.
2. Den restlichen Zucker auf einen Teller geben. Den zu Kugeln formen, die Kugeln leicht in den Zucker drücken, darin wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
3. Auf „schwacher Flamme“ (Elektroherd ca. 150°) ziemlich lange backen, bis die Oberfläche krokantiert. Nicht braun werden lassen.

Quelle: Pau, Sardinien

### Amerikaner

**Für 10 Stück:**  
**Für den Teig:**  
 100 g Butter oder Margarine  
 2 Eier  
 325 g Mehl  
 eine Prise Salz  
 75 g Zucker  
 1 Päckchen Vanillezucker  
 2 TL Backpulver  
**Für den Guss:**  
 1 EL Zitronensaft  
 75 g Puderzucker  
 75 g Schokoladen-Kuvertüre oder fertige Fettglasur

1. Butter oder Margarine schaumig rühren. Zucker und Vanillezucker zugeben, weiterrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Einzeln die Eier dazu geben, alles gut schaumig rühren. Mehl mit Salz und Backpulver mischen, zugeben und zu einem glatten Rührteig rühren. Der Teig sollte recht fest sein, damit er nicht so auseinanderfließt. Sollte der Teig dennoch zu fest geworden sein, kann man ihn mit etwas Milch verdünnen.

2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Mit einem Esslöffel 10 Portionen Teig von ungefähr 5 cm Durchmesser auf das Backblech setzen und mit dem Löffel zu einem flacheren runden Kreis formen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene schieben und 13–15 Minuten backen lassen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter etwas auskühlen lassen.

3. In den noch heißen Backofen in einer kleinen Schüssel die Kuvertüre zum Auflösen stellen. In einer zweiten Schüssel soviel Puderzucker mit Zitronensaft mischen, bis eine dickflüssige streichfähige Zuckermasse entstanden ist. Die noch etwas lauwarmer Amerikaner je nach Geschmack mit Zitronenguss oder der im Backofen aufgelösten Kuvertüre oder Fettglasur auf der geraden flachen Seite bestreichen. Die Rundung bleibt frei. Gut trocknen lassen.

### Apfel im Teigmantel

**Für 6 Stück:**  
 50 g weiche Butter oder Margarine und  
 50 g Mandelblättchen für die Förmchen  
 6 kleine Äpfel (ca. 500 g Cox Orange oder Ingrid Marie)  
 etwas Zitronensaft  
**Rührteig:**  
 2 Zitronen mit unbehandelter Schale  
 300 g Mehl, 1 TL Backpulver  
 250 g Butter oder Margarine  
 1 Prise Salz, 250 g Puderzucker  
 4 Eier (Klasse 2)  
**Glasur:**  
 150 g Puderzucker  
 2 EL Zitronensaft  
 ein paar Tropfen Eiweiß

- 6 Edelstahlförmchen (ca. 1/4l Inhalt) mit Butter oder Margarine einfetten und mit Mandelblättchen ausstreuen. Die ganzen Äpfel schälen, mit einem Apfelsausstecher das Kerngehäuse ausstechen. Die Äpfel zugedeckt beiseite stellen (eventuell mit etwas Zitronensaft beträufeln). Für den Teig die Zitronen dünn abreiben, den Saft auspressen. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Butter oder Margarine, Salz, Zitronenschale und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig aufschlagen, dabei die Eier nach und nach dazugeben.



Dann nach und nach das Mehl mit dem Backpulver und 2 El Zitronensaft unterrühren. Die Hälfte des Teiges in die sechs Förmchen geben, jeweils einen Apfel hineinsetzen. Mit dem restlichen Teig bedecken. Die Förmchen auf den Rost stellen. Auf der untersten Einschubleiste in den kalten Backofen schieben und bei 200 Grad (Gas 3) 35–40 Minuten backen. In den Förmchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann stürzen. Puderzucker, Zitronensaft und Eiweiß zu einer Glasur verrühren, die Apfelkuchen damit überziehen.

## Apfelstreifen mit Blätterteig

**Für 16–18 Stücke:**

**Mürbeteig:**

225 g Mehl

75 g Zucker

Salz

150 g gekühlte Butter

1 Ei

Mehl zum Bearbeiten

**Füllung:**

2 kg säuerliche Äpfel

4 El Zitronensaft

125 g Zucker

20 g Rosinen

100 g Marzipanrohmasse

4 El brauner Rum (40%)

8 große viereckige Zwiebäcke

1 Pk. Blätterteig (TK, 350 g)

1 Eigelb

1 El Milch

100 g Aprikosenkonfitüre

1. Für den Mürbeteig das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Zucker, 1 Prise Salz, Butter und Ei hineingeben und alles glatt verkneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zur Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

2. Für die Füllung die Äpfel schälen, vierteln und von den Kerngehäusen befreien. Apfelviertel in dicke Spalten schneiden und mit Zitronensaft und Zucker bei mittlerer Hitze in einem geschlossenen Topf dünsten, bis sie anfangen zu zerfallen. Rosinen untermischen und auskühlen lassen.

3. Marzipanrohmasse mit Rum glatt verkneten. Den Mürbeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche

zu einem Rechteck von ca. 38×20 cm ausrollen und längs halbieren. Die Mürbeteigstreifen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der zweiten Einschubleiste von unten 10 Minuten vorbacken. (Gas 3, Umluft 10 Minuten bei 180 Grad).

4. Mürbeteigstreifen abkühlen lassen, mit der Rum-Marzipan-Mischung bestreichen, mit je 4 Zwiebäcken belegen und mit Apfelkompott bedecken.

5. Blätterteigscheiben nebeneinander auftauen lassen, übereinander legen, auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von ca. 45×34 cm ausrollen. Zwischendurch ruhen lassen.

6. Den ausgerollten Teig längs halbieren. Je einen Blätterteigstreifen über einen Streifen mit Apfelkompott legen. Überstehenden Teig unter die Mürbeteigböden schieben und leicht andrücken. Eigelb mit Milch verquirlen. Den Blätterteig dünn mit Eiermilch bestreichen und mit einem scharfen Messer in Abständen von 1/2 cm mehrfach einschneiden. 30 Minuten ruhen lassen.

7. Die Apfelstreifen im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 30–35 Minuten bei 220 Grad backen (Gas 3–4, Umluft 20–25 Grad bei 220 Grad). Aprikosenkonfitüre durch ein Sieb streichen und kurz aufkochen. Die noch heißen Apfelstreifen mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

## Aprikosentarte

**Für 12 Stücke:**

1 Zitrone

200 g Butter

120 g gesiebter Puderzucker

Mark von 1 Vanilleschote

Salz

1 Eigelb (Kl. M)

350 g gesiebttes Mehl

1,3 kg kleine Aprikosen

30 g Löffelbiskuits

80 ml Schlagsahne

1 Ei (Kl. M)

200 g Aprikosenkonfitüre

Puderzucker zum Bestäuben

1. Zitronenschale sehr fein abreiben. Zitrone auspressen. Zitronenschale, Butter, 100 g Puderzucker, Vanillemark, 1 Prise Salz, Eigelb, Mehl

und 1 El Wasser mit den Knethaken in einer Küchenmaschine zügig zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie gewickelt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Inzwischen die Aprikosen kreuzweise einritzen. Portionsweise in kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Die Aprikosen halbieren, den Stein entfernen. Die Hälften häuten und in einer Arbeitsschale mit dem Zitronensaft marinieren.

**3.** Die Biskuits sehr fein zerbröseln. Den Boden einer Tarteform (30 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 3–4 mm dünn ausrollen und die Form damit auslegen. Den Rand dabei festdrücken. Den Boden 15 Minuten kalt stellen. Dann die Biskuitbrösel daraufstreuen und dachziegelartig mit den Aprikosen belegen.

**4.** Die Aprikosentarte im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf dem Boden 30 Minuten (Gas 3, Umluft 20–25 Minuten bei 180 Grad) backen.

**5.** Inzwischen Sahne, restlichen Puderzucker und das Ei mit dem Schneidstab gut durchmischen. Die Tarte aus dem Ofen nehmen und die Sahnemischung vorsichtig in die Zwischenräume der Aprikosen gießen. Die Tarte weitere 20 Minuten auf der 2. Einschubleiste von unten bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 15–20 Minuten bei 160 Grad) backen. Auf einem Gitter 30 Minuten abkühlen lassen.

**6.** Die Aprikosenkonfitüre leicht erwärmen, durch ein Sieb streichen und die lauwarmer Aprikosentarte damit bestreichen. Vor dem Servieren dünn mit dem Puderzucker bestäuben.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 50 Minuten (plus Kühlzeiten)*

*Quelle: E&T 6/2000/126*

## Aprikosentarte

### **Für 12 Stücke:**

*Öl für das Blech*

*1 Rolle Blätterteig (Kühlregal, z. B. von Nestlé)*

*80 g Marzipanrohmasse*

*1 kg reife Aprikosen*

*2–3 El Zitronensaft*

*150 g Aprikosenkonfitüre*

**1.** Ein rundes Pizzablech (32 cm Ø) leicht einfetten und mit Backpapier auslegen. Das Blech mit dem

Teig auslegen, dabei den Teig am Blechrand andrücken. Marzipan auf der groben Seite einer Haushaltsreibe raspeln und auf dem Teig verteilen. Kalt stellen.

**2.** Aprikosen kreuzweise einritzen, portionsweise in kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Aprikosen häuten, halbieren, entsteinen und in einer Arbeitsschale im Zitronensaft wenden. Aprikosen mit der runden Seite nach oben dicht an dicht auf dem Blätterteig verteilen.

**3.** Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der untersten Einschubleiste 30–35 Minuten backen (Gas 3–4, Umluft 25–30 Minuten bei 200 Grad). Inzwischen die Konfitüre bei milder Hitze erwärmen und durch ein Sieb streichen. Die Tarte aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Die Aprikosen mit der Konfitüre bestreichen. Die Tarte aus der Form nehmen, Backpapier entfernen. Tarte auf einer Platte anrichten, in Stücke schneiden und lauwarm servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Abkühlzeit)*

*Quelle: E&T 06/02/98*

## Aprikosentarte

### **Für 12 Stücke:**

#### **Mürbeteig:**

*200 g eiskalte Butter*

*350 g Mehl*

*100 g Puderzucker*

*fein abgeriebene Schale von 1 Zitrone*

*Salz*

*1 Eigelb (Kl. M)*

*Mehl zum Bearbeiten*

#### **Belag:**

*250 g Ricotta*

*1 kg Aprikosen*

*5 El Zitronensaft*

*40 g Puderzucker*

*2 Eigelb (Kl. M)*

#### **Glasur:**

*200 g Aprikosenkonfitüre*

#### **Außerdem:**

*Puderzucker zum Bestäuben*

**1.** Für den Teig die Butter in Würfel schneiden, das Mehl und den Puderzucker sieben. Die Butter mit

Puderzucker, Zitronenschale, 1 Prise Salz, Mehl, Eigelb und 1 El Wasser schnell mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. In Folie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Für den Belag den Ricotta in einem Sieb abtropfen lassen. Die Aprikosen waschen, abtropfen lassen und über Kreuz einritzen. 20–30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, dann abschrecken und abtropfen lassen. Die Aprikosen häuten, halbieren und entsteinen. In eine Arbeitsschale legen und mit Zitronensaft marinieren.

**3.** Den Boden einer Tarteform (28 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche auf 30 cm Ø ausrollen. Die Form mit dem Teig auslegen. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 10–15 Minuten bei 160 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten vorbacken. Aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

**4.** Die Aprikosen abtropfen lassen. Den Ricotta mit 30 g Puderzucker und dem Eigelb verrühren. Die Frischkäsemasse auf dem Teigboden verteilen, glattstreichen und die Aprikosenhälften dicht nebeneinander mit der gewölbten Seite nach oben darauf verteilen. Mit dem restlichen Puderzucker bestäuben. Die Tarte wieder in den Backofen geben und bei gleicher Temperatur und Einschubleiste 40–50 Minuten backen.

**5.** Für die Glasur die Konfitüre leicht erwärmen, durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen. Die Tarte aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten abkühlen lassen. Die Aprikosen mit Konfitüre bestreichen. Die Tarte bei Zimmertemperatur abgedeckt beiseite stellen. Die Tarte in 12 Stücke schneiden, den Rand mit Puderzucker bestäuben. Die Tarte mit Pistazieneis servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten (plus Kühlzeiten)*

*Quelle: E&T 07/01/40*

## Birnen-Mandel-Torte

**Für 12 Stücke:**

**Mürbeteig:**

150 g Butter

320 g Mehl

80 g Puderzucker

Salz

2 Eigelb (Kl. M)

Mehl zum Bearbeiten

**Belag:**

5 reife Birnen (à 200 g)

3 El Zitronensaft

10 Amarenakirschen (in Sirup)

150 g geschälte Mandeln

150 g Zucker

4 Eier (Kl. M)

80 g zimmerwarme Butter

1 Eigelb (Kl. M)

50 g Mehl

30 g Speisestärke

1/2 Tl Zimtpulver

2 Tl abgeriebene Zitronenschale

30 g Mandelstifte

**1.** Butter, Mehl, Puderzucker, 1 Prise Salz und Eigelb zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Klarsichtfolie gewickelt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Birnen schälen, halbieren, entkernen, Stiel- und Blütenansatz keilförmig herausschneiden. Birnen mit dem Zitronensaft mischen.

**3.** Den Boden einer Springform (28 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche auf mindestens 35 cm Ø ausrollen und die Form damit auslegen. Den Teig an den Rand drücken, den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Backpapier auslegen, Hülsenfrüchte darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 15 Minuten blindbacken (Gas 3, Umluft 10–15 Minuten bei 180 Grad). Aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte und Papier entfernen und weitere 5 Minuten backen. Abkühlen lassen. Backofentemperatur auf 160 Grad reduzieren.

**4.** Kirschen abtropfen lassen. Mandeln fein mahlen. Zucker in einer Küchenmaschine mit den Eiern in 10 Minuten bei mittlerer Stufe cremig aufschlagen. Butter mit dem Eigelb schaumig rühren und mit einem Schneebesen mit der Hälfte der Eimasse verrühren. Mandeln, Mehl und Speisestärke unterarbeiten, mit Zimt und Zitronenschale würzen. Zuletzt die restliche Eimasse unterheben.

**5.** Birnen abtropfen lassen. Je 1 Amarenakirsche in die Vertiefung legen und die Hälften mit der Schnittseite nach unten auf dem Mürbeteig verteilen. Die Mandelmasse auf den Birnen verteilen und mit den Mandelstiften bestreuen. Im vorgeheizten

Ofen bei 160 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 1 Stunde backen (Gas 1–2, Umluft 50 Minuten). Die Torte mindestens 2 Stunden auskühlen lassen.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden (plus Kühlzeiten)*

*Quelle: E&T 9/01/97*

## Biskuit ohne Eigelb

*125 g Butter*

*7 Eiweiß*

*1 Prise Salz*

*250 g Puderzucker*

*2 Pakete Vanillezucker*

*150 g Mehl*

*100 g gemahlene Mandeln*

Die Butter erwärmen und wieder kalt werden lassen. Eiweiß mit Salz sehr steif schlagen. Puderzucker und Vanillezucker unterheben. Mehl und Mandeln mischen und ebenfalls unterheben. Dann die flüssige Butter dazugießen und leicht vermischen.

Eine Springform von 26 cm Durchmesser nur am Boden fetten und den Teig hineinfüllen. 35 bis 40 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad (Gas: 2) backen. Den Boden in der Form auskühlen lassen.

**Anmerkung.** Der Boden schmeckt am besten, wenn er schon mal tiefgefroren war.

## Bisquit-Teig

*2 Eigelb*

*2 El heißes Wasser*

*100 g Zucker*

*1 Päckchen Vanilinzucker*

*etwas abgeriebene Zitronenschale*

*1 Prise Salz*

*2 Eiweiß*

*40 g Mehl*

*40 g Speisestärke*

*1/2 Tl Backpulver*

*Fett für die Springform*

*Pergamentpapier*

Eigelb mit heißem Wasser verschlagen, Zucker und Vanillezucker nach und nach dazugeben und so lange weiterschlagen, bis eine cremartige Masse entsteht. Eiweiß zu Schnee schlagen. Zitronenschale, Salz und Eischnee auf die Creme geben. Darauf das mit Speisestärke und Backpulver vermischte Mehl. Vorsichtig unterheben. Den Boden einer Springform ausfetten, darauf einen rund geschnittenen Bogen Pergamentpapier legen. Das Pergamentpapier fetten, den Teig darauf füllen und sofort im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

## Blitzbiskuit

*3 Eiweiss*

*3 Esslöffel Wasser*

*150 g Zucker*

*abger. Zitronenschale von einer halben Zitrone*

*3 Eigelb*

*80 g Mondamin*

*80 g Mehl*

*2 gestr. Löffel Backpulver*

Eiweiss mit kaltem Wasser zu Schnee schlagen, Zucker und Zitronenschale einrieseln lassen und kurz unterschlagen, Eigelb unterziehen, Mondamin, Mehl, Backpulver einmischen und unterheben. 45 bis 60 Minuten bei 200 Grad backen.

## Brioche

*1 kg Mehl*

*40 g Hefe*

*15 cl lauwarmes Wasser*

*100 g Zucker*

*600 g weiche Butter*

*Mehl zum Verarbeiten*

*Eigelb zum Bestreichen*

Den fertigen Teig im Kühlschrank zugedeckt etwa 2 Stunden gehen lassen. Dann nochmals kurz „zusammenstoßen“ und zu einer Kugel formen. Über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Die Formen können mit etwas Butter ausgestrichen werden.

**Brioche Nanterre:** 300 g Teig in 4 gleiche Teile schneiden, die Scheiben zu Kugeln formen, nebeneinander in eine Kastenform (20×9 cm) setzen.

1 1/2 Stunden gehen lassen, mit verquirltem Eigelb bestreichen. Mit einer Schere, die in kaltes Wasser getaucht wurde, längs einschneiden.

Backzeit: 20 Minuten bei 220 Grad.

**Kleine Brioches:** Für Förmchen mit 7 cm Durchmesser 35 g Teig je Förmchen 12 Minuten bei 230 Grad backen.

## Buttermilch-Aprikosenkuchen

### **Rührteig:**

250 g Butter

250 g Zucker

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

4 Eier

250 g Mehl

2 gestrichene TL Backpulver

150 ml Buttermilch

Fett für die Form

### **Belag:**

750 g Aprikosen

25 g Pistazien

25 g Pinienkerne

100 g Zucker

1 Eigelb

1. Weiches Fett mit Zucker schaumig rühren, nach und nach die Eier unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, abwechselnd mit der Buttermilch unterrühren. Teig in eine gefettete Fettpfanne vom Backofen streichen.

2. Aprikosen waschen, entkernen, auf den Teig legen, mit den Nüssen bestreuen. Zucker mit Eigelb verrühren, Zuckerstreusel auf dem Kuchen verteilen. Im Backofen (E- und Gasherd: 180 Grad/Stufe 2) ca. 40 Minuten backen.

Zubereitungszeit: Ca. 1 Stunde

## Elsässer Erdbeertorte

### **Zutaten für den Mürbeteig:**

125 g Mehl

1 Eigelb

35 g Zucker

1 Päckchen Vanillinzucker

etwas abgeriebene Zitronenschale

65 g Margarine oder Butter

etwas Margarine zum Ausfetten der Form

### **Zutaten für den Biskuitteig:**

40 g Butter

3 Eier

75 g Zucker

40 g Mehl

40 g Speisestärke

1 Messerspitze Backpulver

Fett für die Form

### **Zutaten für den Belag:**

300 g Johannisbeergelee

2 El Kirschwasser

abgeriebene Zitronenschale

750–1000 g Erdbeeren

1 Becher (200 ml) süße Sahne

**Für den Mürbeteig:** Mehl auf ein Backbrett geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb, Zucker, Vanillinzucker und etwas abgeriebene Zitronenschale hineingeben. Gekühlte Margarine oder Butter in Flöckchen zugeben. Zutaten schnell zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

**Für den Biskuitteig:** Die Butter schmelzen lassen, beiseite stellen, damit sich die Molke absetzen kann. Eier und Zucker bei milder Hitze oder im Wasserbad schlagen, bis sich der Zucker löst und die Masse dicklich wird. Anschließend den Topf in kaltes Wasser stellen und so lange rühren, bis die Masse abgekühlt ist. Die Butter in dünnem Strahl vorsichtig unter ständigem Rühren zugeben, so daß die Molke im Topf zurückbleibt. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, locker unter die Masse heben.

**Biskuitteig backen:** Boden einer Springform mit einem Durchmesser von 24 cm leicht einfetten. Darauf einen Backpapierbogen legen und in gleicher Größe zuschneiden. Das Backpapier nochmals fetten. Springformring um den Boden legen und schließen. Den Ring nicht mitfetten, da sonst der Tortenboden zusammenfällt. Teig einfüllen, glattstreichen. Ca. 25 Minuten bei 200 Grad (Gas Stufe 3) backen. Den Tortenboden mit einem Messer vom Rand der Springform lösen, dann auf ein Küchengitter stürzen, beiseite stellen. Gut auskühlen lassen.

**Mürbeteig backen:** Den Springformboden wieder fetten. Den gekühlten Mürbeteig darauf ausrollen. Sollte der Teig kleben, wenig Mehl darüberstäuben. Mit einer Gabel mehrere Male einstechen, bei 200 Grad ( Gas Stufe 3 ) 15–20 Minuten backen. Den

Mürbeteig vorsichtig mit einem Messer lösen, auf einem Gitter abkühlen lassen.

**Torte zusammensetzen:** Bevor die Torte zusammengesetzt wird, von dem abgekühlten Biskuitboden den Backpapierbogen abziehen. Johannisbeergelee, Kirschwasser und etwas abgeriebene Zitronenschale miteinander verrühren. Den Mürbeteigboden dünn damit bestreichen, den Biskuitboden daraufsetzen und leicht andrücken. Auch den Biskuitboden mit etwas Johannisbeergelee bestreichen.

**Torte belegen:** Erdbeeren waschen und die Stiele entfernen. Früchte halbieren. Die Torte mit den Erdbeeren dicht belegen, Johannisbeergelee eßlöffelweise über die Früchte verteilen. Torte gut durchkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren die süße Sahne schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und den Tortenrand mit der Sahne verzieren.

## Gefüllter Brandteigring mit Früchten

**Für 12–14 Stücke:**

### **Brandteig:**

65 g Butter

Salz

Zucker

125 g Mehl (gesiebt)

4 Eier

### **Obstfüllung:**

150 g Brombeeren

150 g Heidelbeeren

400 g säuerliche Äpfel

200 g Preiselbeeren

150 g Gelierzucker

1 Tl dünn abgeriebene Zitronenschale

4 blaue Feigen

### **Creme:**

1/2 l Milch

50 g Speisestärke

4 Eigelb

30 g Butter

Salz

80 g Zucker

1 Pk. Vanillezucker

2 Blatt weiße Gelatine

1/4 l Schlagsahne

Puderzucker zum Bestäuben

**1.** Für den Brandteig 1/4 l Wasser mit der Butter und je 1 Prise Salz und Zucker zum Kochen bringen. Das Mehl einrühren unditerrühren, bis sich die Zutaten als Kloß vom Topfboden lösen. Topf von der Kochstelle nehmen, die Eier nacheinander mit einem Holzlöffeliterrühren. Das jeweils nächste Ei erst dazugeben, wenn das vorhergehende vollständig von der Masse aufgenommen ist.

**2.** Ein Backblech mit Backpapier belegen und einen Kreis von 24 cm Durchmesser markieren. Den Brandteig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und auf den markierten Kreis einen Teigring spritzen. Um den ersten herum einen zweiten, dann obenauf zwischen beide Ringe einen dritten Ring spritzen. Eine Tasse Wasser auf den Backofenboden stellen. Den Ring im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 30 Minuten bei 250 Grad backen (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert). Den Backofen zwischendurch nicht öffnen! Den Ring nach 30 Minuten umdrehen und weitere 5 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

**3.** Für die Obstfüllung Brombeeren und Heidelbeeren verlesen. Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1/2 cm dicke Spalten schneiden. Preiselbeeren mit Gelierzucker aufkochen und 4 Minuten offen sprudelnd kochen lassen. Den Topf von der Kochstelle ziehen. Apfelspalten, Brombeeren, Heidelbeeren und Zitronenschaleiterrühren, die Mischung erkalten lassen.

**4.** Für die Creme 1/8 l Milch abnehmen und mit Speisestärke und Eigelb verquirlen. Restliche Milch mit Butter, 1 Prise Salz, Zucker und Vanillezucker in einem Topf zum Kochen bringen. Die angerührte Speisestärke mit einem Schneebesen einrühren und die Creme unter Rühren kurz durchkochen. Erkalten lassen und durch ein Sieb streichen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne steif schlagen. Die Gelatine tropfnaß bei milder Hitze auflösen. Gelatine und Sahne nacheinander unter die Creme ziehen. Die Creme ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

**5.** Den Brandteigring waagrecht durchschneiden. Die untere Hälfte auf einen Servierteller legen, die Creme mit einem Spritzbeutel mit großer Lochtülle darafspritzen. Oberen Ring daraufsetzen. Nochmals 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

**6.** Zum Servieren den Ring mit Puderzucker

bestäuben, das Kompott hineinfüllen. Die Feigen waschen, vierteln und auf das Kompott setzen.

## Gestürzte Zwetschentorte

### **Für 6 Portionen:**

3 Platten Blätterteig (TK, 250 g)

1 kg Zwetschgen

40 g Butter

70 g Puderzucker

1/2 Tl Zimtpulver

etwas Mehl für die Arbeitsfläche

15 g Mandelblättchen

Minzeblättchen zum Garnieren

1. Blätterteigplatten auftauen lassen. Zwetschgen halbieren und entsteinen. Eine Tarteform aus Gußeisen (25 cm Ø) mit der Butter austreichen und mit 50 g gesiebtm Puderzucker austreuen. Die Mischung auf der Herdplatte erst bei starker, dann bei mittlerer Hitze hellbraun karamelisieren, dann von der Herdplatte nehmen. Die Zwetschgen dachziegelartig mit der Rundung nach unten auf den Karamel setzen. 10 g Puderzucker mit Zimt mischen, die Zwetschgen damit bestreuen, zurück auf die Herdplatte stellen und bei milder Hitze 8 Minuten leise offen kochen.

2. Die Blätterteigplatten übereinanderlegen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte von 28 cm Ø dünn ausrollen. Die Teigplatte über die Zwetschgen legen, den überstehenden Teigrand nach innen einschlagen und leicht andrücken. Den Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen.

3. Die Tarte im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas 4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 20–25 Minuten backen. Die Mandeln ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Die Tarte etwas abkühlen lassen und auf eine große runde Platte stürzen. Mit restlichem Puderzucker und Mandeln bestreuen und mit Minzeblättchen garniert servieren. Dazu paßt leicht aufgeschlagene Crème double mit Vanillemark.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 9/00/118

## Heidjertorte

### **Für 6 Stücke:**

30 g Haselnüsse (gerieben)

50 g Buchweizenmehl

25 g Speisestärke

3 Eier (getrennt)

1 Prise Salz

75 g Zucker

400 g Preiselbeeren (Glas)

2 Blatt weiße Gelatine

3/8 l süße Sahne

1 Päckchen Vanillinzucker

Nüsse in einer trockenen Pfanne unter Wenden goldgelb rösten, kalt werden lassen und mahlen. Mehl und Speisestärke durchsieben. Die Eigelbe mit einem Eßlöffel warmen Wasser, Salz und Zucker sehr schaumig rühren, das Eiweiß zu festem Schnee schlagen. Eischnee, Nüsse, Mehl und Speisestärke unter die Eimasse ziehen. Eine Springform (18 cm Durchmesser) nur am Boden fetten, den Teig einfüllen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) auf mittlerer Schiene 35 bis 40 Minuten backen. Auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.

Den Boden zweimal quer durchschneiden. Den untersten in die Form zurücklegen, mit 100 g Preiselbeeren bestreichen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, tropfnaß bei milder Hitze auflösen. 1/4 l Sahne mit dem Vanillinzucker steif schlagen, die Gelatine unterziehen. Die Hälfte der Sahne auf den Beeren verteilen, den zweiten Boden darauflegen und mit 100 g Preiselbeeren und der restlichen Sahne bestreichen. Den dritten Boden darauflegen, die Torte mindestens eine Stunde kalt stellen. Aus der Form nehmen. Restliche Sahne steif schlagen, den Tortenrand damit bestreichen. Restliche Sahne in einen Spritzbeutel füllen, auf der Torte eine große Spirale spritzen. Die Zwischenräume mit Preiselbeeren füllen.

## Himbeertorte

### **Für 4–6 Portionen:**

120 g Butter (zimmerwarm)

100 g Puderzucker (gesiebt)

1 Tl Espresso Instant Pulver

100 g Löffelbiskuits

500 g Frischkäse

*Mark von 1 Vanilleschote*  
 250 g Himbeeren  
 1 El Zitronensaft

1. Butter mit 40 g Puderzucker und Espressopulver schaumig rühren. Löffelbiskuits grob zerbröseln und mit der Buttercreme mischen. Den Boden einer Springform (18 cm Ø) mit Backpapier auslegen, mit der Masse ausstreichen und 20 Minuten kalt stellen.
2. Frischkäse mit 40 g Puderzucker und Vanillemark verrühren, auf den Boden streichen.
3. Himbeeren mit dem restlichen Puderzucker und dem Zitronensaft grob zerdrücken, auf die Masse geben. Kalt stellen.

Quelle: E&T 7/98

## Mandelkuchen aus Mallorca

### **Kuchen:**

6 Eier  
 200 g Puderzucker  
 2 Vanilleschoten  
 Schale von 1 Zitrone  
 1 Tl Zimt  
 200 g gemahlene Mandeln

### **Mandeleis:**

200 g Zucker  
 3/4 l Milch  
 1 Zitrone  
 1 Tl Zimt  
 200 g gemahlene Mandeln

**Kuchen:** 6 Eigelb mit 175 g Puderzucker cremig aufschlagen. Das Mark von 2 Vanilleschoten, die abgeriebene Schale von 1 Zitrone, 1 Tl Zimt und 200 g gemahlene Mandeln unterrühren. 6 Eiweiß steif schlagen, die Hälfte unterrühren, den Rest unterheben. Eine Springform (24–26 cm Durchmesser) ölen, den Teig hineingeben. Bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 150 Grad) auf der zweiten Einschubleiste von unten 50 Minuten backen, in der Form auskühlen lassen. Mit 25 g Puderzucker bestäuben und mit dem Eis servieren.

**Eis:** 200 g Zucker mit Wasser bedecken, zur Hälfte einkochen. Die Milch mit der abgeriebenen Schale einer Zitrone und 1 Tl Zimt aufkochen. 200 g gemahlene Mandeln dazugeben, aufkochen. Dann durch ein feines Sieb gießen, gut ausdrücken. 3 El

Zitronensaft und Zuckersirup in die Mandelmilch geben. 3–4 Stunden ins Gefriergerät stellen, dabei alle 30 Minuten pürieren.

## Geeiste Mascarpone-torte

### **Für 10–12 Stücke:**

#### **Baiserböden:**

5 Eiweiß  
 1 Spritzer Zitronensaft  
 Salz  
 125 g Zucker  
 1 Pk. Vanillinzucker  
 125 g Puderzucker  
 30 g Speisestärke

#### **Krokant:**

120 g Puderzucker  
 150 g ganze geschälte Mandeln  
 1 El Öl

#### **Mascarponecreme:**

5 Eigelb  
 60 g Puderzucker  
 Mark von 2 Vanilleschoten  
 500 g Mascarpone  
 125 ml Schlagsahne

1. Eiweiß mit Zitronensaft und 1 Prise Salz steif schlagen. Zucker und Vanillinzucker einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis der Zucker aufgelöst ist. Puderzucker und Speisestärke zusammen sieben, nach und nach unter den Eischnee heben.

2. Baisermasse in den Spritzbeutel (Lochtülle Nr. 10) füllen, 2 runde Böden (18 cm Ø) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Auf ein zweites ausgelegtes Blech einen dritten Boden spritzen und dessen Oberfläche mit einer Palette unregelmäßig verstreichen.

3. Böden auf der 1. und 2. Einschubleiste von unten bei 100 Grad etwa 90 Minuten trocknen (Gas 1, Umluft 70 Minuten bei 75 Grad). Nach 40 Minuten die Bleche einmal umwechseln.

4. Puderzucker im Topf goldbraun karamelisieren. Mandeln unterrühren. Krokantmasse auf einem geölten Backblech glattstreichen, abgekühlt in einen Gefrierbeutel geben und mit der Kuchenrolle grob zerstoßen.

5. Eigelb, Puderzucker und Vanillemark im Schneekessel über dem heißen Wasserbad in 5 Minuten zu einer hellen dicklichen Creme aufschlagen, vom



Wasserbad nehmen. Mascarpone mit dem Schneebesen einrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Etwa 50 g Masse beiseite legen.

**6.** Rand einer Springform (22 cm Ø) mit doppelt gelegtem Backpapier auskleiden. Einen flachen Baiserboden in die Form legen, mit 30 g Krokant bestreuen. Die Hälfte der Mascarponecreme einfüllen. Den zweiten glatten Boden daraufsetzen und die zweite Hälfte der Mascarponecreme daraufgeben. Den unregelmäßigen Baiserboden obendrauflegen, mit dem Rest Mascarponecreme bestreichen und mit dem restlichen Krokant bestreuen.

**7.** Die Torte im Gefriergerät mindestens 3 Stunden durchgefrieren lassen. 1/2 bis 3/4 Stunden vor dem Servieren antauen lassen. Mit lauwarmer Schokoladensauce (s. unten) servieren.

**Schokoladensauce:** 150 ml Wasser aufkochen, 2 El Espressopulver darin auflösen, 200 g zartbittere Schokolade zerbröckelt darin verrühren und lauwarm servieren.

*Quelle: Ristorante Gallura, 145 Corso Umberto I, Olbia, Sardegna*

## Käsegebäck

10 dg glattes Mehl

7 dg Butter

6 dg Parmesan

Salz

3 dg Sauerrahm

1 Dotter

ger. Parmesan zum Bestreuen

Fett für das Blech

Mehl, Butter, ger. Parmesan, Rahm und Salz zu einem Teig verkneten und 1/2 Stunde rasten lassen. Anschließend den Teig dünn auswalzen, ausstechen oder in Stangerl schneiden, mit dem Dotter bestreichen und mit Parmesan bestreuen. Das Gebäck auf einem gefetteten Blech bei mittlerer Hitze goldgelb backen.

Kann auch mit Salz, Kümmel oder Mohn bestreut werden.

## Käse-Mürbgebäck

**Zutaten für 70–80 Stück:**

200 g Käse (Emmentaler oder Gouda)

150 g Butter

1/2 Tl Salz

1 Tl edelsüßes Paprikapulver

1 Messerspitze Pfeffer

1/2 Tasse Sahne oder Dosenmilch

1 Eigelb

1/2 Tl Backpulver

280 g Mehl

**Außerdem:**

Mehl zum Ausrollen

2 Eigelbe und 1 El Milch oder Wasser zum

Bestreichen

grobes Salz, Kümmel, Mohn, Sesamsamen

**1.** Den Käse möglichst fein reiben, damit er sich später im Teig gut verteilen kann. Mit der Butter und den Gewürzen in einer entsprechend großen Schüssel mit dem Kochlöffel gut verrühren. Dazu nicht den Schneebesen verwenden, denn die Masse soll nicht schaumig gerührt werden. Dann die Sahne und das Eigelb unterrühren und zum Schluss das mit dem Backpulver vermischte Mehl darunterkneten.

**2.** Den Mürbteig in Pergamentpapier oder Alufolie wickeln und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden ruhen lassen. Weil es leichter geht, zunächst die Hälfte des Teiges auf der bemehlten Arbeitsplatte 5–6 mm dick ausrollen; den restlichen Teig wieder kühl stellen.

**3.** Mit beliebigen Formen ausstechen und auf das Backblech legen. Die zweite Teighälfte herausnehmen, Teigreste vom Ausstechen kurz darunterarbeiten, dann den Teig ebenfalls ausrollen und ausstechen, bis alles aufgebraucht ist. Die Eigelbe mit der Milch oder dem Wasser verquirlen, mit einem Pinsel auf die Oberfläche der Plätzchen streichen und diese nach Wunsch mit Salz, Kümmel, Mohn oder Sesamsamen bestreuen. Das Gebäck schmeckt aber auch sehr gut, wenn man gehackte Mandeln, Nüsse oder Pistazien verwendet, jedoch sollte man diese mit etwas Salz mischen.

**4.** Die Plätzchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiebeleiste bei 210–220 °C in etwa 12 Minuten schön hellbraun backen. Bei solch kleinem, dünnem Gebäck sollte man unbedingt nach etwa 2/3 der Backzeit nachschauen, damit es nicht etwa zu dunkel wird.

**Anmerkung.** Zu Wein oder Bier schmeckt dieses Mürbgebäck ganz hervorragend, vor allem, wenn es frisch gebacken ist — es darf sogar noch ein

bisschen warm sein. Da es sich zum Einfrieren bestens eignet, können Sie problemlos immer frisches Käsegebäck anbieten. Es verliert aber auch kaum an Geschmack, wenn man es einige Tage in einer Dose aufbewahrt.

*Zubereitungszeit: 60–80 Minuten, Ruhezeit mindestens 2 Stunden, Backzeit etwa 12 Minuten.*

## Kirsch-Pfirsichtörtchen

**Für 8 Stück:**

**Teig:**

400 g Mehl

80 g Puderzucker

200 g Butter

1 Ei

**Füllung:**

200 g Marzipanrohmasse

1 Ei

2 EL Mandellikör

350 g Sauerkirschen

2 Pfirsiche (250 g)

60 g Amarettini

50 g gehackte Mandeln

**Außerdem:**

Fett für die Förmchen

1 Eigelb

1 EL Schlagsahne

1. Teigzutaten verkneten, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kühl stellen.
2. Marzipan mit Ei und Likör glatt rühren.
3. Früchte waschen, trocken tupfen, entsteinen. Pfirsiche klein schneiden. Amarettini etwas zerbröseln, mit Mandeln und Obst mischen.
4. Teig in 9 Teile teilen. 8 Portionen ausrollen und 8 kleine gefettete Förmchen (11 cm Ø) damit auslegen. Marzipancreme auf die Böden streichen, Früchte darauf verteilen. Restlichen Teig ausrollen, in Streifen schneiden, über das Obst legen.
5. Eigelb mit Sahne verquirlen, Teigränder und -streifen damit bestreichen. Im Backofen (E- und Gasherd: 200 Grad/Stufe 3) auf der untersten Schiene ca. 30 Minuten backen.

*Zubereitungszeit: Ca. 1 1/2 Stunden (ohne Kühlzeit)*

## Mürbteig

250 g Mehl und 150 g Butter zwischen den Fingern reiben, 1 verklopftes Ei, 1 Prise Salz, 3 gestr. Löffel Zucker, 3 Esslöffel Rahm und abgeriebene Zitronenschale hineinrühren, kneten und 30 Minuten ruhen lassen.

## Nußkuchen

200 g Butter

250 g Zucker

5 Eier

200–250 g Mandeln oder Haselnüsse

100 g Blockschokolade

150 g Mehl

1 Backpulver

1/4 l Milch

Backzeit: 90 Minuten bei 180 Grad.

## Nußtörtchen

**Mürbeteig:**

125 g weiche Butter

65 g Puderzucker

1 Eigelb

Mark von 1 Vanilleschote

175 g Mehl

Salz, Mehl zum Bearbeiten

**Haselnußfüllung:**

270 g Haselnußkerne

150 g Zucker

40 ml Schlagsahne

150 g Butter

fein abgeriebene Schale von 1 Zitrone

1 EL Honig

1 Ei (Kl. M)

50 g Mehl

**Glasur:**

150 g Nougat

70 ml Schlagsahne

3 EL Irish-Cream-Likör

1. Für den Teig Butter, Puderzucker, Eigelb, Vanillemark, Mehl und 1 Prise Salz zügig zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zu einer Kugel formen und in Klarsichtfolie gewickelt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Für die Füllung die Haselnüsse im Backofen bei 180 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten in 10–15 Minuten goldbraun rösten (Gas 2–3, Umluft 160 Grad), bis sich die Haut löst. Die Haselnüsse in ein Metallsieb geben, abkühlen lassen. Die Häutchen abreiben. 220 g grob hacken, 20 g in der Moulinette fein mahlen, 12 ganze Nüsse zum Dekorieren aufbewahren. Zucker, Sahne und Butter 10 Minuten bei milder Hitze dickflüssig einkochen lassen. 200 g gehackte Haselnüsse, Zitronenschale und Honig dazugeben und einmal aufwallen lassen. Die Masse 30 Minuten abkühlen lassen. Zuletzt das Ei, Mehl und die gemahlene Haselnüsse unterarbeiten.

**3.** Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen und 5 Kreise mit 9 cm Ø ausstechen. Restlichen Teig wieder zusammenkneten und den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Zwölf Metallförmchen (7 cm Ø) eventuell dünn mit Öl einpinseln, mit den Teigkreisen auslegen und leicht andrücken.

**4.** Teig bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 8–10 Minuten bei 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 10 Minuten vorbacken. Aus dem Backofen nehmen und mit 2 Tl der Haselnußmasse füllen. Die Törtchen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 20–25 Minuten bei 160 Grad) weitere 30 Minuten backen. Herausnehmen, 10 Minuten auskühlen lassen. Vorsichtig aus den Förmchen nehmen. Auf einem Kuchengitter völlig auskühlen lassen.

**5.** Für die Glasur Nougat im heißen Wasserbad schmelzen. Sahne erwärmen und mit dem Nougat verrühren. Mit dem Likör würzen. Die Glasur in der Mitte der Törtchen auf der Füllung verteilen, mit den restlichen gehackten Haselnußkernen bestreuen und mit jeweils 1 ganzen Nuß belegen.

Quelle: *E&T* 02/98/100

## Nußtorte

8 Eier

250 g gemahlene Haselnüsse

250 g Zucker

1 El Semmelbrösel

Rum

Vanillezucker

Puderzucker

Eier trennen und Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren. Eiweiß steif schlagen, Semmelbrösel

mit Rum tränken. Haselnüsse, Semmelbrösel, Vanillezucker und das Eiweiß unter die Eigelbmasse heben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen. Bei 200 Grad etwa 40 Minuten backen. Mit Zuckerguss glasieren.

## Obsttartes

**Für 12–14 Portionen:**

**Teig:**

300 g Mehl

200 g Butter (gut gekühlt)

15 g Zucker

1/2 Tl Salz

2 Eigelb

Mehl zum Bearbeiten

**Belag:**

2 Zwieback

500 g Pflaumen oder Zwetschgen

500 g kleine Birnen (nicht zu reif)

2 El Zitronensaft

30 g Mandeln (gehackt)

300 g Aprikosenkonfitüre

**1.** Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsfläche schütten und eine Mulde hineindrücken. Die Butter in Würfel schneiden und mit Zucker und Salz auf dem Mehtrand verteilen. Eigelb und 3 El Eiswasser in die Mehlmulde geben. Von der Mitte aus alle Zutaten schnell zu einem Teig verkneten. Dann zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und für 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

**2.** Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, halbieren und jedes Stück zu einer Kugel formen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche jeweils auf etwa 24 cm Ø ausrollen und in eine Tarteform von 22 cm Ø drücken. Den Rand mit einem scharfen Messer glattschneiden. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Den Zwieback in einen Gefrierbeutel geben und mit der Kuchenrolle zerdrücken. Die Brösel auf die beiden Böden streuen.

**3.** Die Pflaumen oder Zwetschgen erst in 2 Hälften vom Stein und dann jede Hälfte in 3 Spalten schneiden. Die Spalten kreisförmig in eine Tarteform legen. Den Rest in der Mitte verteilen. Die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenviertel mit Zitronensaft beträufeln und

auf der gewölbten Seite mit einer Gabel quer einritzen. Die Birnenviertel kreisförmig in die andere Tarteform legen und in der Mitte verteilen.

4. Die Tartes auf der 2. Einschubleiste von unten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 30 Minuten backen (Gas 3, Umluft 20 Minuten bei 180 Grad). Dann die Tartes vom Rost nehmen und weitere 10 Minuten auf dem Backofenboden backen. Die Tartes auf dem Gitterrost 10 Minuten abkühlen lassen. Die gehackten Mandeln auf einem Backblech verteilen und im ausgeschalteten Backofen in 8–10 Minuten goldbraun rösten.

5. Die Aprikosenkonfitüre mit 3 El Wasser in einem kleinen Topf mit dem Schneidstab pürieren und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. 1 Minute kochen lassen. Die heiße Konfitüre mit einem Pinsel auf Birnen und Pflaumen streichen. Auch den Teigrand mit der Konfitüre bestreichen. Die gerösteten Mandeln auf den Rand der Tartes streuen. Die Tartes schmecken am besten, wenn sie lauwarm serviert werden.

Quelle: *E&T* 9/96/112

## Obsttorte

75 g Butter  
75 g Zucker  
1 Pk Vanillinzucker  
2 Eier  
Salz  
150 g Mehl  
1 gestr. Tl Backpulver  
etwa 2 El Milch

Fett mit Zucker, Vanillinzucker, Eiern und Salz schaumig rühren. Mehl mit Backpulver und Milch darunterrühren.

Backhitze: 175°, Backzeit: 20 Minuten

## Quark-Ölteig-Zwetschkuchen

75 g Quark  
3 El Milch  
3 El Öl  
40 g Zucker  
1 Vanillinzucker  
Salz  
150 g Mehl  
1/2 Päckchen Backpulver

Den Quark mit Milch, Öl, Zucker, Vanilinzucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest darunterkneten.

Mit Zwetschgen belegen.

Backhitze: 200–220°, Backzeit: 15–25 Minuten

## Quark-Strudel-Päckchen

**Für 4 Portionen:**

**Strudelteig:**

300 g Mehl

Salz

4 El Öl

Mehl zum Bearbeiten

**Füllung:**

200 g Magerquark

40 g getrocknete Aprikosen

1 El Aprikosenkonfitüre

50 g Butter

2 Eigelb (Kl. M)

40 g Puderzucker

2 Tl Speisestärke

2 El Semmelbrösel

**Vanillesauce:**

1 Vanilleschote

125 ml Schlagsahne

125 ml Milch

40 g Zucker

3 Eigelb (Kl. M)

**Außerdem:**

1 El Puderzucker zum Bestäuben

1. Mehl, 1 Prise Salz, 3 El Öl und 170 ml Wasser in einer Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einem sehr geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in einer kleinen Schüssel mit dem restlichen Öl bestreichen, sofort mit Folie bedecken und 2 Stunden ruhen lassen.

2. Quark in einem Sieb abtropfen lassen. Aprikosen klein schneiden und mit der Konfitüre mischen. Butter zerlassen.

3. Eigelb und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers cremig-schaumig rühren. Quark und Stärke zugeben und glatt rühren.

4. Den Teig mit Küchenpapier gut trockentupfen. Zunächst auf einer ganz leicht bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen. Auf ein

großes mit wenig Mehl bestäubtes Küchentuch legen und vorsichtig so dünn wie möglich auf 82×62 cm ausziehen. Die Teigländer begradigen, so dass ein 80×60 cm großes Rechteck entsteht. Den Teig in 4 Bahnen à 60×20 cm schneiden. Die Bahnen mit einem Pinsel vorsichtig mit der Hälfte der Butter bestreichen und mit den Semmelbröseln bestreuen. Auf der unteren Seite jeder Bahn, in der Mitte, die Aprikosenmasse verteilen. Darauf die Quarkmasse verteilen, dabei aber einen 3 cm breiten Rand lassen. Den Teig über der Füllung aufrollen und die Teigenden zusammendrehen. Vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit der restlichen Butter bestreichen und kalt stellen.

**5.** Für die Vanillesauce die Schote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Sahne, Milch, Zucker, Vanilleschote und -mark aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb zum Eigelb gießen und verquirlen. In einem Schlagkessel im heißen Wasserbad unter Rühren 6–7 Minuten erhitzen, bis eine cremige Sauce entsteht. Abkühlen lassen.

**6.** Die Strudelpäckchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten backen (Gas 3, Umluft 15 Minuten bei 180 Grad). Aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker bestäuben. Vanillesauce mit einem Schneidstab kurz durchmischen. Strudelpäckchen in tiefe Teller geben und mit der Vanillesauce servieren.

**So geht's auch:** Yufka statt Strudelteig.

Es braucht schon ein wenig Übung, einen Strudelteig hauchdünn auszurollen. Einfacher geht's mit Yufka-Teigblättern. Die gibt's in türkischen Lebensmittelgeschäften fertig zu kaufen. Für die 4 Quark-Strudel-Päckchen benötigen Sie 2 große Blätter à 150 g. Die Backzeit beträgt dann 20–25 Minuten.

*Zubereitungszeit: 1:30 Stunden (plus Ruhe- und Kühlzeiten)*

## Quarktorte ohne Boden

1 kg Quark

125 g Butter

375 g Zucker

4 Eier

1 Paket Vanillezucker

1 Paket Vanillepuddingpulver

2 El Grieß

1 Paket Backpulver

100 g Sultaninen (können weggelassen werden)

Zitronensaft

Butter, Zucker und Eier schaumig rühren und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. In einer gefetteten Springform etwa 1 Stunde bei mittlerer Hitze backen.

## Quitten-Blechkuchen

**Für 24 Stücke:**

**Quittenspalten:**

500 ml Weißwein

100 g Zucker

2 Sternanis

1/2 unbehandelte Zitrone

5 Quitten (à 280 g)

**Teig:**

250 g weiche Butter

200 g Zucker

Salz

5 Eier (Kl. M)

250 g Mehl (gesiebt)

50 g Speisestärke (gesiebt)

2 Tl Backpulver

50 g gemahlene Mandeln

4 El Milch

**Baisermasse:**

160 g Zucker

3 Eiweiß (Kl. M)

1/2 Tl Zitronensaft

Salz

1 Tl gemahlener Anis

Fett für das Blech

**Außerdem:**

50 g Quittengelee

1 El Puderzucker

**1.** Wein, 300 ml Wasser, Zucker und Sternanis aufkochen. Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Quitten schälen, vierteln, entkernen, Viertel in 3 Spalten schneiden. Spalten und Zitronenscheiben in den Sud geben, aufkochen, dann offen bei kleiner bis mittlerer Hitze 30–35 Minuten garen, die Spalten müssen noch bissfest sein. Spalten herausnehmen und abkühlen lassen.

**2.** Für den Teig Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers ca. 10 Minuten sehr cremig rühren. Eier nacheinander gut unterrühren.

Mehl, Stärke, Backpulver, Mandeln und Milch abwechselnd unterrühren. Teig in ein gefettetes tiefes Blech (39×32 cm) streichen und mit den Quitten belegen.

**3.** Für die Baisermasse Zucker und 50 ml Wasser aufkochen und offen bei starker Hitze sirupartig (ca. 1 Minute) einkochen. Gleichzeitig Eiweiß, Zitronensaft und 1 Prise Salz am besten in einer Küchenmaschine steif schlagen. Den heißen Sirup in einem dünnen Strahl unter Rühren einlaufen lassen. Weiterschlagen, bis ein cremig-fester Eischnee entsteht. Eischnee im kalten Wasserbad kaltschlagen und mit Anis würzen. Baiser in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und als wellenförmiges Gitter auf den Kuchen spritzen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad auf einem Rost direkt auf dem Backofenboden 40 Minuten backen (Gas 2–3, Umluft 35 Minuten bei 175 Grad). Lauwarm abkühlen lassen.

**4.** Gelee erwärmen, die Quitten damit bestreichen. Mit Puderzucker bestäuben.

Dazu passt halb steif geschlagene Sahne.

*Zubereitungszeit: 1:45 Stunden (plus Kühlzeit)*

*Quelle: E&T 11/03/69*

## Rhabarber-Quark-Torte

**Für 12 Stücke:**

**Rhabarberkompott:**

1 kg Rhabarber

5 Blatt rote Gelatine

150 g rotes Johannisbeergelee

50 g Zucker

**Biskuit:**

3 Eier (Gew.-Kl. 3)

100 g Zucker

90 g Mehl Fett und Mehl für die Form

**Quarkfüllung:**

500 g Magerquark

1 Zitrone

9 Blatt weiße Gelatine

4 Eigelb

100 g Zucker

150 ml Milch

1 Prise Salz

500 ml Sahne

**Dekoration:**

1 Blatt rote Gelatine

150 ml Sahne

**1.** Rhabarber waschen und putzen—nur Freilandrhabarber schälen—und in 3 cm große Stücke schneiden. 3 Stücke für die Dekoration zur Seite legen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

**2.** Johannisbeergelee und Zucker mischen und in einem breiten Topf einmal aufkochen. Rhabarber dazugeben und zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten dünsten. In eine Schüssel füllen, dabei 100 ml Saft für die Dekoration zur Seite stellen. Die tropfnasse Gelatine bei milder Hitze auflösen und unter das Kompott rühren. Kalt stellen.

**3.** Für den Biskuit Eier und Zucker mit den Quirlen des Handrührers auf höchster Stufe in 6–8 Minuten zu einer dicklichen Creme aufschlagen. Das gesiebte Mehl unterheben. Eine Springform (26 cm Durchmesser) nur am Boden fetten und mit Mehl bestäuben. Biskuit in die Form füllen, glattstreichen.

**4.** Auf der 2. Einschubleiste von unten in den auf 175 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 20–25 Minuten backen (Gas 2, Umluft 20 Minuten bei 175 Grad). In der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**5.** Für die Quarkfüllung den Quark in einem Sieb etwa 1 Stunde abtropfen lassen. Die Zitrone dünn abreiben und auspressen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb, Zucker, Milch, 2 El Zitronensaft, Zitronenschale und Salz mit den Quirlen des Handrührers im warmen Wasserbad cremig aufschlagen. Die ausgedrückte Gelatine mit einem Schneebesen unterheben. Die Eiercreme kalt stellen, zwischendurch umrühren.

**6.** Den Biskuit aus der Form lösen und einmal quer durchschneiden, so daß zwei Böden entstehen. Einen Boden mit der Schnittfläche nach oben auf eine Tortenplatte setzen. Den Rand der Springform mit doppelt gelegtem Backpapier auskleiden und um den Boden setzen.

**7.** Sobald die Eiermasse zu gelieren beginnt, den abgetropften Quark unterheben. Die Sahne nicht ganz steif schlagen und mit dem Schneebesen unterheben.

**8.** Den Rhabarber auf dem Boden verteilen. Den zweiten Boden mit der Schnittfläche nach unten darauflegen und die Quarkmasse draufstreichen. Die Torte mindestens 4 Stunden—besser über Nacht—in den Kühlschrank stellen.

**9.** Für die Dekoration die rote Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Rhabarbersaft erwärmen. Die ausgedrückte Gelatine darin

auflösen. Abkühlen lassen. Mit einem Löffel gleichmäßig auf die Tortenoberfläche streichen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

**10.** Die drei Rhabarberstücke etwa 5 Sekunden in kochendes Wasser tauchen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In 3 mm breite Streifen schneiden. Auf der Tortenoberfläche 12 Stücke markieren. Die Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit mittelgroßer Sterntülle füllen und 12 Rosetten auf die Torte spritzen. Die Rhabarberstreifen auf die Rosetten verteilen. Die Torte kalt servieren.

### Rübli-Torte

200 g gemahlene Mandeln  
 200 g gemahlene Haselnüsse  
 3 Stücke Zwieback, gerieben  
 25 g Mehl  
 1 TL Backpulver  
 250 g Möhren  
 8 Eier  
 350 g Zucker  
 350 g Puderzucker  
 2 Pakete Vanillezucker  
 1 Prise Salz  
 1 geh. TL Zimt  
 4 EL Kirschwasser  
 Zitronensaft  
 Marzipanrüben

Mandeln, Haselnüsse, Zwiebackmehl, Mehl und Backpulver mischen. Möhren schälen und fein reiben. Eier trennen. Die Eigelbe mit Zucker, Vanillezucker, Salz, Zimt und Kirschwasser schaumig rühren. Eiweiß steif schlagen, zum Schluß 50 g Puderzucker unterschlagen. Möhren unter die Eicreme rühren, abwechselnd Nußmischung und Eischnee unterheben.

Den Teig in gefetteter Springform bei 170–175 Grad 60 Minuten backen.

200 g Puderzucker mit 1 EL Kirschwasser und Zitronensaft verrühren, den erkalteten Kuchen damit überziehen und mit Marzipanrüben verzieren.

### Schaumige Kirschtorte

**Für 12–14 Stücke:**

**Teig:**

250 g Mehl  
 1 Eigelb (Kl. M)  
 70 g Zucker  
 Salz  
 1/2 Tl Zimtpulver  
 170 g zimmerwarme Butter  
 Mehl zum Bearbeiten  
 Fett für die Form  
 getrocknete Erbsen zum Blindbacken

**Füllung:**

80 g zimmerwarme Butter  
 40 g Puderzucker  
 1 Pk. Vanillezucker  
 3 Eigelb (Kl. M)  
 50 g Mehl  
 2 Eiweiß (Kl. M)  
 50 g Zucker  
 125 g geröstete, gemahlene Haselnußkerne  
 3 EL Kirschkonfitüre  
 200 g Marzipanrohmasse (in Scheiben)  
 100 g Biskuitbrösel (z.B. von 6 Obst-Tarteletts)  
 500 g entsteinte Sauerkirschen (oder 400 g TK-Kirschen)  
 1/4 Tl Zimtpulver  
 20 ml Kirschwasser  
 Puderzucker zum Bestäuben

**1.** Für den Mürbeteig Mehl, Eigelb, Zucker, 1 Prise Salz, Zimt und Butter glatt verkneten und zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln, 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Den Teig zwischen dünn mit Mehl bestäubten Klarsichtfolien zuerst flach drücken, dann zu einer runden Platte von gut 30 cm Durchmesser ausrollen. Die obere Folie abziehen. Mit dem Boden einer 26 cm-Springform einen Kreis auf dem Teig markieren und ausschneiden. Den Formboden dünn fetten, den Teigboden darauflegen. Die Folie abziehen. Den Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen. Die Springform zusammensetzen. Den äußeren Teigabschnitt als Rand (2,5 cm hoch) in die Form setzen.

**3.** Den Boden mit einem großen Stück Backpapier bedecken, die Erbsen einfüllen. Den Boden im vorgeheizten Ofen auf der 2. Leiste von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 12–15 Minuten vorbacken, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Erbsen mit Papier abnehmen.

4. Butter mit Puderzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Das Eigelb nach und nach unterrühren. Das Mehl unterrühren. Das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen und unterheben, die Haselnüsse unterrühren.

5. Den Boden mit der Konfitüre bestreichen und mit Marzipan belegen.

6. In einer Schüssel Biskuitbrösel, Kirschen, Zimt und Kirschwasser mischen und auf das Marzipan geben. Die Schaummasse gleichmäßig darauf verteilen.

7. Die Schaumtorte im vorgeheizten Backofen auf der 2. Leiste von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 30 Minuten backen. Die Torte fast abkühlen lassen, vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden*

*Quelle: Lafer, E&T 3/97/80*

## Streuselkuchen

### **Boden:**

*Quark-Ölteig mit Rosinen*

### **Streusel:**

*150 g Mehl*

*75 g Zucker*

*1 Vanillinzucker*

*1 Messerspitze Zimt*

*75 g Butter*

Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Zucker, mit Vanillinzucker und dem Zimt vermischen. Das Fett in kleinen Flöckchen zugeben. Alle Zutaten mit den Händen oder mit zwei Gabeln zu Streuseln vermengen und diese gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Backhitze: 175–195°, Backzeit: 20–25 Minuten.

## Tarte Tatin

*125 g Mehl*

*1 Messerspitze Backpulver*

*170 g Butter*

*175 g Zucker*

*1 Prise Salz*

*1 Eigelb*

*1 kg mürbe Äpfel*

Den Backofen auf 225 Grad (Gas Stufe 4) vorheizen. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Backpulver vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken und 50 g weiche Butter in Flöckchen rundherum verteilen. 25 g Zucker in die Mulde geben, dazu Salz, Eigelb und 2 cl kaltes Wasser. Sofort mit dem Handrührgerät einen Teig daraus kneten und kühl stellen.

Die Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Inzwischen eine ofen- und feuerfeste Pieform—am besten aus Gußeisen—mit einem Durchmesser von 28–30 cm auf die Herdplatte stellen und die restliche Butter darin schmelzen lassen. Dann den Zucker hinzufügen und karamelisieren. Dabei gelegentlich umrühren. Nicht zu stark bräunen, sonst wird der Karamel bitter. Die geviertelten Äpfel mit der runden Seite in den schäumenden karamelisierten Zucker legen und die Pieform dann in den vorgeheizten Ofen schieben. Die Äpfel 5 Minuten vorgaren.

Währenddessen den Teig dünn ausrollen, etwas größer als der Durchmesser der Form. Die Pieform aus dem Ofen nehmen, den Teig vorsichtig über die Äpfel legen und den Rand leicht andrücken. Mit einer Gabel mehrmals in den Teig stechen. Die Form wieder in den Ofen schieben und auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten backen.

Herausnehmen und sofort auf einen großen glatten Teller stürzen. Dazu legt man am besten den Tortenteller mit der Oberseite auf die Pieform und wendet den Teller samt Kuchen und Form, so daß die Form oben liegt. Diese einfach abnehmen—vorsichtig, sie ist ziemlich heiß!

Die Tarte Tatin wird warm serviert und schmeckt sehr gut mit einer Vanille-Sahne, die nicht ganz steif geschlagen wird.

## Tarte Tatin mit Aprikosen

### **Für 12 Stücke:**

#### **Mürbeteig:**

*180 g Mehl*

*60 g Zucker*

*Salz*

*90 g kalte Butter*

*1 Ei (Gew.-Kl. 3)*

*Mehl zum Bearbeiten*

#### **Belag:**

*60 g weiche Butter*



100 g Puderzucker

1 kg Aprikosen (halbiert und entsteint)

1. Für den Mürbeteig das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Zucker, 1 Prise Salz, die Butter in Stücken und das Ei hineingeben und alles glatt verkneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zur Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2. Inzwischen eine Tarteform aus Gußeisen oder Kupfer (28 cm Ø) mit 40 g Butter bestreichen und mit 60 g Puderzucker bestreuen. Die Aprikosenhälften mit der Rundung nach unten dicht an dicht hineinssetzen, restliche Butter und restlichen Puderzucker darauf verteilen.

3. Die Aprikosen auf dem Herd bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten dünsten, bis der Zucker am Boden der Form karamelisiert ist.

4. Den Backofen auf 225 Grad vorheizen (Gas 4, Umluft 200 Grad). Den Mürbeteig zu einem Kreis von etwa 30 cm Ø ausrollen, über die Aprikosen legen, am Rand leicht andrücken und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Tarte auf der 2. Einschubleiste von unten 20–25 Minuten backen.

5. Die Tarte stürzen, die überschüssige Flüssigkeit in einem kleinen Topf auffangen und 2–3 Minuten sprudelnd kochen. Die Tarte mit dem Sirup bepinseln und warm servieren. Dazu passt geschlagene Sahne oder Vanilleeis.

Zubereitungszeit: 50 Minuten (plus Kühlzeit)

Quelle: E&T 6/95/22

## Träubleskuchen

200 g Mehl

1 TL Backpulver

125 g Butter oder Margarine

100 g Zucker

2 Eigelb

abgeriebene Schale einer halben Zitrone

**Belag:**

2 Eiweiß

100 g Zucker

2 TL Stärkemehl

500 g Johannisbeeren

Mehl und Backpulver sieben und mit Fett, Zucker, Eigelb und Zitronenschale zu einem Mürbeteig

verrühren. Den Teig ca. 30 Minuten kaltstellen, dann ausrollen und eine Springform damit auslegen. Den Kuchenboden nun bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, Zucker und Stärkemehl hinzufügen und noch weitere 5 Minuten nachschlagen. Jetzt die gewaschenen und entstielen Beeren vorsichtig unter die Eiweißmasse heben. Das Ganze anschließend gleichmäßig auf dem Kuchenboden verteilen und bei mittlerer Hitze im Ofen leicht gelb backen (dauert 15 bis 20 Minuten).

## Träubleskuchen, 2. Version

250 g Mehl

125 g Margarine oder Butter

65 g Zucker

1 Ei

etwas gemahlener Zimt

Margarine zum Ausfetten der Form

250 g Hülsenfrüchte zum Blindbacken

40 g gestiftelte Mandeln

500 g rote Johannisbeeren

3 Eiweiß

150 g Zucker

1. Mehl auf ein Backbrett geben. Gekühlte Butter in Stücken auf den Außenrand des Mehls verteilen. In die Mitte eine Mulde drücken. Den Zucker zusammen mit dem Ei und dem Zimt hineingeben. Mit einem großen Messer die Zutaten durch kreuzweises Hacken miteinander verbinden, den Mürbeteig kurz durchkneten, abgedeckt ca. 30 Min. kühlstellen.

2. Boden und Rand einer Springform (Durchmesser 26 cm) fetten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, die Springform damit auslegen, dabei den Rand ca. 2 cm hochziehen. Mit einer Gabel mehrere Male in den Teig stechen, damit er sich nicht vom Boden abhebt. Den Teig mit Hülsenfrüchten bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) 10 Minuten backen. Die Hülsenfrüchte sofort vom Teig nehmen, den Boden in der Form auskühlen lassen.

3. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten und auf dem ausgekühlten Tortenboden gleichmäßig verteilen. Die Johannisbeeren waschen und mit einer Gabel von den Rispen

streifen. Das Eiweiß sehr steif schlagen, den Zucker unterheben. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle 3 Eßlöffel der Baisermasse einfüllen. Unter die restliche Masse vorsichtig die Johannisbeeren heben, auf den Tortenboden geben und glattstreichen.

4. Den Außenrand der Torte entlang Baisertupfer spritzen. Noch einmal 20–25 Minuten bei 175 Grad (Gas Stufe 2) backen. Wird die Oberfläche zu braun, mit Pergamentpapier abdecken.

## Weihnachtsgebäck

### Anis-Plätzchen

4 Eier  
280 g Puderzucker  
1 Pk. Vanillezucker  
200 g Mehl  
100 g Speisestärke  
1 Tl gemahlener Anis

1. Eier, Puderzucker und Vanillezucker cremeartig schaumig schlagen. Mehl und Speisestärke unterrühren.

2. Backblech fetten und leicht mit Mehl bestäuben. Kleine Häufchen auf das Blech setzen und über Nacht an einem warmen Ort trocknen lassen.

3. Am anderen Tag bei 175 Grad backen, bis die Plätzchen etwas Farbe haben.

### Bärentatzen

#### Teig:

3 Eier  
500 g gemahlene Mandeln  
500 g Zucker  
125 g feingeriebene Vollmilchschokolade  
125 g feingeriebene Halbbitterschokolade  
1 Tl Zimt  
1 El Kakao

#### Verzierung:

Zucker

#### Besonderes Werkzeug:

Bärentatzen-Holzmodel

1. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Am schnellsten gehts in der Küchenmaschine mit Knethaken. Teig in Alufolie einpacken und im Kühlschrank mindestens eine Stunde hart werden lassen (*In zwei Portionen aufteilen*).

2. Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen, in Zucker wälzen und in die Holzform drücken. Geformte Bärentatzen aus der Form klopfen, auf ein Backblech legen und über Nacht trocknen lassen, dann erst backen.

3. 10 Minuten auf der unteren Backofenschiene bei 180 Grad backen.

## Dattel-Makronen

3 Eiweiß  
 250 g Puderzucker  
 1 Pk. Vanillezucker  
 250 g ganze Mandeln  
 300 g Datteln  
 Backoblaten

1. Eiweiß steif schlagen, Zucker und Vanillezucker unterrühren.
2. Datteln und Mandeln klein schneiden und unter die Eiweißmasse heben.
3. Oblaten auf ein Backblech legen, Teighäufchen darauf spritzen und bei 175 Grad backen.

## Haselnussplätzchen

### **Für den Teig:**

4 Eiweiß  
 250 g Puderzucker  
 250 g gemahlene Haselnüsse

### **Außerdem:**

1 Paket kleine Backoblaten  
 ganze Haselnüsse zum Verzieren

Die 4 Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Puderzucker und gemahlene Nüsse unter den Eischnee heben. Mit 2 Teelöffeln aus dem Teig kleine Häufchen formen und auf die auf dem Backblech verteilten Backoblaten setzen. Zum Verzieren jeweils eine Haselnuss auf die Plätzchen legen und leicht andrücken. Ca. 25 Minuten bei 175 Grad (Elektroherd) auf mittlerer Schiene backen.

## Heidesand

### **Für ca. 35 Stück:**

100 g weiche Butter  
 50 g Puderzucker  
 25 g Marzipan-Rohmasse  
 1 Päckchen Vanillezucker  
 abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone  
 125 g Mehl  
 1 Eigelb  
 3–4 EL Zucker

1. Butter, Puderzucker, Marzipan, Vanillezucker mit der abgeriebenen Zitronenschale verrühren.

Das Mehl darübersieben und gut unterkneten. Eine Rolle mit einem Durchmesser von ca. 4 cm formen und diese am besten über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Eigelb verquirlen und die Teigrolle damit bestreichen. Die Rolle gleichmäßig in dem ausgestreuten Zucker rollen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 Grad, Heißluft: 150 Grad, Gas: Stufe 2) 10–15 Min. backen.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

## Kleine Spitzbuben

### **Für den Teig:**

400 g Mehl  
 200 g Butter  
 3 Eigelbe  
 100 g Zucker  
 1 Päckchen Vanillinzucker  
 abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone  
 50 g gemahlene Haselnüsse

### **Für die Füllung:**

1/2 Tasse Erdbeermarmelade  
 Saft von 1 Zitrone  
 1/2 Tasse Puderzucker

1. Das Mehl auf ein Brett sieben und die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Eigelbe, den Zucker, den Vanillinzucker, die Zitronenschale und die gemahlene Nüsse in die Mitte geben und alle Zutaten zu einem Mürbeteig verkneten. Den Teig in Alufolie oder Pergamentpapier eingewickelt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Den Backofen auf 200 Grad (Elektroherd) vorheizen. Den Teig portionsweise auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und Plätzchen und Ringe in gleicher Anzahl von 3 1/2 cm Durchmesser ausstechen.

3. Plätzchen und Ringe auf ein Backblech legen und auf der mittleren Schiene 10 Minuten backen, bis sie goldgelb sind. Die Plätzchen vorsichtig mit einem Messer vom Backblech heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

4. Die Marmelade mit dem Zitronensaft verrühren. Die Ringe mit dem Puderzucker bestäuben. Die

runden Plätzchen mit der Marmelade bestreichen und jeweils 1 Ring daraufsetzen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde 30 Minuten*

## Kokosmakronen

### **Teig:**

200 g Kokosraspel  
4 Eiweiß  
250 g Puderzucker  
200 g Marzipanrohmasse  
abgeriebene Schale einer Zitrone  
2 EL Rum  
1/2 Tasse Zucker  
dunkle Kuvertüre

20 Minuten im geöffneten Backofen bei 100 Grad trocknen lassen. Dann bei 150 Grad 20 Minuten backen.

## Nussstangen

100 g Mehl  
50 g Zucker  
100 g gemahlene Haselnüsse  
100 g Butter  
2 Tropfen Bittermandelöl  
100 g dunkle Kuvertüre

1. Mehl, Zucker und Nüsse auf eine Arbeitsfläche geben. Butter in Flöckchen darauf verteilen und das Mandelaroma zufügen. Mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Teig 30 Minuten kühl stellen.

2. Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen, die Rollen in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

3. Bei 175 Grad backen.

## Mini-Mandelhörnchen

### **Für ca. 30 Stück:**

1 Ei  
200 g Marzipan-Rohmasse  
100 g Puderzucker  
1 TL Zimtpulver  
6 Tropfen Bittermandel-Aroma  
2 EL Mehl  
1 EL Milch  
50 g Mandelblättchen  
100 g Zartbitter-Kuvertüre

1. Ei trennen. Marzipan, Puderzucker, Zimt, Bittermandel-Aroma und Eiweiß zu einer cremigen Masse verrühren. Mehl unterkneten. In einen Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle füllen.

2. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Ca. 4 cm lange Hörnchen mit großem Abstand darauf spritzen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen. Die Hörnchen damit bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.

3. Die Mandelhörnchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 Grad, Heißluft: 150 Grad, Gas: Stufe 2) 12–15 Minuten backen und anschließend auf Kuchengittern gut abkühlen lassen.

4. Die Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Die Hörnchen mit den Enden hineintauchen und die Kuvertüre fest werden lassen.

## Spritzgebäck

### **Für den Teig:**

300 g Margarine oder Butter  
100 g Puderzucker  
2 Päckchen Vanillinzucker  
1/2 Tl Salz  
abgeriebene Schale 1 Zitrone, unbehandelt, oder 1 Beutel Citro-back  
2 Eier  
400 g Mehl  
1 gehäufter Tl Backpulver

### **Außerdem:**

Fett für das Blech  
150 g Kuvertüre zum Verzieren

1. Das weiche Fett schaumig rühren. Gesiebten Puderzucker nach und nach zufügen. Gewürzzutaten und Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren.

2. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Auf ein gefettetes Backblech S-Formen, Kränze oder andere Figuren spritzen.

3. Im vorgeheizten Backofen etwa 12 Minuten bei 180 Grad goldgelb backen.

4. Spritzgebäck abkühlen lassen und nach Belieben zur Hälfte in aufgelöste Kuvertüre tauchen.

## Vanillekipferl

### **Für den Teig:**

250 g Mehl  
180 g Butter  
100 g gemahlene Haselnüsse  
1 Eigelb

### **Außerdem:**

100 g Puderzucker  
2 Päckchen Vanillinzucker

1. Die Zutaten für den Teig (bis auf die Haselnüsse) rasch verarbeiten. Dann die Haselnüsse unterrühren. Den Teig ca. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen. Anschließend kleine Kipferl formen und auf ein eingefettetes Backblech legen.

2. Die Kipferl auf der mittleren Schiene bei ca. 180 Grad (Elektroherd) 10 Minuten backen. Vom Blech nehmen und noch heiß in einem Gemisch aus Vanillinzucker und Puderzucker wälzen.

**Anmerkung.** Evtl. an den Teig etwas Zucker geben.

## Vanillekipferl (Variante)

250 g Margarine  
120 g Zucker  
250 g Mehl  
70 g Nüsse oder Mandeln  
2 Eigelb  
Vanillezucker (zum Bestreuen)  
1 Teelöffel Zitronensaft  
1 Prise Salz

Margarine, Zucker, Eigelb und Gewürze schaumig rühren. Nüsse und Mehl unterrühren. Mit Spritzbeutel Kipferl formen und bei 200 Grad ca. 5 Minuten backen.

Plätzchen noch auf dem heißen Blech mit dem Vanillezucker bestreuen.

## Vanille-Walnuss-Kipferl

*Für Diabetiker*

### **Für ca. 30 Stück:**

50 g Walnusskerne  
1 Vanilleschote  
100 g weiche Butter

80 g Diabetikersüße

125 g Mehl

1 Prise Salz

1 Eigelb

1. Die Walnüsse fein mahlen. Die Vanilleschote längs einritzen und vorsichtig das Mark herausschaben.

2. Die Butter mit 50 g Diabetikersüße mit dem Handrührer weißcremig rühren. Nüsse, Mehl, Salz, Hälfte Vanillemark und das Eigelb zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig fest in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Std. kalt stellen.

3. 30 g Diabetikersüße und das restliche Vanillemark miteinander vermischen. Den Teig in etwa kirschgroße Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 8 cm langen Hörnchen formen.

4. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Die Bleche nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 Grad, Heißluft: 150 Grad, Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten backen.

5. Nur wenige Minuten abkühlen lassen und die Vanillekipferl noch warm mit der Mischung aus Vanille und Diabetikersüße bestäuben. Die Kipferl auf Kuchengittern vollständig abkühlen lassen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde 15 Minuten.*

## Zimtsterne mit Zitronenglasur

### **Für etwa 60 Stück:**

#### **Teig:**

200 g Marzipanrohmasse  
3 Eiweiß  
300 g Puderzucker  
100 g Zucker  
4 Tl Zimt  
200 g gemahlene Haselnusskerne  
200 g gemahlene Mandeln

#### **Glasur:**

180 g Puderzucker  
1 Tl Zitronensaft  
1 Eiweiß

1. Marzipanrohmasse mit einem Eiweiß verkneten. Puderzucker, Zucker und Zimt und das übrige Eiweiß darunterkneten. Haselnüsse und 100 g Mandeln dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

**2.** Die Arbeitsfläche mit den übrigen Mandeln bestreuen. Den Teig darauf knapp 1 cm dick ausrollen und Sterne (5 cm Durchmesser) dicht an dicht ausstechen. Backbleche mit Backpapier belegen und die Zimtsterne daraufsetzen. Den übrigen Teig noch einmal zusammenkneten und weitere Sterne ausstechen, bis der Teig aufgebraucht ist.

**3.** Puderzucker mit Zitronensaft und so viel Eiweiß verrühren, dass eine glatte, dickflüssige Glasur entsteht. Die Zimtsterne damit bestreichen.

**4.** Auf der zweiten Einschubleiste von unten im vorgeheizten Backofen bei 150–175 Grad (Umluft 130–150 Grad) backen, bis die Glasur leicht gebräunt ist (10–12 Minuten). Mit dem Papier vom Blech ziehen und auf Kuchengittern auskühlen lassen.

## Marmeladen

### Aprikosengelee

**Für ca. 2,3 l:**

*3,5 kg reife Aprikosen*

*6 El Zitronensaft*

*100 g Zucker*

*800 g Extra-Gelierzucker 2:1*

*1 Pk. Zitronensäure*

Aprikosen kreuzweise einritzen, portionsweise in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Aprikosen häuten, halbieren, Steine entfernen. 2 Aprikosensteine anschlagen. Aprikosenfleisch in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit den beiden Steinen, Zitronensaft und Zucker mischen und zugedeckt mindestens 5 Stunden (besser über Nacht) ziehen lassen.

Die Steine entfernen. Aprikosenmasse mit 150 ml Wasser bei kleiner Hitze ganz langsam aufkochen. Abkühlen lassen und mit dem Schneidstab fein pürieren. Durch ein nicht zu feines Sieb in einen anderen Topf streichen (ergibt 1,6–1,8 l) und mit dem Gelierzucker und der Zitronensäure mischen. Die Masse — ein Mittelding zwischen Gelee und Konfitüre — unter Rühren aufkochen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei den aufsteigenden Schaum mehrmals abschöpfen. Sofort in sterile Twist-off-Gläser füllen, verschließen und auf den Deckel stellen. Nach 20 Minuten wieder umdrehen und vollständig abkühlen lassen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Zeit zum Marinieren und Abkühlen)*

*Quelle: E&T 07/02/32*

### Aprikosenkonfitüre

**Ergibt ca. 1 l:**

*1 kg Aprikosen*

*1 kg Gelierzucker*

*6 bis 8 EL Aprikosengeist*

*8 Zitronenmelisseblätter*

Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen, dann in dünne Spalten schneiden und mit dem Gelierzucker gründlich mischen. Abdecken und über Nacht stehen lassen. Aprikosengeist bereitstellen. Zitronenmelisse falls nötig waschen, Blättchen von

den Stielen zupfen und auf Küchenkrepp trocken werden lassen. Das Aprikosen-Zucker-Gemisch unter Rühren langsam zum Kochen bringen. Vom Kochen an gerechnet genau 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dann den Aprikosengeist und die Melisseblätter unterrühren. Konfitüre sofort in saubere Gläser füllen, Gläser verschließen.

### Birnenkonfitüre

**Ergibt drei bis vier 500 g-Gläser:**

*1,5 kg aromatische Birnen*

*1250 g Gelierzucker*

*1/8 l frisch gepreßter Orangensaft (ca. 4 Orangen)*

*6 Gewürznelken*

Die Birnen schälen, halbieren und das Kernhaus ausschneiden. Die Birnenhälften in kleine Stückchen schneiden. Die Birnenstückchen mit dem Gelierzucker bestreuen und über Nacht stehen lassen, damit sie Saft ziehen können. Am nächsten Tag den Orangensaft und die Gewürznelken dazugeben und alles in einem großen hohen Topf zum Kochen bringen. Dabei hin und wieder rühren, damit die Masse nicht ansetzt. Vom Siedepunkt an gerechnet die Konfitüre 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann heiß in gut gespülte und ausgetrocknete Gläser füllen und mit angefeuchtetem Einmachcellophan verschließen.

### Himbeer-Apfel-Konfitüre

**Für 1,5 l Konfitüre:**

*500 g Himbeeren*

*500 g Klaräpfel*

*2 EL Zitronensaft*

*1 kg Gelierzucker*

*1-2 gestr. TL Zimt*

Himbeeren verlesen, Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Himbeeren und Apfelspalten in einen sehr sauberen Topf geben. Mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Gelierzucker vermengen. Ungefähr 20 Minuten lang Saft ziehen lassen, dann zum Kochen bringen und ungefähr 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Schaum entfernen. Mit Zimt abschmecken und noch heiß in Gläser füllen. Die Gläser sofort verschließen.

### Himbeer-Aprikosen-Konfitüre

**Ergibt ca. 1,6 l:**

*500 g Aprikosen*

*1250 g Gelierzucker*

*750 g Himbeeren*

1. Aprikosen waschen und abtropfen lassen. Früchte entsteinen, Fruchtfleisch grob zerschneiden.
2. Aprikosenfleisch mit etwas Gelierzucker mischen. Dann alles mit dem Schneidstab ein paarmal durcharbeiten, damit sich die Fruchtstücke später besser verteilen. Nun den restlichen Gelierzucker unterrühren.
3. Himbeeren sorgfältig verlesen, dann unter das Aprikosenpüree mischen. Topf abdecken und etwas stehen lassen.
4. Die Masse unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Genau 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Falls nötig, den Schaum mit einer Kelle abnehmen.
5. Die heiße Konfitüre in vorbereitete Gläser füllen, Gläser sofort mit Twist-Off-Deckeln oder Einmachhaut verschließen. Gläser auf einen Rost stellen und mit einem Tuch abdecken, abkühlen lassen. Später kühl und dunkel aufbewahren.

### Himbeer-Sauerkirsch-Marmelade

**Für 4 Gläser:**

*600 g Sauerkirschen*

*850 g Himbeeren*

*1425 g Gelierzucker*

*1/8 l Kirschwasser*

1. Die Sauerkirschen in einem Durchschlag kalt abspülen, entstielen und über einer Schüssel entsteinen. Den Saft auffangen.
2. Himbeeren, Kirschen und Gelierzucker zum Saft in die Schüssel geben, verrühren und abgedeckt 2–3 Stunden ziehen lassen. Dann unter Rühren zum Kochen bringen und von diesem Moment an genau 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen (*Die 4 Minuten sind meistens zu kurz.*) Kurz vor dem Ende der Kochzeit das Kirschwasser unterrühren.
3. Marmelade in Twist-Off-Gläser füllen.

## Holundergelee

*Holundersaft*  
*Gelierzucker*  
*Zitronensaft*

Tiefgefrorene Himbeeren auftauen lassen, frische kurz abspülen. Abgetropfte Lychee in Streifen schneiden. Früchte und Honig in einen Topf geben. Früchte mit einem Kochlöffel grob zerdrücken. Gelfix unterrühren und aufkochen. Unter Rühren eine Minute sprudelnd kochen.

## Honig-Konfitüre mit Erdbeeren und Bananen

*1 kg Erdbeeren*  
*400 g Akazienhonig*  
*1 Beutel Gelfix (zwei+eins)*  
*50 g Bananenchips*

Erdbeeren kurz abspülen. Blütenansatz entfernen. Früchte halbieren. Erdbeeren in einen Topf geben. Honig zufügen und die Früchte mit einem Kochlöffel grob zerdrücken. Gelfix und Bananenchips unterrühren und aufkochen. Unter Rühren eine Minute sprudelnd kochen.

## Honig-Konfitüre mit Erdbeeren und Aprikosen

*1 kg Erdbeeren*  
*100 g getrocknete Aprikosen*  
*400 g Akazienhonig*  
*1 Beutel Gelfix (zwei+eins)*

Erdbeeren kurz abspülen. Blütenansatz entfernen. Früchte halbieren. Aprikosen abspülen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Vorbereitete Früchte und Honig in einen Topf geben. Früchte mit einem Kochlöffel grob zerdrücken. Gelfix unterrühren und aufkochen. Unter Rühren eine Minute sprudelnd kochen.

## Honig-Konfitüre mit Himbeeren und Lychee

*800 g Himbeeren (tiefgefroren oder frisch)*  
*1 Dose Lychee (Abtropfgewicht 250 g)*  
*400 g Akazienhonig*  
*1 Beutel Gelfix (zwei+eins)*

## Honig-Konfitüre mit Beeren, Trauben und Kürbiskernen

*400 g Himbeeren (tiefgefroren oder frisch)*  
*400 g Erdbeeren*  
*je 100 g weiße und blaue Weintrauben*  
*100 g Kürbiskerne*  
*400 g Akazienhonig*  
*1 Beutel Gelfix (zwei+eins)*

Tiefgefrorene Himbeeren auftauen lassen, frische kurz abspülen. Erdbeeren kurz abspülen. Blütenansatz entfernen, halbieren. Weintrauben abspülen, halbieren und die Kerne herauslösen. Früchte, Kürbiskerne und Honig in einen Topf geben. Früchte mit einem Kochlöffel grob zerdrücken. Gelfix unterrühren und aufkochen. Unter Rühren eine Minute sprudelnd kochen.

## Honig-Konfitüre mit Aprikosen und Melone

*1 kg Aprikosen*  
*1/2 Honigmelone (200 g)*  
*400 g Akazienhonig*  
*1 Beutel Gelfix (zwei+eins)*  
*Zitronenmelisse*

Aprikosen überbrühen und abziehen. Anschließend entsteinen und in Würfel schneiden. Die Kerne der Melone mit einem Löffel herauskratzen. Mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch stechen oder die Melone schälen und würfeln. Früchte und Honig in einen Topf geben. Gelfix unterrühren und aufkochen. In Streifen geschnittenen Zitronenmelisse dazugeben und unter Rühren eine Minute sprudelnd kochen.



## Honig-Konfitüre mit Pfirsichen und Kokos

1 kg mittelgroße Pfirsiche  
 100 g geschälte frische Kokosnuß (ersatzweise 30 g Kokosraspel)  
 400 g Akazienhonig  
 1 Beutel Gelfix (zwei+eins)

Pfirsiche überbrühen und abziehen. Anschließend entsteinen und in Würfel schneiden. Kokosnußfleisch in feine Streifen hobeln. Früchte, Kokosnuß und Honig in einen Topf geben. Gelfix unterrühren und aufkochen. Unter Rühren eine Minute sprudelnd kochen.

## Johannisbeer-Himbeer-Konfitüre

**Für 4 Gläser mit je 200 ccm:**  
 250 g Johannisbeeren  
 250 g Himbeeren  
 500 g Gelierzucker

Die Johannisbeeren kurz waschen und gut abtropfen lassen. Die Beeren mit einer Gabel von den Stielen streifen. Die Himbeeren sorgfältig verlesen, jedoch nicht waschen. Beeren mit dem Gelierzucker mischen und abgedeckt etwas Saft ziehen lassen. Dann unter Rühren zum Kochen bringen und genau 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Konfitüre sofort in saubere Gläser füllen, Gläser mit Einmachhaut oder Twist-Off-Deckeln verschließen. Die Konfitüre kühl und trocken aufbewahren.

## Orangengelee

30 g Orangenschale von 1–2 unbehandelten Orangen  
 800 ml frisch gepresster Orangensaft (ungesüßt)  
 1150 g Zucker  
 1 Beutel Dr. Oetker Gelfix Classic

**1.** Unbehandelte Orange(n) sehr dünn schälen, Schale in feine Streifen schneiden und 30 g abwiegen. Orangen auspressen und 800 ml Saft abmessen.  
**2.** Orangensaft und -schale in einen Kochtopf geben. Beutelinhalt von Gelfix Classic erst mit 2 EL der abgewogenen Zuckermenge mischen, dann mit dem Orangensaft verrühren. Kochgut unter

ständigem Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen.

**3.** Sobald alles bei ständigem Rühren durch und durch sprudelnd kocht, restlichen Zucker zufügen. Alles unter Rühren wieder zum Kochen bringen, mindestens 3 Minuten unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen und von der Kochstelle nehmen.

**4.** Kochgut evtl. abschäumen, sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Mit Twist-off-Deckeln verschließen, umdrehen und ca. 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen.

**Tipp:** Gläser während des Erkalts öfter drehen, damit sich die Orangenschale besser verteilt.

## Orangenmarmelade

500 g Orangenfilets (vorbereitet gewogen, von etwa 7 Orangen)  
 500 ml Orangensaft (Saft von etwa 6 Orangen oder Handelsware, ungesüßt)  
 1 Packung Dr. Oetker Extra Gelierzucker

**1.** Orangen mit einem Messer schälen, dabei die weiße Haut mit entfernen, Fruchtfilets herausschneiden, Saft dabei auffangen und 500 g Fruchtfilets abwiegen. Die anderen Orangen auspressen und 500 ml Saft (mit dem aufgefangenen Saft) abmessen.

**2.** Orangensaft und -filets in einem Kochtopf mit Extra Gelierzucker gut verrühren. Alles unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen, mindestens 3 Minuten unter ständigem Rühren sprudelnd kochen und von der Kochstelle nehmen.

**3.** Kochgut eventuell abschäumen, sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Mit Schraubdeckeln (Twist-off) verschließen, umdrehen und etwa 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen.

## Orangenmarmelade

2,5 kg Orangen  
 2,5 kg Gelierzucker (oder Zucker mit Geliermittel)  
 Saft von 5 Zitronen  
 1,5 l Wasser

**1.** Orangen dünn schälen und die Schale in feine Streifen schneiden. Fruchtfleisch fein schneiden, alles mit dem Wasser 2 Stunden leise kochen lassen.

**2.** Von der Platte nehmen und den Zucker zugeben. Über Nacht stehen lassen, dabei am Anfang öfter umrühren.

**3.** Am anderen Tag 30 Minuten im offenen Topf kochen, danach Zitronensaft zugeben und von der Platte nehmen.

### Pfirsich-Johannisbeer-Marmelade

**Ergibt ca. 3 Gläser à 450 g:**

500 g rote Johannisbeeren

500 g Pfirsiche

1 kg Gelierzucker

Die Johannisbeeren waschen und gut abtropfen lassen, dann von den Rispen streifen. Die Pfirsiche Stück für Stück in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und dann häuten. Das Fruchtfleisch von den Steinen lösen und in kleine Stücke schneiden. Johannisbeeren, Pfirsichstückchen und Gelierzucker in einem großen Kochtopf mischen, zudecken und über Nacht durchziehen lassen. Am anderen Tag unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen und genau 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Marmelade sofort in saubere Gläser füllen, Gläser mit Einmachhaut oder Twist-Off-Deckeln verschließen.

### Preiselbeermus mit Honig

**Für 2 Gläser à 400 ml:**

1 kg Preiselbeeren

250 g Zucker

1–2 Msp. gemahlene Nelken

250 g Honig

**1.** Preiselbeeren verlesen, waschen und in einem Durchschlag gut abtropfen lassen. Beeren mit dem Zucker mischen, dabei etwas zerdrücken. 2 Stunden durchziehen lassen.

**2.** Preiselbeermasse unter Rühren zum Kochen bringen, mit Nelken würzen und etwa 20 Minuten offen einkochen.

**3.** Den Honig unterrühren, noch einmal alles aufkochen. Mus heiß in saubere Gläser füllen, verschließen.

**Anmerkung.** Preiselbeeren enthalten ein natürliches Konservierungsmittel, die Benzoesäure. Sie verhindert das Schimmeln.

Quelle: E&T 7/92/30

### Quittengelee

**Ergibt etwa 2 l Gelee:**

1 1/2 kg Quitten

3/4 l trockener Weißwein

1 1/2 kg Zucker (im Verhältnis 1:1 zur gewonnenen Saftmenge)

Die Quitten mit einem sauberen Tuch gründlich abreiben, ungeschält und nicht entkernt in Spalten schneiden. Die Quittenspalten in 1 l Wasser und dem Weißwein in 40 Minuten weichkochen. Anschließend im Sud kalt werden lassen. Durch ein Tuch pressen. Den Saft auffangen und 1 1/2 l abmessen. Saft und Zucker in einem Topf im Verhältnis 1:1 mischen und so lange kochen lassen, bis das Gemisch zu gelieren beginnt. Das dauert etwa 30–35 Minuten.

### Sauerkirsch-Himbeer-Konfitüre

**Für ca. 2 1/4 l:**

1 kg Sauerkirschen

500 g Himbeeren

1,5 kg Gelierzucker

Sauerkirschen waschen und sehr gut abtropfen lassen. Stiele abzupfen, die Kirschen entsteinen und halbieren. Himbeeren und Gelierzucker dazugeben. Alles abgedeckt bis zum nächsten Tag stehen lassen. Dann unter Rühren zum Kochen bringen, 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Konfitüre noch heiß in Gläser füllen, Gläser sofort verschließen.

### Tomatenkonfitüre

1 kg grüne Tomaten

30 g Ingwer

1 unbehandelte Zitrone

1 kg Gelierzucker

Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und fein würfeln. Zitrone hauchdünn abschälen und die Schale in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und raffeln. Die Zutaten mit dem Gelierzucker mischen, zudecken und über Nacht durchziehen lassen.

Am nächsten Tag 5 El Zitronensaft zugeben. Unter Rühren zum Kochen bringen und 4 Minuten (bei 2 kg erfahrungsgemäß mindestens 12) sprudelnd kochen lassen. Sofort abfüllen.

## Sonstiges

### Eingelegte Pilze

*1 kg Pilze*  
*1/2 l Essig*  
*1/4 l Wasser*  
*1 Lorbeerblatt*  
*1 Zwiebel*  
*5 Pimentkörner*  
*1-2 El Zucker*  
*2 El Senfkörner*  
*1 El Salz*

Sud aufkochen, Pilze 5 Minuten im Sud garen, in ein Glas füllen. Kühl und dunkel aufbewahren.

## Polenta-Pralinen

### **Für 30 Pralinen**

*1/4 l Milch*  
*100 g Marzipan*  
*100 g Polenta*  
*5 El Amaretto (zu wenig!)*  
*50 g Pistazienkerne*  
*Maisstärke*  
*150 g bittere Kuvertüre*

**1.** Milch zum Kochen bringen, Marzipan in kleinen Stücken hineingeben und mit einem Schneebesen so lange rühren, bis sich das Marzipan vollständig aufgelöst hat. Polenta zugeben und 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen, dabei ständig umrühren. Amaretto zugießen (5 El laut Originalrezept sind zu wenig), dann den Topf vom Herd nehmen.

**2.** Von den Pistazien 30 Kerne beiseite legen. Den Rest fein hacken und mit der Polentamasse mischen. Die Hände mit etwas Maisstärke bestäuben und die Masse zu 30 Kugeln formen.

**3.** Kuvertüre fein schneiden und im Wasserbad auflösen, aber nicht über 28 Grad erhitzen. Die Kugeln nacheinander mit einer Gabel in die Kuvertüre tauchen, etwas abtropfen lassen und auf Backpapier legen. Sofort mit den Pistazienkernen garnieren und für ein paar Tage in den Kühlschrank stellen. Kalt servieren.

*Quelle: E&T 10/92/9*

## Quittenlikör

### ***Für 1 Liter:***

*1,5 kg Quitten*

*150 g Zucker*

*1/2 l Cognac oder Weinbrand*

*10 g bittere Mandeln*

*20 g Korianderkörner*

Die Quitten mit einem sauberen Tuch gründlich abreiben. Dann mit der Schale grob in eine Schüssel raffeln, mit einem Tuch abdecken und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag durch ein Tuch pressen; ergibt etwa 1/2 l Saft. Saft mit dem Zucker auf milder Hitze klarkochen, kalt werden lassen. Anschließend mit dem Cognac, den bitteren Mandeln und den Korianderkörnern mischen. Den Saft in ein steriles, gut verschließbares Gefäß füllen und mindestens 3 Monate stehen lassen. Dann durchgießen und in kleinen, ebenfalls gut verschließbaren, sterilisierten Flaschen aufbewahren.