

## Rezeptsammlung

### Stand: 01. November 2018

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorspeisen</b>	<b>1</b>	Gnocchetti sardi mit Tomaten und Fenchel-Bratwurst . . . . .	16
Gebackene Artischockenböden . . . . .	1	Gratinierte Nudelrollen . . . . .	17
Mixed Pickles . . . . .	1	Lasagne mit Mozzarella-Bechamel . . . . .	17
Linsenrösti mit Lachs . . . . .	1	Linguine al tonno bianco . . . . .	18
Schinkenröllchen mit Waldorfsalat . . . . .	2	Linguine mit Garnelen und Pilzen . . . . .	18
Schwarzwurzel-Mousse und -Chips mit Birne . . . . .	2	Linguine mit Zitronensauce und Garnelen . . . . .	19
<b>Salate</b>	<b>3</b>	Nudel-Paella mit Chorizo und Huhn . . . . .	19
Bohnensalat mit Thunfisch . . . . .	3	Nudelteig . . . . .	20
Feldsalat mit Birne . . . . .	4	Penne con salsiccia . . . . .	20
Fruchtiger Rotkohlsalat . . . . .	4	Pasta mit Gemüse-Sugo und Polpette . . . . .	21
Kohlrabi-Apfel-Salat . . . . .	4	Pasta mit Hackbällchen . . . . .	22
La salade niçoise . . . . .	4	Pasta mit Hackbällchen und Tomatensugo . . . . .	22
Lauwarmer Erbsensalat . . . . .	5	Penne mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce . . . . .	23
Mortadella-Salat . . . . .	5	Pennoni mit Linsen und Wachteln . . . . .	24
Pastinaken-Apfel-Salat mit Radicchio . . . . .	5	Pfannkuchen . . . . .	24
Radieschensalat . . . . .	6	Pikante Bandnudeln . . . . .	25
Rettichsalat . . . . .	6	Pizza-Grundteig . . . . .	25
Rettichsalat österreichisch . . . . .	6	Schlutzkrapfen . . . . .	26
Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse . . . . .	7	Spaghetti bolognese vegan . . . . .	26
Spargelsalat mit Paprika-Vinaigrette . . . . .	7	Spargel-Nudel-Risotto mit Minze und Fenchelkraut . . . . .	27
Spargelsalat mit dicken Bohnen . . . . .	8	Tagliarini mit Brokkoli und Mandelsauce . . . . .	27
Tomatensalat . . . . .	8	Tomatenpizza mit Gorgonzola, Sardellen und Oliven . . . . .	28
Weißkrautsalat . . . . .	8	Tomaten-Auberginen-Pasta mit Pfifferlingen . . . . .	29
Zwetschgen-Gurken-Salat mit Entenbrust . . . . .	9	<b>Mais, Gries und Reis</b>	<b>30</b>
<b>Suppen</b>	<b>9</b>	Gebratener scharfer Garnelenreis . . . . .	30
Artischockensuppe . . . . .	9	Mandel-Basilikum-Risotto . . . . .	30
Broccoli-remesuppe mit Käseklößchen . . . . .	10	Minz-Erbsen-Risotto mit Forelle . . . . .	30
Erbsen-Basilikum-Suppe . . . . .	10	Mohnknödel . . . . .	31
Fenchelsuppe . . . . .	11	Orangen-Couscous . . . . .	31
Italienischer Gemüsetopf . . . . .	11	Polenta . . . . .	32
<b>Pasta und Pizza</b>	<b>12</b>	Risotto mit grünem Spargel . . . . .	32
Broccoli-Lasagne mit Rosmarintomaten . . . . .	12	Römische Nocken . . . . .	32
Bucatini all'amatriciana . . . . .	12	Spargel-Risotto . . . . .	33
Casarecce mit Erbsen und Fleischbällchen . . . . .	13	Spargel-Risotto mit Perlhuhnbrust . . . . .	33
Fazzoletti mit Parmesansauce und Fenchel . . . . .	13	Zucchini-Erbsen-Risotto mit Lammkoteletts . . . . .	34
Fettuccine mit Kaninchen-Ragout . . . . .	14	<b>Saucen</b>	<b>34</b>
Fusilli mit Brokkoli und Mandeln . . . . .	15	Bozener Sauce . . . . .	34
Gebratener Spargel mit Spaghetti und Hähnchenbrust . . . . .	15	Ei-Häckerle . . . . .	35
		Roter Paprika-Pesto . . . . .	35

<b>Fisch</b>	<b>35</b>	Kümmelbraten . . . . .	55
Forelle mit Pilzen und Rucola . . . . .	35	Lammkoteletts griechische Art mit Zucchini-salat . . . . .	56
Forellenfilets mit Tomatenkruste . . . . .	36	Lammragout . . . . .	56
Kabeljau in Eihülle auf Kartoffel-Frühlingszwiebel-Ragout . . . . .	36	Omelette mit Rindfleischfüllung . . . . .	57
Kabeljau in Gemüsekruste mit Kartoffel-salat . . . . .	37	Reisfleisch mit Pfifferlingen, Bohnen und Speck . . . . .	57
Kabeljaufilet mit Senfsauce . . . . .	37	Rinderrouladen mit Pilzfüllung . . . . .	58
Lachsbuletten . . . . .	38	Schichtgulasch aus dem Ofen . . . . .	59
Lachsklößchen in Salzzitronen-Kapern-Sauce mit Champagnerkraut . . . . .	38	Schweinefilet mit Blumenkohlpüree und Kümmelmöhren . . . . .	59
Panierte Lachsstäbchen . . . . .	39	Schweinefilet mit Meerrettich-Kruste . . . . .	60
Saibling mit Weißweinsauce und Fenchel . . . . .	39	Schweinemedallions zu Bohnensalat . . . . .	60
Skrei-Auflauf mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse . . . . .	40	Spezzatino con zucchini . . . . .	61
Skrei mit Pankokruste und lila Kartoffel-salat . . . . .	41	Steirische Hochzeitsschnitzel . . . . .	61
Skrei mit Szechuan-Pfeffer-Sauce . . . . .	42	Szegediner Gulyás . . . . .	61
Überbackenes Seelachsfilet . . . . .	42	Zigeunerschnitzel . . . . .	62
Zanderfilet auf polnische Art . . . . .	43	Zürcher Geschnetzelttes mit Kopfsalat . . . . .	62
<b>Fleisch</b>	<b>43</b>	<b>Geflügel</b>	<b>63</b>
Bohneneintopf mit Lammhaxenscheiben . . . . .	43	Cassoulet mit Gänsekeulen . . . . .	63
Bratkartoffelpfanne . . . . .	44	Coq au Riesling . . . . .	64
Cordon Bleu mit Erbsenpüree . . . . .	44	Coq au vin blanc . . . . .	64
Feine Kalbsfrikadellen . . . . .	45	Curry-Sauerkraut mit Perlhuhnbrust . . . . .	65
Filetragout mit Frühlingsgemüse . . . . .	45	Entenbrust mit Johannisbeersauce . . . . .	65
Frikadellen mit Schafskäse . . . . .	46	Entenbrust mit Portweinsauce und Möhren . . . . .	66
Gebratener Kalbsrücken mit Gemüse und Rosmarinkartoffeln . . . . .	46	Gänsebrust . . . . .	67
Gebratene Weißwürste mit Senfsauce . . . . .	47	Gefüllte Hähnchenbrust . . . . .	67
Gefüllte Paprikaschoten . . . . .	47	Geschmorte Ente mit Blutorangensauce . . . . .	67
Gefüllte Schweineschnitzel mit warmem Spargelsalat . . . . .	48	Glasierte Perlhuhnbrust mit Fenchel und Oliven . . . . .	68
Gekräuterter Schweinerücken mit jungen Kartoffeln . . . . .	48	Hähnchen-Senf-Ragout mit Bandnudeln . . . . .	68
Gröstel mit Senf-Schmand . . . . .	49	Hühnerfleischwürfel mit gemahlenden Erdnüssen . . . . .	69
Grünes Chili con Carne . . . . .	49	Maispoularde mit Trauben . . . . .	69
Gulasch aus dem Ofen . . . . .	49	Marokkanisches Zitronenhuhn . . . . .	70
Jägerschnitzel . . . . .	50	Ofenhähnchen mit Apfelsinen . . . . .	71
Kalbsfilet mit Frühlingsgemüse und Kräuterbutter . . . . .	50	Perlhuhnbrust mit Senflinsen . . . . .	71
Kalbsragout mit Orangen-Chili-Möhren . . . . .	51	Poularde belle aurore . . . . .	71
Kalbsröllchen mit Bohnengemüse . . . . .	52	Puten-Involtini mit frischem Spinat . . . . .	72
Kalbsschnitzel mit weißem Spargel . . . . .	53	Stubenküken mit Backkartoffeln und Spinat . . . . .	72
Kalbssteaks mit Steinpilzen . . . . .	53	Stubenküken mit Pilzen . . . . .	73
Kartoffelaufbau mit Lamm . . . . .	54	Stubenküken mit Steinpilzen . . . . .	74
Kasseler mit Erbsenpüree . . . . .	54	Stubenküken mit weißen Bohnen . . . . .	74
Knusperschnitzel mit Asia-Ratatouille . . . . .	54	<b>Wild</b>	<b>75</b>
Köfte mit indischer Currysauce, Chili, Reis und Koriander . . . . .	55	Gebratener Rehrücken mit Quetschkartoffeln . . . . .	75
		Gefüllter Kohlrabi mit gebratenen Wachteln . . . . .	75

Geschmortes Kaninchen mit Mandeln und Oliven . . . . .	76	Zucchini mit Kartoffel-Zwiebel-Püree und Tomaten-Kerbel-Sauce . . . . .	95
Kaninchen mit Kräuter-Senfsauce . . . . .	76	<b>Nachspeisen</b>	<b>96</b>
Kaninchen in Zimtsauce . . . . .	77	Apfelkompott mit Ziegenkäse . . . . .	96
Kräuterwachteln . . . . .	77	Bananen-Tartufo-Parfait . . . . .	97
Rehkeule mit Pilzsauce . . . . .	78	Birnen-Mousse . . . . .	97
Rehrücken auf Cassis-Pfeffersauce mit Zimt-Rotkohl . . . . .	79	Erdbeeren mit Vanillejoghurt und kandierten Pinienkernen . . . . .	98
Rehrücken, ausgelöst . . . . .	80	Erdbeer-Tiramisu . . . . .	98
Rehrücken nach Lafer . . . . .	81	Himbeer-Charlotte . . . . .	99
Wachteln auf Bohnen-Tomaten-Gemüse . . . . .	81	Joghurtmousse mit Erdbeeren . . . . .	99
Wachtelbrüstchen auf Saté-Sauce . . . . .	82	Kaiserschmarren mit Apfelsinen-Granatapfel-Kompott . . . . .	100
<b>Gemüse</b>	<b>82</b>	Kirsch-Pie . . . . .	100
Artischockenherzen im Zitronen-Olivensud	82	Mascarpone-Parfait mit Obstsalat . . . . .	101
Bechamelkartoffeln mit Steinpilzen und Basilikum . . . . .	83	Milchreistörtchen mit Erdbeeren . . . . .	101
Blumenkohl mit Kräuter-Radieschen-Butter	83	Orangencreme mit Zitruskompott . . . . .	102
Bohnen-Gratin . . . . .	84	Portwein-Zwetschgen mit Pistazienparfait	103
Bohnen-Kartoffel-Stampf . . . . .	84	Topfenpalatschinken . . . . .	103
Buchweizen-Palatschinken mit Brokkoli und Kirschtomaten . . . . .	85	Weizenbier-Tiramisu . . . . .	104
Eier Königsberger Art . . . . .	85	Zimtcreme und Rotweinzwetschgen . . . . .	104
Finocchi gratinati . . . . .	86	<b>Gebäck</b>	<b>105</b>
Gefüllte Kohlrabi mit Morchelragout . . . . .	86	Apfelstrudel Südtiroler Art . . . . .	105
Gefüllte Spitzpaprika . . . . .	86	Apfelstrudel Wiener Art . . . . .	106
Kartoffelbuletten . . . . .	87	Aprikosentarte . . . . .	106
Kartoffelrösti mit Porree . . . . .	87	Brioche . . . . .	107
Kartoffelsalat — so gelingt er garantiert! . . . . .	87	Brioche Pater Brown . . . . .	108
Kartoffel-Selleriesalat mit Blue-Cheese-Creme . . . . .	88	Erdbeertarte mit Mascarpone-Zimt-Creme	108
Kartoffel-Gemüse-Salat . . . . .	88	Erdbeer-Zitronen-Tarte . . . . .	109
Kartoffelsalat mit Gurken . . . . .	89	Käse-Sahne-Biskuitrolle . . . . .	110
Kartoffelsalat mit Speck . . . . .	89	Quark-Sahne-Blaubeer-Torte . . . . .	110
Kartoffelsalat mit Mayonnaise . . . . .	90	Saftige Marzipantarte . . . . .	111
Kohlrabi-Sesam-Schnitzel mit Gurkenjoghurt . . . . .	90	Windbeutel mit roten Stachelbeeren . . . . .	112
Kräuter-Kohlrabi aus dem Backofen . . . . .	90	<b>Marmeladen</b>	<b>112</b>
Kräuter-Spargel im Wok . . . . .	91	Bitterorangen-Marmelade . . . . .	112
Pochiertes Ei auf Rösti . . . . .	91	<b>Sonstiges</b>	<b>113</b>
Rahm-Wirsing . . . . .	92	Zwetschgen-Marzipan-Pralinen . . . . .	113
Ratatouille-Pfanne mit Eiern . . . . .	92	<b>Vorspeisen</b>	
Reistaler mit Sbrinz . . . . .	93	<b>Gebackene Artischockenböden</b>	
Spargel mit Bozener Sauce . . . . .	93	<i>Für 12 Stück:</i>	
Spargelgratin mit Chili-Hollandaise . . . . .	93	12 Artischocken	
Spargel-Kräuter-Omelett . . . . .	94	2 Zitronen	
Spargelragout . . . . .	94	1/4 l Weißwein	
Spitzkohl-Kartoffel-Auflauf mit Kapern und Speck . . . . .	95		

Salz

400 g milder Käse (z. B. Morbier)

50 g Bacon

1/2 El Rosmarinnadeln (frisch)

1 Bund glatte Petersilie

Öl für das Backblech

grober schwarzer Pfeffer

**1.** Von den Artischocken die äußeren Blätter abschneiden. Die Zitronen achteln. Artischocken mit 2l kaltem Wasser, Wein, Salz und Zitronen 25 Minuten kochen. Die Artischocken abschrecken, den Sud abkühlen lassen. Die inneren Blätter und das Heu entfernen. Die Böden glattschneiden. Artischocken bis zum Verbrauch im Sud aufbewahren.

**2.** Käse und Bacon fein würfeln, Rosmarin grob hacken. Petersilie hacken. Die Artischockenböden trocknen, die Ränder in der Petersilie wälzen und auf ein dünn geöltes Backblech setzen. Mit Käse füllen und mit Rosmarin und Bacon bestreuen.

**3.** Die Artischocken im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von oben bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 10 Minuten bei 180 Grad) 12–15 Minuten backen, bis der Käse leicht Farbe angenommen hat. Heiß mit Pfeffer bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 2 1/4 Stunden

Quelle: E&T 1/95/36

## Mixed Pickles

**Für 4 Gläser (à 3–4 Portionen)**

10 Radieschen

2 rote Spitzpaprika (ca. 300 g)

200 g Kirschtomaten

1 kleiner Blumenkohl (ca. 500 g)

200 ml Weißweinessig

1 El Kümmel

1 El Senfkörner

1 Lorbeerblatt

1/2 Tl weiße Pfefferkörner

Meersalz

70 g brauner Zucker

**Außerdem:**

4 Gläser (à 500 ml Inhalt; z.B. Weck)

**1.** Radieschen putzen, waschen und halbieren. Paprika waschen, längs vierteln, entkernen, weiße Trennwände entfernen und in 3 cm große Stücke schneiden. Tomaten 10 Sekunden in kochendem

Wasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und häuten. Vom Blumenkohl Strunk und Blätter entfernen. Blumenkohl in ca. 3 cm große Röschen teilen.

**2.** Für den Fond Essig, Kümmel, Senf, Lorbeer, Pfeffer, 1 Tl Meersalz und Zucker in 500 ml Wasser aufkochen. Blumenkohl zugeben, darin bei milder bis mittlerer Hitze 6–8 Minuten garen, mit der Schaumkelle aus dem Fond heben, beiseitestellen. Fond erneut aufkochen, Paprika zugeben, 4–6 Minuten darin wie oben garen, herausnehmen. Fond aufkochen, Radieschen zugeben, 5–6 Minuten darin wie oben garen, herausnehmen. Fond aufkochen, Tomaten zugeben, 2 Minuten darin garen, herausnehmen. **3.** Gemüse vorsichtig in einer Schüssel mischen, auf Weckgläser verteilen, mit heißem Fond auffüllen. Gläser gut verschließen, mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 1:50 Stunden plus Ziehzeit mindestens 1 Stunde

Quelle: E&T 08/17/63

## Linsenrösti mit Lachs

**Für 4 Portionen als Vorspeise oder für 2 Personen als kleine Mahlzeit (2 Rösti):**

150 g Lachs in Scheiben

Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)

1 Msp. gemahlener Koriander

1/2 Bund Dill, 1 El Zitronensaft

3 El Olivenöl

50 g rote Linsen

250 g Kartoffeln (mehligkochend)

4 El Öl

100 g Crème fraîche

1–2 Tl Zitronensaft

**1.** Den Lachs mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Den Dill (bis auf 2 Stiele) hacken und auf den Lachs streuen. Den Lachs mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, fest in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 6 Stunden (besser über Nacht) marinieren.

**2.** Für die Rösti Linsen in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten blanchieren und anschließend im Sieb abtropfen lassen.

**3.** Die Kartoffeln schälen, auf der Haushaltsreibe in feine Streifen raspeln und mit Küchenpapier trocknen.

**4.** Die Linsen mit den Kartoffeln mischen.

**5.** In einer beschichteten Pfanne (20 cm Ø) portionsweise je 2 El Öl erhitzen. Jeweils die Hälfte der Linsen-Kartoffel-Masse hineingeben und mit einer Palette zu einem runden Pfannkuchen flach drücken. Die Linsenrösti nacheinander auf beiden Seiten goldgelb braten, erst anschließend salzen und pfeffern.

**6.** Die Rösti nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**7.** Den marinierten Lachs portionsweise auf die Rösti geben. Die Rösti aufrollen und jeweils einmal quer durchschneiden.

**8.** Die Crème fraîche mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Den beiseite gelegten Dill hacken und unterrühren. Die Sauce zu den Rösti servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Zeit zum Marinieren)*

*Quelle: Lafer, E&T 1/96/74*

## Schinkenröllchen mit Waldorfsalat

**Für 8 Portionen:**

**Blitz-Mayonnaise:**

1 Tl Senf

1 Ei (Gew.-Kl. 2)

Salz, Pfeffer

1/4 l Öl

**Schinkenröllchen:**

170 g Sellerieknolle

1 Apfel (200 g)

Saft von 1 Zitrone

50 g Walnusskerne

4–5 El Blitz-Mayonnaise

Zucker, Salz

8 dünne Scheiben gekochter Schinken

Pfeffer (a. d. Mühle)

**Salatbett:**

250 g Vollmilchjoghurt

5 El Milch

1–2 Tl Zitronensaft

Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)

Zucker

1 Bund glatte Petersilie

1 kleiner Kopf Friséesalat

## 1 Kopf Radicchiosalat

**1.** Für die Mayonnaise Senf, Ei, Salz und Pfeffer in ein schmales, hohes Gefäß geben. Das Öl zugießen. Den Stabmixer ins Glas geben und ganz langsam von unten nach oben ziehen.

**2.** Für die Füllung Sellerie und Apfel putzen, in sehr feine Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Walnußkerne hacken. Alles mischen und die Mayonnaise unterziehen, mit 1 Prise Zucker und Salz abschmecken.

**3.** Die Schinkenscheiben nebeneinander ausbreiten. Die Füllung darauf verteilen. Die Scheiben wie Rouladen aufrollen und mit Pfeffer bestreuen.

**4.** Für das Salatbett Joghurt, Milch und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Petersilie hacken und die Hälfte davon in die Sauce rühren.

**5.** Den Salat putzen, die Blätter mundgerecht zerpfücken, auf einer Servierplatte mischen und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Die Salatsauce darüberträufeln und vorsichtig durchheben. Die Schinkenröllchen darauf anrichten.

**6.** Die Radieschen putzen, in feine Streifen schneiden und zum Schluß über den Salat streuen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: Lafer, E&T 1/96/76*

## Schwarzwurzel-Mousse und -Chips mit Birne

**Für 4 Portionen:**

**Mousse:**

1 Zitrone

400 g Schwarzwurzeln

30 g Schalotten

10 g Butter

3–4 El Noilly Prat

100 ml Mineralwasser

Salz

2–3 Blatt weiße Gelatine

150 ml Schlagsahne

Fett zum Frittieren

**Salat**

100 g Radicchio

1 reife Birne (ca. 200 g)

7 El Olivenöl

3 El Weißweinessig

*Salz*

*Zucker*

*Außerdem: Klarsichtfolie*

**1.** Für die Mousse die Zitrone auspressen, den Saft mit 1 l kaltem Wasser verrühren. Schwarzwurzeln schälen, dunkle Stellen entfernen, Wurzeln sofort ins Zitronenwasser legen. Schalotten fein würfeln. 200 g Schwarzwurzeln herausnehmen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

**2.** Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 1 Minute farblos dünsten. Schwarzwurzelscheiben und Wermut dazugeben und kurz mitdünsten. Das Mineralwasser hinzufügen, Gemüse in 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze weich garen; mit dem Schneidstab fein pürieren und salzen.

**3.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit 1 Prise Salz halbsteif schlagen. Gelatine ausdrücken, in 2 El heißem Wasser auflösen, mit der Schwarzwurzel-Masse verrühren und kalt stellen. Die Sahne unterrühren, sobald die Masse zu gelieren beginnt. Eine kleine Form (15 cm Ø) mit Klarsichtfolie auslegen. Die Masse hineingeben, glatt streichen und über Nacht kalt stellen.

**4.** Für die Chips die restlichen Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler in das vorhandene Zitronenwasser hobeln. Dann in einem Sieb abtropfen lassen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Das Fett in einem Topf auf 170 Grad erhitzen, Schwarzwurzeln darin 1–2 Minuten hell frittieren, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.

**5.** Für den Salat den Radicchio putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Radicchioblätter waschen und gut abtropfen lassen. Birne achteln, Schale und Kerngehäuse entfernen. Birnenspalten mit je 1 El Öl und Essig mischen. Restliches Öl und restlichen Essig verrühren, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

**6.** Mousse aus der Form nehmen, die Folie entfernen. Radicchio mit der Vinaigrette mischen. Aus der Mousse mit einem runden Ausstecher (5 cm Ø) 4 Portionen ausstechen und mit Chips, Birnen und Radicchiosalat anrichten.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 20 Minuten Garzeit plus Kühlzeit über Nacht*

*Quelle: E&T 02/11/68*

## Salate

### Bohnensalat mit Thunfisch

**Für 4 Portionen:**

*500 g kleine neue Kartoffeln*

*Salz*

*2 Dosen Thunfisch in Olivenöl (à 185 g EW)*

*3–4 El Estragonessig*

*50 ml Gemüsefond*

*1 Tl Tomatenmark*

*weißer Pfeffer*

*Zucker*

*500 g Schneidebohnen*

*1/2 Bund Basilikum*

*1 Bund Frühlingszwiebeln*

*100 g Kapernäpfel (abgetropft)*

*200 g roter Eichblattsalat*

**1.** Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser garen, abgießen, pellen und zugedeckt abkühlen lassen. Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen. Das Öl auffangen, mit 25 g Thunfisch, Estragonessig, Gemüsefond, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mit dem Schneidstab zu einer glatten Sauce pürieren. Restlichen Thunfisch in Stücke zerteilen, zugedeckt kalt stellen.

**2.** Die Bohnen putzen, in 1 cm breite Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

**3.** Kartoffeln längs vierteln. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob zerpflücken. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in Ringe schneiden. Kapernäpfel vierteln. Bohnen, Kartoffeln, Basilikum, Frühlingszwiebeln und Kapernäpfel mit 1/2 der Sauce mischen, salzen und pfeffern.

**4.** Eichblattsalat putzen, waschen und trocken schleudern, auf einer Platte anrichten und den Bohnensalat daraufgeben. Thunfisch darauf verteilen, mit der restlichen Sauce beträufeln.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

### Feldsalat mit Birne

**Für 2 Portionen:**

*2 Birnen (à 160 g)*

*2 El Zitronensaft*

*2 El Walnussöl*

Salz

20 g Sesamsaat

20 g Semmelbrösel

1 Eigelb (Kl. M, verquirlt)

60 g Feldsalat

1. 1 Birne schalen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch fein schneiden, mit Zitronensaft und Walnussöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Schneidstab fein pürieren. Durch ein feines Sieb passieren und mit Salz würzen. Sesam und Semmelbrösel mit dem Eigelb mischen. Masse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten goldbraun braten, mit Salz würzen. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

2. Restliche Birne waschen, in 8 Spalten schneiden und entkernen. Salat mit etwas Dressing mischen, mit Birnenspalten. Sesambröseln und Sardellenfilets servieren.

Quelle: E&T 1/10/16

## Fruchtiger Rotkohlsalat

In feine Streifen geschnittener Wirsing und Rotkohl werden mit Mango, Papaya, Minze, Koriander und frischem Chili gemischt.

Die Würze bringt ein sirupartig eingekochtes Dressing aus klein geschnittenem Zitronengras, Ahornsirup, Sesamöl, Sojasauce, Chiliflocken und Oliven- oder Sonnenblumenöl.

Für den Biss kommen karamalisierte gehackte Makadamianüsse oder geröstete Erdnüsse in die Schüssel.

Quelle: Yotam Ottolenghi

## Kohlrabi-Apfel-Salat

**Für 2 Portionen:**

300 g Kohlrabi

1/2 Tl Salz

2 El Pinienkerne

1 El fein gehackte Thymianblättchen

2 El Weißweinessig

2 Tl Honig

Salz

Pfeffer

4 El Öl

1 roter Apfel

1. Kohlrabi schälen, vierteln und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Scheiben mit 1/2 Tl Salz bestreuen, vorsichtig mischen und 10 Min. ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Thymianblättchen mit Weißweinessig, Honig, etwas Salz, Pfeffer und Öl verschlagen.

2. Den Apfel vierteln, entkernen, in sehr dünne Spalten schneiden, sofort mit der Sauce mischen. Kohlrabi trocken tupfen, ebenfalls unter die Sauce mischen und mit Pinienkernen bestreuen.

Quelle: E&T online

## La salade niçoise

**Für 4 Portionen:**

3 festkochende Kartoffeln

3 große Tomaten

1 rote Paprika

1 Zwiebel

16 grüne Böhnchen

Sardellenfilets

Weißer Thunfisch

4 Eier

2 El Kapern

12 schwarze Oliven mit Stein

**Vinaigrette**

1 El Weißweinessig

Salz

Pfeffer

1 Tl Zucker

1 Tl scharfer Dijon-Senf

2 Knoblauchzehen

4 El Olivenöl

**Außerdem**

1 kleiner Kopfsalat

1. Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Tomaten von den Stielansätzen befreien und auf der gegenüberliegenden Seite kreuzweise einschneiden. Jede Tomate separat 10 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel nochmals quer halbieren.

2. Paprikaschote waschen, trocknen, halbieren und den Stängelansatz herausschneiden. Samen und Scheidewände entfernen. Beide Hälften quer in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel pellen und in feine Ringe schneiden.

**3.** Grüne Böhnchen knackig gar kochen. Sardellen aus dem Glas wässern und abtropfen lassen. Thunfisch in mundgerechte Stücke teilen. Eier hart kochen, abschrecken, pellen, vierteln und bis zum Anrichten beiseitestellen. Alle vorbereiteten Zutaten bis auf die Ei-Viertel mit Kapern und schwarzen Oliven mischen.

**4.** Teller mit gewaschenen und getrockneten Salatblättern auslegen. Den Salat darauf anrichten und mit Ei-Vierteln dekorieren. Alle Zutaten der Vinaigrette aufschlagen und erst zum Schluss über den Salat geben.

*Quelle: Hagen Grote*

## Lauwarmer Erbsensalat

### **Für 4 Portionen:**

300 g Erbsen  
200 g Kochschinken  
2 Römersalatherzen  
20 g Butter  
2 El Olivenöl  
1 kleine Zwiebel

**1.** Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kochschinken in sehr feine Wüfel schneiden. Die Strunkenden der Salatköpfe dünn abschneiden. Salat waschen und trocken schütteln. Anschließend längs halbieren und in feine Streifen schneiden.

**2.** Butter und Olivenöl bei mittlerer Temperatur zerlassen. Zwiebelwürfel zugeben und glasig dünsten. Schinken und Erbsen zugeben und für ca. 10 Minuten mitdünsten.

**3.** Den Topf vom Herd nehmen, den fein geschnittenen Salat unterheben, anrichten und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 25 Minuten*

*Quelle: Tim Mälzer*

## 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

*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*

## Pastinaken-Apfel-Salat mit Radicchio

### **Für 4 Portionen:**

1–2 Bioorangen  
1 Biozitron  
1 Tl Currypulver  
200 g Seidentofu  
5 El natives Rapsöl  
Salz  
400 g Pastinaken  
1 säuerlicher Apfel  
50 g getrocknete Papayastücke (Reformhaus)  
1 kleiner Radicchio (ca. 120 g)  
40 g Cashewkerne (geröstet und gesalzen)

**1.** Orange und Zitrone heiß waschen, abtrocknen und je 1 Tl Schale fein abreiben. 150 ml Orangensaft auspressen und bei starker Hitze ca. 10 Minuten sirupartig einkochen lassen. Currypulver unterrühren und in einen Rührbecher geben. Tofu, Zitruschalen und Öl zugeben und mit einem Schneidstab zu einer cremigen Sauce pürieren. Kräftig salzen. Zitronensaft auspressen.



**2.** Pastinaken putzen und schälen. Pastinaken und ungeschälten Apfel in feine Streifen hobeln und sofort mit 2 EL Zitronensaft mischen. Papayastücke in kleine Würfel schneiden und untermischen. Pastinaken, Äpfel und Papaya mit dem Tofudressing mischen und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

**3.** Radicchio putzen, aufblättern und in Stücke zupfen. Unter die Pastinaken heben und mit den Cashewkernen bestreuen.

*Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Zeit zum Ziehen*

*Quelle: E&T 02/10/57*

## Radieschensalat

### **Für 4 Portionen:**

*400 g Radieschen*

*150 g Käse, Emmentaler*

*2 Ei, hart gekocht*

*Schnittlauch*

*1 TL Senf*

*4 EL Sonnenblumenöl*

*Zucker nach Geschmack*

*Salz und Pfeffer*

*1 Bund Schnittlauch*

*etwas Öl*

*3 EL Essig*

Die Radieschen in sehr dünne Scheibchen, den Emmentaler und die Eier in sehr dünne Streifen schneiden.

Aus dem Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und mit den Zutaten vermischen, mit den Schnittlauchröllchen bestreuen

## Rettichsalat

### **Für 4 Portionen:**

*1 großer Rettich*

*2 TL Salz*

*2 EL Essig*

*1 Prise Zucker*

*1/2 TL weißer Pfeffer*

*3 EL Öl oder Sahne*

Den Rettich putzen und dünn schälen. Dann grob raspeln. Den geraspelten Rettich mit 1 gehäuften TL Salz bestreuen und 15 Min. aussaften lassen.

Aus Essig, Zucker, Pfeffer und Öl oder Sahne eine Marinade rühren. Den Rettichsalat leicht ausdrücken und den Saft abgießen. Rettich und Marinade gründlich vermischen und abschmecken. Etwas durchziehen lassen.

## Rettichsalat österreichisch

### **Für 4 Portionen:**

*500 g weißer Rettich*

*250 g roter Rettich*

*200 g Salatgurke*

*150 g saure Sahne*

*2 EL Weinessig*

*2 EL Sonnenblumenöl*

*Salz*

*Pfeffer*

*2 EL Schnittlauch, Röllchen*

Für den Rettichsalat den weißen Rettich schälen, den roten unter fließendem kaltem Wasser gut abbürsten. Die Salatgurke ebenfalls waschen. Rettich und Gurke auf einer Rohkostreibe fein raspeln und in einer entsprechend großen Schüssel miteinander vermengen.

Für die Rettichsauce die saure Sahne mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl in einer Schüssel glatt rühren, auf den Rettichsalat gießen und alles gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rettichsalat mit der Gurke auf Tellern nebeneinander anrichten, mit dem Schnittlauch bestreuen und servieren.

*Zubereitungszeit: 20 Minuten*

## Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse

### **Für 4 Portionen:**

#### **Salat**

*400 g Staudensellerie*

*6–8 EL Olivenöl*

*Salz*

*Zucker*

*160 g helle Trauben*

*20 g Walnusskerne*

*250 g Chicorée*

*1 kleine grüne Chilischote*

*30 g Schalotten*

*2–3 EL Weißweinessig*

*Pfeffer*

*4 Stiele Estragon*

**Käsebällchen**

*1 Bio-Zitrone*

*150 g Ricotta*

*200 g Frischkäse*

*Salz, Pfeffer, Zucker*

**1.** Für den Salat Sellerie putzen, entfädeln und schräg in 2 cm große Stücke schneiden. Sellerieblätter abzupfen und in kaltes Wasser legen. Sellerie in 2 El Öl 3–4 Minuten andünsten, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Trauben halbieren. Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Chicorée putzen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Chili putzen, entkernen und fein würfeln. Schalotten fein würfeln, mit Essig und restlichem Öl zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Estragonblätter von den Stielen zupfen.

**2.** Für die Käsebällchen Zitronenschale fein abreiben, mit Ricotta und Frischkäse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. In 4 Portionen teilen, jeweils in einem Mulltuch fest zu einer Kugel drehen. Sellerie, Trauben, Nüsse. Chicorée, Chili 5 Minuten in der Vinaigrette ziehen lassen. Salat mit Selleriegrün, Estragon und Käsebällchen anrichten.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 09/07/48*

## 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 lassen. 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 5/02/16*

## Spargelsalat mit dicken Bohnen

**Für 4 Portionen:**

*600 g weißer Spargel*

*Salz, Zucker*

*700 g dicke Bohnen (ergibt 250 g gepalzte Bohnen, ersatzweise TK)*

*200 g Chicorée*

*60 g Radicchio*

*60 g Römersalat*

*8 Stiele Basilikum*

*20 g Pecannusskerne*

*250 g Mozzarella*

6 El Walnussöl  
 2 El Olivenöl  
 2–3 El Apfelessig  
 Pfeffer

1. Spargel schälen, die Enden abschneiden. Spargelschalen und -endstücke in 2l Salzwasser mit 1 Prise Zucker einmal aufkochen und 20 Minuten offen leicht sieden lassen. Spargelfond durch ein feines Sieb in einen 2. Topf gießen. Spargel im kochenden Fond 2 Minuten garen, von der Kochstelle nehmen und 15–20 Minuten im Fond ziehen lassen.

2. Bohnen aus den Schoten lösen. Bohnenkerne in wenig stark kochendem Salzwasser 3–4 Minuten kochen, in ein Sieb gießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und häuten. Chicorée, Radicchio und Römersalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Große Salatblätter klein zupfen. Basilikumblätter abzupfen. Pecannüsse grob hacken. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Spargel aus dem Fond nehmen und schräg in 2–3 cm lange Stücke schneiden.

3. In einer Schüssel Walnussöl, Olivenöl und Apfelessig verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Spargel, Bohnen, Salate, Pecannüsse, Basilikum und Mozzarella zugeben und mischen. Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Quelle: E&T 06/07/46

## Tomatensalat

### Für 4 Portionen:

1 rote Chilischote  
 Saft von 1 Limette  
 Salz, Zucker  
 4 El Sonnenblumenöl  
 1/2 Tl Kreuzkümmel (gemahlen)  
 800 g gemischte Tomaten  
 1 rote Zwiebel  
 8 Stiele Koriandergrün  
 100 g Kichererbsen a.d. Dose

1. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Limettensaft mit Salz, Zucker und Öl verquirlen. Kreuzkümmel und Chili untermischen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten.

2. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Korianderblätter von den Stielen zupfen. Kichererbsen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen, Zwiebeln und Koriander auf den Tomaten verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Quelle: E&T 08/11/49

## Weißkrautsalat

### Für 6 Portionen:

1,5 kg Weißkohl  
 Salz  
 150 g durchwachsener Speck (in Scheiben)  
 8 El Öl  
 1 Tl Kümmel (ganz)  
 6 El Weißweinessig  
 100 ml Rinderbrühe  
 weißer Pfeffer  
 1 Tl Zucker

1. Den Kohl entblättern, die dicken Blattrippen heraus schneiden und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Den Kohl leicht salzen, alles einmal kräftig durchkneten und etwa 1 Stunde ziehen lassen.

2. Den Speck in sehr feine Würfel schneiden und mit 1 El Öl knusprig braten. Kümmel dazugeben und kurz mitrösten. Mit dem Essig ablöschen, Rinderbrühe und restliches Öl dazugeben und erhitzen. Die Vinaigrette mit dem Kohl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und noch eine Stunde durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten (plus Zeit zum Durchziehen)

Quelle: E&T 9/98/32

## Zwetschgen-Gurken-Salat mit Entenbrust

### Für 4 Portionen:

400 g Zwetschgen  
 1 Mini-Salatgurke (200 g)  
 6 El Ume Su (japanische Würzsauce)  
 1–2 Tl Hichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung)  
 1 El Sesamöl

30 g frischer Ingwer  
 2 El Puderzucker  
 100 ml Sake  
 50 ml Sojasauce  
 50 g Frühlingszwiebeln  
 10 Basilikumblätter  
 2 Barbarie-Entenbrüste (à 300 g)  
 Salz

**1.** Für den Salat Zwetschgen putzen, quer halbieren und den Stein herausdrehen. Gurke schälen, längs vierteln und in 1 cm große Stücke schneiden. Beides mit Ume Su, Hichimi Togarashi und Sesamöl mischen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

**2.** Ingwer schälen und fein würfeln. Puderzucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Ingwer, Sake und Sojasauce dazugeben, in 6–8 Minuten zu einer leicht sirupartigen Sauce einkochen lassen und beiseitestellen. Frühlingszwiebeln putzen, in ca. 5 cm lange dünne Streifen schneiden und bis zur Verwendung in kaltes Wasser legen. Basilikumblätter ebenfalls in kaltes Wasser legen.

**3.** Die Haut der Entenbrüste mit einem sehr scharfen Messer (oder einer Rasierklinge) kreuzförmig einschneiden. Fleisch salzen, mit der Hautseite nach unten in eine heiße Pfanne ohne Fett legen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Fleisch wenden. 30 Sekunden weiterbraten und dann mit der Hautseite nach oben auf ein mit einem Rost belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

**4.** Frühlingszwiebeln und Basilikumblätter gut abtropfen lassen, Basilikum grob schneiden und beides unter den Zwetschgensalat mischen, evtl. mit etwas Ume Su nachwürzen. Salat nach Belieben mit Hichimi Togarashi bestreuen. Entenbrust in dünne Scheiben schneiden und mit dem Salat anrichten. Entenbrust mit der Ingwersauce beträufeln.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Marinierzeit)*

*Quelle: E&T 09/08/34*

## Suppen

### Artischockensuppe

#### **Für 4 Portionen:**

1 rote Paprikaschote (ca. 120 g)  
 3 Stiele Petersilie  
 60 g Schafskäse  
 100 ml Vollmilch  
 40 g Mehl  
 2 Eier (Kl. M)  
 Salz  
 Pfeffer  
 1 El Butter  
 1 l Gemüsesfond  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Tl Vitamin-C-Pulver (Apotheke)  
 2 Lorbeerblätter  
 2 Stiele Thymian  
 1 Zwiebel  
 2 Artischocken (à 700 g)  
 5 El Olivenöl  
 50 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)  
 60 g Schalotten  
 30 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)  
 300 g weiße Bohnen (Dose)  
 Zucker

**1.** Für die Pfannkuchen Paprika vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill 8–10 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt 10 Minuten abkühlen lassen. Paprika häuten und in kleine Würfel schneiden.

**2.** Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Schafskäse zerbröseln. Milch, Mehl und Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika, Käse und Petersilie unterheben. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen.  $\frac{1}{4}$  vom Teig hineingeben und goldgelb ausbacken, dabei einmal wenden. Auf diese Art 4 Pfannkuchen herstellen, aufrollen und kalt stellen.

**3.** Gemüsesfond mit 2l Wasser, den angedrückten Knoblauchzehen, Salz,  $\frac{1}{2}$  Tl Vitamin C, Lorbeerblättern und Thymian aufkochen. Zwiebel mit Schale halbieren und in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittstellen goldbraun rösten.

**4.** Von den Artischocken die Stiele abbrechen, die äußeren Blätter bis zum Boden entfernen. Die obe-

ren Spitzen der Artischocken abschneiden, Blätter und Abschnitte aufbewahren. Das Heu mit einem Löffel ausschaben. Artischockenböden rundum sorgfältig putzen, dann sofort mit dem restlichen Vitamin C in ca. 1 l Wasser legen.

**5.** 3 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Artischockenabschnitte und Blätter (ohne Heu) hineingeben und 10 Minuten dünsten. Mit Wermut ablöschen und mit dem heißen Fond auffüllen. Zwiebelhälften zugeben. Das Ganze in 2 Stunden bei milder Hitze auf 1,5 l reduzieren. Fond durch ein feines Sieb gießen. Schalotten und getrocknete Tomaten in dünne Streifen schneiden. Artischockenböden in kleine Stücke schneiden.

**6.** Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischockenstücke darin andünsten. Schalotten und getrocknete Tomaten zugeben und kurz mitdünsten. Artischockengemüse und abgetropfte Bohnen in den Fond geben und einmal aufkochen. Pfannkuchen schräg in 3 cm breite Röllchen schneiden und in der Suppe kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

*Zubereitungszeit: 3 Stunden*

*Quelle: E&T 12/08/114*

## Broccolicremesuppe mit Käseklößchen

### **Für 4 Portionen:**

*4 Stiele Petersilie*

*20 g Pinienkerne*

*80 g Parmesan (fein gerieben)*

*60 g Ricotta (abgetropft)*

*2 El Semmelbrösel*

*1 Eigelb (Kl. M)*

*Pfeffer*

*600 g Broccoli*

*1 l Gemüsefond*

*80 g Schalotten*

*1 Knoblauchzehe*

*2 El Butter*

*80 g Kartoffeln*

*100 ml Weißwein*

*75 ml Schlagsahne*

*Salz*

*Muskat*

*2 El frischer Meerrettich (gerieben)*

*2 El abgeriebene Biozitronenschale*

**1.** Für die Käseklößchen Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Parmesan mit Ricotta, Semmelbröseln, Eigelb, Pinienkernen und Petersilie mischen und mit Pfeffer würzen. Masse 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Mit angefeuchteten Händen 12 walnussgroße Klößchen formen.

**2.** Für die Suppe Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden. Gemüsefond und 300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Broccoliröschen darin 3 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausheben und in Eiswasser abschrecken. Gemüsesud aufheben.

**3.** Schalotten würfeln, Knoblauch andrücken und mit den Broccolistrüngen in Butter glasig dünsten. Kartoffeln schälen, reiben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit dem Sud auffüllen. Suppe 25 Minuten offen bei mittlerer Hitze kochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit  $\frac{2}{3}$  der Broccoliröschen zugeben. Suppe portionsweise im Küchenmixer pürieren. Sahne zugießen und einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**4.** Restliche Broccoliröschen in die Suppe geben und 5 Minuten gar ziehen lassen, nicht mehr kochen. Klößchen in 1 l siedendem Salzwasser in 3 Minuten gar ziehen lassen. Meerrettich und Zitronenschale mischen, über die Suppe streuen und mit den Klößchen servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 12/08/114*

## Erbsen-Basilikum-Suppe

### **Für 4 Portionen:**

*1800 g Erbsenschoten*

*1 Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*4 EL Öl*

*1 EL getr. Basilikum*

*1  $\frac{1}{4}$  l Gemüsebrühe*

*12 sehr dünne Scheiben Baguette*

*25 g Butter*

*250 g Sahne*

*Salz*

*frisch gemahlener weißer Pfeffer*

*1 Prise Zucker*

*frisch ger. Muskatnuss*  
*125 g gewürfelter Schinken*  
*Basilikum*

1. Erbsen pulen, eventuell waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Erbsen und Basilikum zufügen, kurz anschwitzen, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Zugedeckt ca. 12 Min. köcheln.
2. Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Brotscheiben von beiden Seiten rösten. Zum Schluss Butter zufügen und schmelzen.
3. 125 g Sahne mit den Schneebeesen des Handrührgerätes halbfest schlagen. 2 EL Erbsen aus der Brühe nehmen und zur Seite stellen. Restliche Sahne zur Suppe gießen und alles mit einem Pürierstab pürieren. Nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken.
4. Erbsen in die Suppe geben. Suppe mit einem Klecks angeschlagener Sahne, Schinkenwürfelchen und gerösteten Brotscheiben servieren. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

*Zubereitungszeit: 1 1/4 Stunden*

## Fenchelsuppe

### **Für 4–6 Portionen:**

*2 Fenchelknollen (ca. 600 g)*  
*1 Zwiebel*  
*1 Knoblauchzehe*  
*1 Kartoffel*  
*1/2 Tl Fenchelsamen*  
*1 Sternanis*  
*3 El Olivenöl*  
*1 l Hühnerfond*  
*Salz*  
*weißer Pfeffer*  
*100 ml Milch*  
*100 ml Sahne*  
*2 Tl Zitronensaft*

### **Dekoration:**

*4 El Sahne*  
*etwas Olivenöl*  
*etwas Fenchelgrün*

1. Fenchelknollen putzen und fein würfeln, dabei etwas Fenchelgrün für die Dekoration beiseite le-

gen. Zwiebel fein würfeln, Kartoffel schälen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und zerdrücken.

2. Fenchelsamen und Sternanis in eine Teefiltertüte geben. Öl erhitzen und darin erst die Zwiebel andünsten, dann die Fenchelwürfel zugeben und alles zwei Minuten unter Rühren andünsten lassen.

3. Hühnerfond hineingießen, Kartoffelwürfel, Knoblauch und Gewürze zugeben und bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Milch und Sahne zugeben und einmal aufkochen.

4. Vorsichtshalber etwas von der Flüssigkeit abnehmen und beiseite stellen. Das Gewürzsäckchen entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Eventuell noch durch ein feines Sieb passieren. Falls die Suppe zu dick geraten ist, die abgenommene Flüssigkeit unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

5. In vorgewärmte Teller oder Tassen füllen und jeweils mit einem Löffel geschlagener Sahne, ein paar Tropfen Olivenöl und Fenchelgrün dekorieren.

*Quelle: Lea Linster*

## Italienischer Gemüsetopf

### **Für 4–6 Portionen:**

*100 g kleine weiße getrocknete Bohnen*  
*Salz*  
*1 Knoblauchzehe*  
*200 g Zwiebeln*  
*200 g schmale Möhren*  
*1 kleine Zucchini (160 g)*  
*150 g Lauch*  
*350 g Brokkoli*  
*20 g getrocknete Tomaten*  
*4 El Olivenöl*  
*50 g Risotto-Reis*  
*10 g getrocknete Steinpilze*  
*1 Tl Tomatenmark*  
*1,2 l Gemüsefond*  
*1 Sternanis*  
*1 Tl getrockneter Oregano*  
*1 Bouquet garni*  
*Pfeffer*  
*1 Tl Chiliflocken*  
**Käsebrote**  
*8 kleine Scheiben Graubrot (à 15 g)*  
*8 kleine Scheiben Raclettekäse (à 10 g)*  
*20 g Parmesan*

1. Bohnen am besten über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

2. Am nächsten Tag die Bohnen abgießen und in 1 l frischem Wasser abgedeckt in 1–1:30 Stunden bei milder Hitze weich kochen. In den letzten 10 Minuten mit Salz würzen.

3. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, längs halbieren und in 5 mm dicke Stücke schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und das Weiße und Hellgrüne in halbe Ringe schneiden. Brokkoli in kleinen Röschen von den Stielen schneiden. Tomaten in feine Streifen schneiden.

4. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln und Möhren darin ohne Farbe andünsten. Risotto-Reis und Steinpilze zugeben. Tomatenmark einrühren und mit 1 l Gemüsefond auffüllen. Sternanis, Oregano und Bouquet garni zugeben und aufkochen. Dann bei milder Hitze 30 Minuten halb abgedeckt schwach kochen lassen. Nach 15 Minuten Tomaten, Zucchini, Lauch, Brokkoli und Bohnen zugeben und zu Ende garen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

5. Brotscheiben im Toaster, in der Pfanne oder unter dem Backofengrill auf beiden Seiten hellbraun rösten. Auf ein Backblech legen und mit dem Käse belegen. Parmesan reiben und darüberstreuen. Die Brote unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben hellbraun gratinieren.

6. Suppe in Tellern anrichten, die Brote darin verteilen, mit grobem Pfeffer bestreuen und servieren.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden plus Einweichzeit über Nacht*

*Quelle: E&T 11/13/43*

## Pasta und Pizza

### Broccoli-Lasagne mit Rosmarintomaten

#### **Für 6 Portionen:**

50 g Butter oder Margarine

2 El Rosmarin (gehackt)

40 g Mehl

400 ml Gemüsefond (a. d. Glas)

350 ml Milch

Salz, Pfeffer

1 Knoblauchzehe

150 g Comté (französischer Bergkäse)

1 kg Broccoli

2 El Öl

16 Lasagneblätter (250 g)

12 kleine Strauchtomaten (ca. 300 g)

1. Das Fett zerlassen, 1 El Rosmarin und das Mehl darin anschwitzen. Gemüsefond und Milch unter kräftigem Rühren dazugießen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ohne Deckel kochen. Mit Salz, Pfeffer und durchgepresstem Knoblauch würzen.

2. Den Käse fein raspeln. Broccoli in kleine Röschen zerteilen. Eine Form dünn mit Öl auspinseln, 3 El Sauce hineingeben. Lasagneblätter portionsweise 5 Minuten in Salzwasser kochen. Broccoli im Nudelwasser 3 Minuten kochen und abtropfen lassen.

3. Nacheinander Lasagneblätter, 3/4 vom Broccoli, 3/4 der Sauce und restliche Lasagneblätter einschichten. Den Käse bis auf 2 El zwischen die Schichten streuen. Restlichen Broccoli, Sauce und Käse auf der Oberfläche verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 15 Minuten backen.

4. Inzwischen die Tomaten an der Unterseite glattschneiden, überbrühen, abschrecken und häuten. Im restlichen Rosmarin und Öl wenden, salzen und pfeffern. Auf die Lasagne setzen und weitere 15 Minuten backen. Vor dem Servieren 10 Minuten ruhenlassen.

*Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden*

*Quelle: E&T 9/96/108*

### Bucatini all'amatriciana

#### **Für 4 Portionen:**

100 g Pancetta (ersatzweise durchwachsener Speck)

2 grüne Pfefferschoten

4 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 Salbeiblätter

1 frisches Lorbeerblatt

6 El Olivenöl

2 El Tomatenmark

800 g geschälte Tomaten (frisch oder a. d. Dose)

Salz

Zucker

1 Tl Oregano (getrocknet)  
 eventuell Cayennepfeffer  
 250 g Bucatini (dicke hohle Spaghetti, ersatzweise normale Spaghetti)  
 100 g Pecorino (grob geraspelt)

**1.** Den Speck ohne Schwarte in nicht zu feine Streifen schneiden. Pfefferschoten längs aufschneiden, die Kerne herausspülen, Schoten in 1/2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch hacken, den Salbei grob zerzupfen, den Lorbeer am Rand mehrfach einreißen.

**2.** Zuerst den Speck im Olivenöl rundum anbraten, dann die vorbereiteten Zutaten untermischen. Unter Rühren 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Das Tomatenmark unterrühren und bei etwas stärkerer Hitze anschwitzen. Die Tomaten halbieren, ausdrücken und untermischen. Ohne Deckel 12–15 Minuten kochen, ab und zu durchrühren. Mit Salz, Zucker und Oregano würzen, eventuell mit Cayenne nachschärfen.

**3.** Gleichzeitig die Bucatini (oder Spaghetti) in gesalzenem Wasser nach Anweisung knapp garen und in einem Durchschlag abgießen. Mit warmem Wasser abbrausen und gut abgetropft mit der Sauce mischen. Mit dem Käse servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 8/95/29

## Casarecce mit Erbsen und Fleischbällchen

**Für 2 Portionen:**

1 Tl Fenchelsaat  
 1/2 Tl schwarze Pfefferkörner  
 Salz  
 1 gehäufter Tl getrockneter Majoran  
 250 g gemischtes Hackfleisch  
 750 g Erbsenschoten (ersatzweise 200 g TK-Erbsen)  
 1 Schalotte (20 g)  
 2 El Öl (z.B. Maiskeimöl)  
 60 ml trockener Rotwein  
 1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
 1 Tl Zucker  
 2 kleine Lorbeerblätter  
 600 ml heiße Hühnerbrühe

200 g Casarecce (ersatzweise kurze Makkaroni)  
 1–2 El Sojasauce  
 3 Stiele Basilikum  
 20 g Pecorino (nach Belieben)

**1.** Fenchel, Pfeffer und etwas Salz im Mörser nicht zu fein zerstoßen. Majoran untermischen. Gewürzmischung in einer Schüssel mit dem Hack verkneten. Mit feuchten Händen aus der Masse 20 Bällchen formen, auf einen Teller legen und beiseitestellen. Erbsen aus den Schoten palen, Schalotte fein würfeln.

**2.** Öl in einem flachen Schmortopf (24 cm Ø) oder in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten rundum goldbraun anbraten. Schalotten zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten mitbraten.

**3.** Mit Rotwein ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen. Stückige Tomaten, Zucker, Lorbeerblätter und Brühe zugeben und offen aufkochen.

**4.** Erbsen und Pasta unterrühren und bei mittlerer Hitze nach Packungsanweisung der Nudeln garen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Sojasauce abschmecken. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und darüberstreuen. Nach Belieben Pecorino grob zerbröseln oder hobeln und darüberstreuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quelle: E&T 07/18/55

## Fazzoletti mit Parmesansauce und Fenchel

**Für 4–6 Portionen:**

40 g Parmesan  
 200 ml Milch  
 100 ml Schlagsahne  
 1 El Fenchelsaat  
 1 kleine rote Chilischote  
 4 Stiele glatte Petersilie  
 300 g Mett  
 1 Ei (Kl. M)  
 1 Eigelb (Kl. M)  
 Salz, Pfeffer  
 1 Fenchelknolle (ca. 280 g)  
 2 El Olivenöl  
 Zucker



100 ml Mineralwasser  
Nudelteig (s. unten)

**1.** Parmesan fein reiben. Milch und Sahne in einem Topf einmal aufkochen, Parmesan zugeben, vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Parmesansauce durch ein feines Sieb gießen, eventuell leicht mit Salz nachwürzen.

**2.** Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, danach in einem Mörser fein zermahlen. Chilischote putzen und fein hacken. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Mett, Ei, Eigelb, Fenchelsaat, Chili und Petersilie in einer Schüssel mischen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit leicht befeuchteten Händen aus der Masse ca. 25 kleine Bällchen drehen. Fleischbällchen in leicht siedendem Salzwasser 5 Minuten garen, dann herausnehmen und beiseitestellen.

**3.** Fenchel putzen, Fenchelgrün in kaltes Wasser legen. Vom Fenchel den Strunk keilförmig heraus schneiden. Knolle mit einem Hobel in dünne Scheiben hobeln. Öl in einem Topf erhitzen, Fenchel darin bei milder Hitze 2 Minuten farblos dünsten, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Mineralwasser zugeben und zugedeckt in 5–6 Minuten leicht bissfest dünsten.

**4.** Für die Fazzoletti Nudelteig vierteln. Ein Viertel auf einer mit wenig Grieß bestreuten Arbeitsfläche zu einer dünnen Platte (ca. 38×38 cm) ausrollen. Teigplatte mit wenig Grieß bestreuen und mit einem Küchentuch bedeckt 10–15 Minuten leicht trocknen. Teigplatte mithilfe eines Lineals und eines Pizzarads in 8×8 cm große Platten schneiden. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten.

**5.** Parmesansauce erwärmen. Nudeln in einem großen Topf mit viel kochendem Salzwasser in ca. 1 Minute bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei ca. 200 ml Nudelwasser auffangen. Fenchel mit Flüssigkeit, Nudelwasser und Mettbällchen in einer großen Pfanne erhitzen, Nudeln und Parmesansauce zugeben und mit Fenchelgrün bestreut servieren.

*Keine Angst vor der großen Menge Sauce, egal bei welcher: Unsere hausgemachten Nudeln saugen reichlich davon auf.*

*Zubereitungszeit: 1:45 Stunden*

*Quelle: E&T 5/10/57*

## Fettuccine mit Kaninchen-Ragout

**Für 4–6 Portionen:**

3 Kaninchenkeulen (à ca. 180 g)

100 g rote Linsen

100 g weiße Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

100 g Möhren

150 g Staudensellerie

3 El Olivenöl

40 g Butter

Salz, Pfeffer

150 ml Weißwein

200 ml Geflügelfond

2 kleine frische Lorbeerblätter

Nudelteig (s. unten)

**1.** Kaninchenkeulen auslösen, dabei das Fleisch entlang den Knochen einschneiden und vorsichtig davon lösen. Sehnen, Fett und Knorpel vom Fleisch entfernen. Fleisch in grobe Würfel schneiden. Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch andrücken. Möhren putzen, schälen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Sellerie entfädeln und ebenfalls in 1/2 cm große Würfel schneiden.

**2.** Öl und 20 g Butter in einem Topf erhitzen. Kaninchenfleisch und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten rundum braten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Knoblauch entfernen. Zwiebeln in den Topf geben und 5 Minuten glasig dünsten. Möhren und Sellerie zugeben und ebenfalls 5 Minuten dünsten. Mit Wein ablöschen und stark einkochen lassen. Kaninchenfleisch, Fond, 200 ml Wasser und Lorbeerblätter zugeben und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 2, Umluft 45 Minuten bei 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen. Linsen zugeben und weitere 15 Minuten garen.

**3.** Für die Fettuccine Nudelteig vierteln. Ein Viertel auf einer mit wenig Grieß bestreuten Arbeitsfläche zu einer dünnen Platte (ca. 38×38 cm) ausrollen. Mit wenig Grieß bestreuen und mit einem Küchentuch bedeckt 10–15 Minuten leicht trocknen lassen. Teig zusammenklappen und mithilfe eines Lineals und eines Pizzarads die Teigplatte in 1 cm breite Nudeln schneiden. Nudeln mit wenig Grieß bestreuen und vorsichtig mit den Händen auflockern. Restlichen Teig ebenso verarbeiten.

**4.** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 1 Minute leicht bissfest garen, in ein Sieb gie-

ßen und abtropfen lassen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen. Restliche Butter mit dem Nudelwasser in einer großen Pfanne erhitzen, Nudeln und Kaninchen-Ragout unterheben. Nudeln auf vorgewärmten Tellern sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 1:70 Stunden*

*Quelle: E&T 5/10/56*

## Fusilli mit Brokkoli und Mandeln

**Für 4–6 Portionen:**

30 g helle Rosinen

3 El Marsala

40 g geschälte Mandelkerne

1 El Zucker

1 rote Chilischote

1 Brokkoli (ca. 600 g)

Salz

300 g Kirschtomaten

2 Knoblauchzehen

3 Stiele Basilikum

100 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Pfeffer

3–4 El Olivenöl

3 El Kapern (Nonpareilles in Lake)

kleine Basilikumblätter

400 g Fusilli rustici (oder Maccheroni)

10 g Butter

1. Rosinen in einer Schüssel im Marsala einweichen. Mandeln in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten, Zucker zugeben und leicht karamellisieren. Mandeln abkühlen lassen, danach fein hacken. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Brokkoli putzen, dabei Strunk und Blätter entfernen. Brokkoli in kleine Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser in ca. 4 Minuten leicht bissfest garen. Brokkoli herausnehmen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten halbieren. Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. Basilikumblätter abzupfen und in kaltem Wasser beiseite stellen.

2. 200 g Brokkoli zusammen mit dem Mineralwasser und der Hälfte der Mandeln mit einem Schneidstab sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Brokkoli-Röschen zugeben, mit Salz und Pfeffer

würzen und weitere 2 Minuten mitbraten. Rosinen mit Marsala, Kapern und Brokkoli-Paste unterrühren. Basilikumblätter trocken tupfen und fein schneiden.

4. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei 400 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser und Butter im Topf erhitzen und sämig einkochen, leicht mit Pfeffer würzen. Brokkoli-Gemüse, Tomaten und Basilikum unterheben. Nudeln in vorgewärmte Teller geben, mit den Mandeln und Basilikum bestreut servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 02/13/22*

## Gebratener Spargel mit Spaghetti und Hähnchenbrust

**Für 4 Portionen:**

**Spargel und Spaghetti:**

800 g weißer Spargel

500 g grüner Spargel

Salz

Zucker

1 gelbe Paprikaschote

10 Kirschtomaten

3–4 Tl Dijon-Senf

3–4 El Estragon-Essig

2 Tl Honig

Pfeffer

40 g Butter

200 g Spaghetti

4 El Olivenöl

2 Stiele Basilikum

**Hähnchenbrust**

200 g Hähnchenbrust (ohne Haut)

2 Eier (Kl. M)

150 g Cornflakes

Salz

Pfeffer

2 El Mehl

100 ml Öl

**Außerdem:**

Küchenpapier

1. Für den gebratenen Spargel den weißen Spargel ganz, den grünen im unteren Drittel schälen. Die Enden abschneiden. Spargelstangen in 4–5 cm

lange Stücke schneiden. Die Spargelschalen und -abschnitte in einem großen Topf mit ca. 400 ml Wasser, etwas Salz und Zucker aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb gießen und 80 ml Spargelsud abmessen. Den restlichen Spargelsud beiseite stellen. Paprika halbieren, entkernen, schälen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren. Den abgemessenen Spargelsud mit Senf, Essig, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Spargel-Senf-Sud beiseite stellen.

**2.** Für die Hähnchenbruststreifen die Hähnchenbrust quer in ca. 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Eier verquirlen. Cornflakes mit den Händen fein zerkrümeln und in einen tiefen Teller füllen. Fleisch leicht salzen und pfeffern, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Fleisch in den verquirlten Eiern wenden, abtropfen lassen, in den Cornflakes wenden und dabei die Cornflakes andrücken, Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenscheiben darin in 2–3 Minuten knusprig goldbraun backen. Auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Backblech abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft 80 Grad) warm halten.

**3.** Für die Spaghetti 150 ml Spargelsud mit der Butter auf die Hälfte einkochen lassen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti darin nach Packungsanweisung bissfest garen. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einem großen flachen Topf erhitzen. Den weißen Spargel darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten braten. Dann grünen Spargel und Paprika zugeben, kurz anbraten, mit Spargel-Senf-Sud ablöschen und zugedeckt weitere 6–8 Minuten garen. In der letzten Minute die Kirschtomaten zugeben. Spaghetti in einen Durchschlag gießen, kurz abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Spargel-Butter-Reduktion zugeben und gut mischen. Spaghetti in vorgewärmten tiefen Tellern mit dem Spargel und den krossen Hähnchenbruststücken anrichten. Mit abgezupften Basilikumblättern garnieren und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Garzeit ca. 45 Minuten*

*Quelle: E&T 05/12/22*

## Gnocchetti sardi mit Tomaten und Fenchel-Bratwurst

**Für 4–6 Portionen:**

*1/3 Döschen Safranfäden (0,033 g)*  
*2 Knoblauchzehen*  
*200 g weiße Zwiebeln*  
*80 g Bundmöhren*  
*100 g Staudensellerie*  
*1 rote Chilischote*  
*2 kleine Dosen geschälte Tomaten (à 400 g)*  
*30 g Butter*  
*4 El Olivenöl*  
*1 El Tomatenmark*  
*2 frische Lorbeerblätter*  
*Zucker*  
*Salz*  
*Pfeffer*  
*4 Salsicce (Fenchel-Bratwürste, à ca. 90 g)*  
*3 Stiele glatte Petersilie*  
*400 g Gnocchetti sardi (z.B. von De Cecco; ersatzweise Penne)*  
*30 g Pecorino (grob gerieben)*

**1.** Safran zerreiben, mit 4 El lauwarmem Wasser verrühren. Knoblauch leicht andrücken. Zwiebeln fein würfeln. Möhren und Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Chili putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten in der Dose mit einer Schere zerschneiden.

**2.** 20 g Butter und 2 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Möhren, Sellerie und Chili zugeben und weitere 4–5 Minuten dünsten. Tomatenmark zugeben und 30 Sekunden unterrühren. Tomaten und Lorbeerblätter zugeben und offen 30–40 Minuten leicht kochen lassen. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Safran mit der Flüssigkeit unterrühren. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Bratwürste darin bei mittlerer Hitze rundherum 5–6 Minuten braten. Würste herausnehmen, leicht abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

**3.** Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser leicht bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Dabei 300 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser und die restliche Butter in die Tomatensauce geben und sämig einkochen fassen. Wurstscheiben und Petersi-

lie unterheben und auf vorgewärmten Tellern sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Garzeit 50 Minuten*

*Quelle: E&T 02/13/20*

## Gratinierte Nudelrollen

### **Für 4 Portionen:**

8 schmale Bundmöhren

8 Stangen grüner Spargel

Salz

4 Lasagne-Nudelteigplatten

4 Scheiben gekochter Schinken (à 50 g)

40 g Butter

20 g Mehl

700–800 ml Milch

Pfeffer

Muskat

1 Lorbeerblatt

1 Nelke

1/2 Bund Kerbel

100 g Mai-Gouda

1–2 Tl Zitronensaft

**1.** Möhren putzen und schälen. Spargel am unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Möhren in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen. In der letzten Minute Spargel zugeben. Gemüse abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen. Nudelplatten in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Schinkenscheiben halbieren. Eine Form mit 10 g Butter ausfetten.

**2.** Jeweils 2 halbe Schinkenscheiben aufeinanderlegen und je 2 Stangen Spargel und 2 Möhren fest darin einrollen. Jedes Schinkenpäckchen vorsichtig in eine Nudelplatte einrollen. Mit der Naht nach unten in eine große Auflaufform (oder in 2 kleine Auflaufformen) legen.

**3.** Die restliche Butter in einem Topf schmelzen, Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Milch nach und nach unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lorbeer und Nelke zugeben und die Sauce unter Rühren ca. 15 Minuten cremig einkochen. Lorbeerblatt und Nelke entfernen.

**4.** Kerbel fein hacken, Gouda grob raspeln. Die Hälfte davon mit dem Kerbel in die Sauce geben,

ganz kurz mit einem Schneidstab pürieren und mit Zitronensaft würzen.

**5.** Die Sauce über die Rollen in die Auflaufform gießen und mit dem restlichen Gouda bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 8–10 Minuten bei 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten backen. Dann den Backofengrill zuschalten und den Auflauf weitere 3–4 Minuten goldbraun überbacken. Aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 05/12/46*

## Lasagne mit Mozzarella-Bechamel

### **Für 4 Portionen:**

#### **Bolognese:**

200 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

100 g Bundmöhren

150 g Staudensellerie

1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)

3–4 El Olivenöl

10 g Butter

500 g gemischtes Hackfleisch

Salz

Pfeffer

1 Tl Tomatenmark

200 ml Rotwein

1 Lorbeerblatt

#### **Bechamelsauce:**

50 g Butter

50 g Mehl

700 ml Milch

Salz

100 g ital. Hartkäse (z. B. Grana Padano), fein gerieben

125 g Mozzarella

12 Lasagne-Platten

#### **Außerdem:**

Butter für die Form

**1.** Für die Bolognese die Zwiebeln fein würfeln. Den Knoblauch andrücken. Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Sellerie putzen, entfädeln und ebenfalls fein würfeln. Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Stielansätze und eventuelle Schale von den Tomaten entfernen. Tomaten grob zerschneiden.

**2.** Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Möhren und Sellerie zugeben und weitere 4–5 Minuten dünsten. Das Hackfleisch zugeben und 3–4 Minuten unter Rühren braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark 30 Sekunden unterrühren, mit Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Tomaten, Tomatensaft und Lorbeer zugeben und offen in ca. 1:20 Stunden dicklich einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Lorbeer entfernen.

**3.** Für die Bechamel Butter in einem Topf zerlassen, Mehl unterrühren. Mit Milch verrühren und offen bei schwacher Hitze in 20–25 Minuten leicht sämig einkochen lassen, dabei öfters umrühren, mit Salz würzen. Am Ende der Garzeit 50 g geriebenen Käse unterrühren. Den Mozzarella fein hacken. Eine Auflaufform (ca. 23×28 cm) mit etwas Butter ausstreichen. Etwas Bechamel auf dem Boden der Form glatt streichen. Schichtweise Lasagneplatten, 40 g geriebenen Käse, Mozzarella und Bolognese einfüllen. Die letzte Schicht sollte Bechamel sein.

**4.** Die Lasagne im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) 15–20 Minuten garen. Den restlichen Käse auf die Oberfläche streuen und weitere 15 Minuten garen, bis die Oberfläche leicht goldbraun und knusprig ist. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und servieren.

*Zubereitungszeit: 1:40 Minuten plus Garzeit 2:10 Stunden*

*Quelle: E&T 10/12/30*

## Linguine al tonno bianco

*3 EL Olivenöl*

*1 Zwiebel*

*1 TL Rosmarin*

*1 TL Zucker*

*400 g passierte Tomaten*

*2 Knoblauchzehen*

*1 Glas Weißwein*

*250 g weißer Thunfisch (Glas)*

*12 schwarze Oliven*

*1 EL Tomatenpüree*

*1/2 Zitrone*

*Oregano*

*Salz, Pfeffer*

*250 g Linguine oder Bavette (schmale oder breite Bandnudeln)*

*Parmesan oder Pecorino*

**1.** Im Olivenöl die fein gehackte Zwiebel mit Rosmarin und Zucker ohne Farbe zu nehmen glasig dünsten.

**2.** Passierte Tomaten, in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch und Weißwein dazu geben und 5 Minuten köcheln lassen.

**3.** Thunfisch zerkleinern und mit entkernten, halbierten Oliven und Tomatenpüree in die Sauce einrühren.

**4.** Mit Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. In Salzwasser al dente gekochte Linguine abgießen und sofort mit der Sauce mischen. Mit frisch geriebenem Parmesan oder Pecorino servieren.

## Linguine mit Garnelen und Pilzen

**Für 4–6 Portionen:**

*16 Garnelen (à ca. 35 g, ohne Kopf, mit Schale)*

*2 Knoblauchzehen*

*300 g kleine Tomaten*

*11 EL Olivenöl*

*20 g Butter*

*150 ml Noilly Prat*

*500 ml Fischfond*

*1 EL Zitronensaft*

*Salz*

*Pfeffer*

*1 Zucchini (ca. 280 g)*

*100 g Kräuterseitlinge*

*100 g Austernpilze*

*100 g Champignons*

*6 Stiele Basilikum*

*400 g Linguine (ersatzweise Trenette oder Bavetti)*

**1.** Garnelen putzen, dabei die Schalen bis zum Schwanzstück abziehen. Garnelen entlang dem Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Schalen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch leicht andrücken. Tomaten halbieren.

**2.** 3 EL Öl und 10 g Butter in einem breiten Topf erhitzen, Garnelenschalen bei starker Hitze 5 Minuten braten. Knoblauch dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Mit Wermut ablöschen und stark einkochen. Fischfond und 100 g Tomaten zugeben

und offen auf 250 ml einkochen. Fond durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen und gut abtropfen lassen. Fond mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Zucchini putzen, längs achteln und quer in 1 cm dicke Stücke schneiden. Pilze putzen, Stiele der Champignons entfernen. Pilze in grobe Stücke schneiden, Champignons vierteln. Basilikumblätter abzupfen und fein schneiden. 3 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin bei starker Hitze 3–4 Minuten braten, salzen und pfeffern, in eine Schüssel geben. 2–3 El Öl in derselben Pfanne erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze 2–3 Minuten rundherum braten, mit Salz und Pfeffer würzen, zu den Zucchini geben. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Garnelen darin 2–3 Minuten rundherum braten, salzen und pfeffern. Die restlichen Tomaten dazugeben und kurz mitschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb gießen und abschrecken lassen. Dabei 300 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser im selben Topf mit dem Gemüse und den Pilzen mischen und sämig einkochen. Restliche Butter, Garnelen und Basilikum unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln auf vorgewärmten Tellern sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Garzeit 35 Minuten*

*Quelle: E&T 02/13/21*

## Linguine mit Zitronensauce und Garnelen

**Für 4 Portionen:**

**Sauce:**

40 g Schalotten

20 g Butter

200 ml Noilly Prat

1 eingelegte Salzzitrone (ca. 100 g)

200 ml Schlagsahne

Salz

1 Msp. Kurkuma

**Nudeln**

12 Garnelen (à ca. 40 g; TK; ohne Kopf mit Schale, entdarmt)

3 kleine Knoblauchzehen

1 kleine rote Chilischote

30 g Mandelblättchen

6 Stiele glatte Petersilie

3 El Olivenöl

30 g Butter

Salz

50 ml Limoncello

400 g Linguine

**1.** Für die Sauce Schalotten fein würfeln. Butter in einer Sauteuse zerlassen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Wermut und halbierte Salzzitrone zugeben und offen bei mittlerer Hitze auf 100 ml einkochen. Durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen und abtropfen lassen. Sahne zugeben und bei milder Hitze auf 200 ml einkochen lassen. Mit Salz und Kurkuma würzen. Vorm Servieren erwärmen, mit einem Schneidstab kurz aufmixen.

**2.** Garnelen kurz abspülen und abtupfen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Chilischote leicht einritzen. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Garnelen, Knoblauch und Chili darin bei nicht zu starker Hitze 2–3 Minuten braten, dabei mehrmals wenden, mit Salz würzen. Mit Limoncello ablöschen und stark einkochen.

**3.** In der Zwischenzeit Nudeln in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei 250 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser in einer großen Pfanne oder im Topf erhitzen, bis sie leicht sämig gebunden sind. Garnelen und Petersilie zugeben, kurz mitschwenken. Auf einer warmen Platte mit Mandeln bestreut servieren. Sauce separat dazu servieren.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 02/12/21*

## Nudel-Paella mit Chorizo und Huhn

**Für 2 Portionen:**

1 Bund schlanke Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

3 reife feste Tomaten (200 g)

150 g Zuckerschoten

100 g Chorizo am Stück

200 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)

2 El Olivenöl  
 Salz  
 Pfeffer  
 60 ml trockener weißer Wermut  
 600 ml heiße Hühnerbrühe  
 125 g reisförmige Nudeln  
 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)  
 8–10 Stiele Koriandergrün

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den weißen und hellgrünen Teil schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken. Tomaten waschen, trocken tupfen, waagrecht halbieren, entkernen und 1,5 cm groß würfeln. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren.
2. Chorizo der Länge nach halbieren, pellen und quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilet in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne (24 cm Ø) erhitzen, Chorizo und Hähnchenfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten.
4. Mit Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Tomaten und Brühe zugeben und offen aufkochen lassen. Zuckerschoten und Nudeln unterrühren und bei mittlerer Hitze nach Packungsanweisung der Nudeln garen, gelegentlich umrühren.
5. Safran und etwas Salz im Mörser fein zerstoßen und mit wenig kochend heißem Wasser verrühren. Unter die Nudel-Paella rühren und eventuell nachwürzen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und darüberstreuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quelle: E&T 07/18/55

## Nudelteig

**Für 4–6 Portionen:**  
 250 g Mehl (Type 405, gesiebt)  
 6 Eigelb (Kl. M)  
 2 Eier (Kl. M)  
 Salz  
 Mehl zum Bearbeiten  
 Grieß zum Bearbeiten

1. Für den Teig Mehl, Eigelb, Eier und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und verkneten. Teig auf einer

leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Mit etwas Hartweizengrieß bestreuen, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

2. Den Teig vierteln. Ein Viertel auf einer mit wenig Grieß bestreuten Arbeitsfläche zu einer flachen Teigplatte (38×38 cm) ausrollen. Teigplatte mit wenig Grieß bestreuen und mit einem Küchentuch bedeckt leicht antrocknen lassen (siehe Tipp unten).

3. Teigplatte mit einem großen, schweren Messer in die gewünschte Nudelform schneiden. Nudeln sofort mit etwas Grieß bestreuen und mit den Händen vorsichtig auflockern. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten.

4. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln je nach Form in maximal 1 Minute leicht bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen. Danach weiterverfahren, wie in den Rezepten beschrieben.

*Das Trocknen dauert 10–15 Minuten. Behalten Sie den Teig am besten im Auge — es kommt auf ein wenig Fingerspitzengefühl an, damit er nicht zu trocken wird.*

*Zubereitungszeit: 15 Minuten, dazu 1 Stunde Ruhezeit und 10–15 Minuten Trocknungszeit*

Quelle: E&T 5/10/55

## Penne con salsiccia

**Für 4 Portionen:**

1 El Tomatenmark  
 Meersalz  
 100 ml Rotwein  
 2 Dosen San-Marzano- Tomaten (à 400 g)  
 Zimtpulver  
 gemahlene Nelken  
 400 g Penne  
 40 g Parmigiano Reggiano  
 1 Zwiebel (ca. 60 g)  
 2 Knoblauchzehen (angedrückt)  
 1 Möhre (ca. 100 g)  
 1 Staudensellerie  
 8 Stiele glatte Petersilie  
 500 g Salsiccia (Fenchelwurst)  
 3–4 El Olivenöl  
 1 Lorbeerblatt  
 1/4 Tl Chiliflocken

**1.** Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, eventuell entfädeln und in feine Würfel schneiden. Von der Petersilie die unteren dicken Stiele fein schneiden und beiseitestellen. Petersilienblätter mit den feinen Stielen fein schneiden.

**2.** Pelle von der Salsiccia entfernen. Olivenöl in einem großen flachen Topf erhitzen, das Wurstbrät darin rundum kurz anbraten. Mit der Gabel (oder dem Holzlöffel) in 1–2 cm große Stücke teilen und ca. 5 Minuten weiterbraten, bis alles gleichmäßig braun und leicht angebraten ist (nicht zu lange braten, da das Brät sonst zu trocken wird). Brät mit der Schaumkelle aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. In dem Topf im verbliebenen Fett Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie, Petersilienstiele, Lorbeer, Chili und Tomatenmark anbraten. Mit Salz würzen und bei mittlerer bis starker Hitze unter regelmäßigem Rühren ca. 10 Minuten dünsten. Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit fast ganz verdampfen lassen. Tomaten zugeben, mit 1 Prise Zimt, 1 Prise Nelke und Salz würzen. Sauce zugedeckt bei milder Hitze ca. 1 Stunde leicht kochen lassen. Nach 30 Minuten das Wurstbrät zugeben.

**3.** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen. Petersilienblätter in die fertige Sauce geben. Käse grob raspeln. Nudeln und Sauce mischen und in vorgewärmten Pastatellern anrichten, mit Käse bestreuen und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Garzeit ca. 1:15 Stunden*

*Quelle: E&T 12/15/18*

## Pasta mit Gemüse-Sugo und Polpette

**Für 4–6 Portionen:**

**Polpette (Hackbällchen)**

*1 rote Chilischote*

*20 g Pinienkerne*

*20 g Kapern (abgetropft)*

*15 g italienischer Hartkäse*

*400 g Rinderhackfleisch*

*1 Eigelb (Kl. M)*

*20 g Semmelbrösel*

*Salz*

*Pfeffer*

**Sugo**

*250 g grüner Spargel*

*250 g weißer Spargel*

*Salz*

*40 g Schalotten*

*300 g Fenchel*

*150 g Zucchini*

*80 g Pancetta (in dünnen Scheiben)*

*1 Dose geschälte Tomaten (800 g)*

*6 El Olivenöl*

*2 Tl Tomatenmark*

*Pfeffer*

*Zucker*

*100 g schwarze Oliven*

*150 g Kirschtomaten*

*4 Stiele Basilikum*

**Nudeln**

*500 g Spaghetti*

*Salz*

**1.** Für die Polpette Chili putzen und fein schneiden. Pinienkerne und Kapern grob hacken. Käse fein reiben. Hackfleisch mit Chili, Pinienkernen, Kapern, Käse, Eigelb, Bröseln, Salz und Pfeffer verkneten. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen ca. 20 Bällchen formen und abgedeckt kalt stellen.

**2.** Für den Sugo weißen Spargel schälen, grünen im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel in 3–4 cm große Stücke schneiden. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. In den letzten 3–4 Minuten grünen Spargel mitgaren. Spargel abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**3.** Schalotten fein würfeln. Fenchel putzen, in feine Streifen schneiden. Zucchini putzen, längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden. Pancetta in Streifen schneiden. Dosentomaten mit Saft in eine Schüssel geben, Stielansätze herausschneiden, Tomaten mit einer Gabel zerdrücken. Tomatendose mit 200 ml Wasser ausspülen, das Wasser zu den Tomaten geben.

**4.** 5 El Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten, Fenchel und Zucchini darin 2–3 Minuten andünsten. Tomatenmark unterrühren, Dosentomaten zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Tl Zucker würzen. Sugo 30 Minuten bei milder Hitze einkochen. Oliven abtropfen lassen. Kirschtomaten mit Spargel und Oliven nach 20 Mi-



nuten zum Sugo geben und mitkochen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

**5.** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Pancetta darin knusprig auslassen, im Sieb abtropfen lassen. Hackbällchen im Bratfett bei mittlerer Hitze 10 Minuten auf allen Seiten knusprig braten, beiseitestellen. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Nudeln abgießen, tropfnass zum Sugo geben. Hackbällchen und Pancetta zugeben, kurz mischen und in einer Schale anrichten. Mit Basilikum und Pfeffer bestreut sofort servieren. Nach Belieben Parmesan dazu reichen.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 1 Stunde Garzeit*

*Quelle: E&T 05/15/17*

## Pasta mit Hackbällchen

### **Für 4 Portionen:**

*2 Scheiben Toastbrot*

*400 g gemischtes Hackfleisch*

*1 Ei (Kl. M)*

*Salz*

*Pfeffer*

*1 gehäufter Tl geräuchertes edelsüßes*

*Paprikapulver*

*1 Schalotte*

*350 g Muschelnudeln*

*3 El Olivenöl*

*2 Tl brauner Zucker*

*600 g passierte Tomaten*

*2 Tl getrockneter Oregano*

*2 El Aceto balsamico*

*125 g Büffelmozzarella*

*25 g italienischer Hartkäse (z.B. Grana Padano oder Parmesan; frisch gerieben)*

*4 Stiele Basilikum*

**1.** Toastbrot in einer Schüssel mit wenig warmem Wasser übergießen und 3 Minuten einweichen lassen. Hack, Ei, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in eine Schüssel geben. Toastbrot kräftig ausdrücken, zerpfeifen und zugeben. Alles mit den Händen zu einer glatten Masse verkneten. Schalotte fein würfeln.

**2.** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

**3.** Inzwischen das Öl in einer großen beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen. Hackmasse grob zer-

zupfen, sofort in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze rundum 5 Minuten braun anbraten. Schalottenwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten mitbraten. Mit Zucker bestreuen und schmelzen lassen.

**4.** Tomaten, Oregano und Essig untermischen, aufkochen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und tropfnass untermischen. Mozzarella in 2 cm große Würfel schneiden, in die Pfanne geben und mit dem geriebenen Hartkäse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 5 Minuten überbacken. Basilikumblätter abzupfen, Pasta mit den Blättern bestreut servieren,

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 11/13/121*

## Pasta mit Hackbällchen und Tomatensugo

### **Für 10 Portionen:**

#### **Tomatensugo:**

*300 g Zwiebeln*

*3 Knoblauchzehen*

*80 g Staudensellerie*

*80 g Bundmöhren*

*2 rote Chilischoten*

*80 g schwarze Oliven (mit Stein)*

*4 El Kapern (Nonpareilles)*

*150 g Datteln*

*40 g Pinienkerne*

*2 Dosen Tomaten (à 800 g EW)*

*4 El Olivenöl*

*1 El Tomatenmark*

*Salz*

*Pfeffer*

*Zucker*

#### **Hackbällchen:**

*30 g Weißbrot vom Vortag*

*5 Stiele Majoran*

*150 g Bratwurstbrät*

*100 g Schweinehack*

*100 g Rinderhack*

*1 Ei (Kl. M)*

*1 Eigelb (Kl. M)*

*Salz*

*Pfeffer*

*1/2 Tl Cayennepfeffer*

**Pasta:**

*500 g Penne*

*Salz 100 g Parmesan*

**1.** Für den Sugo die Zwiebeln fein würfeln. Den Knoblauch fein hacken. Den Sellerie putzen, entfädeln und in feine Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Die Chilischoten putzen und fein schneiden. Die Oliven vom Stein schneiden und grob hacken. Die Kapern in einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken. Die Datteln vom Stein lösen und grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die Tomaten klein schneiden.

**2.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten ohne Farbe dünsten. Sellerie, Möhren und Chili zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Tomatenmark unterrühren und 30 Sekunden dünsten. Tomaten mit Saft zugeben und 1 Stunde bei milder Hitze offen kochen, dabei mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Dann die Oliven, Kapern, Datteln und Pinienkerne zugeben und weitere 15 Minuten kochen.

**3.** Für die Hackbällchen in der Zwischenzeit das Brot 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Majoranblättchen abzupfen und fein hacken. Brot in einem Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken.

**4.** Das Brät mit dem Schweine- und Rinderhack, ausgedrücktem Weißbrot, Ei, Eigelb und Majoran in einer Schüssel gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit angefeuchteten Händen aus der Hackmasse 10 g-Kugeln formen und in schwach kochendem Wasser 8–10 Minuten garen. Fleischbällchen herausnehmen und in den Tomatensugo geben. Parmesan auf einer Haushaltsreibe raspeln.

**5.** Die Penne in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Den Tomatensugo in eine Terrine geben und mit Nudeln und geraspeltem Parmesan servieren.

*Zubereitungszeit: 2:20 Stunden*

*Quelle: E&T 06/06/112*

## Penne mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce

**Für 4-6 Portionen:**

**Sauce und Nudeln**

*120 g weiße Zwiebeln*

*60 g Bundmöhren*

*120 g Staudensellerie*

*1 rote Chilischote*

*2 kleine Dosen geschälte Tomaten (à 400 g)*

*40 g Butter*

*1 El Olivenöl*

*2 Knoblauchzehen (angedrückt)*

*1 El Tomatenmark*

*1 Lorbeerblatt*

*Zucker*

*Salz*

*Pfeffer*

*1/2 Bund feine Rauke*

*400 g Penne media rigate*

*20–30 g Pecorino (gerieben)*

**Hackbällchen**

*30 g altbackenes Weißbrot*

*30 g Schalotten*

*5 Stiele glatte Petersilie*

*10 g Butter*

*250 g gemischtes Hackfleisch*

*1 Bio-Ei (Kl. M; verquirlt)*

*Salz*

*Pfeffer*

*2 Lorbeerblätter*

**1.** Zwiebeln fein würfeln. Möhren und Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Chili putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten in der Dose mit einer Küchenschere zerschneiden.

**2.** 20 g Butter und 1 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Möhren, Sellerie und Chili zugeben und weitere 4–5 Minuten dünsten. Tomatenmark dazugeben und 30 Sekunden unterrühren. Tomaten und Lorbeerblatt dazugeben und offen 30–40 Minuten leicht kochen lassen, dann mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

**3.** In der Zwischenzeit für die Hackbällchen das Brot in 100 ml lauwarmem Wasser 10 Minuten einweichen, danach kräftig ausdrücken. Schalotten fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten darin 1 Minute glasig dünsten, Petersilie un-

terrühren und beiseite erkalten lassen. Das eingeweichte Brot in einer Schüssel mit der Schalottenmischung, Hackfleisch und dem verquirlten Ei gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit leicht befeuchteten Händen ca. 24 kleine Bällchen formen und auf einem flachen Teller kalt stellen.

4. In einem Topf reichlich Salzwasser einmal aufkochen, Lorbeerblätter dazugeben. Hackbällchen vorsichtig nacheinander in das leicht kochende Wasser geben. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, ca. 10 Minuten sieden lassen. In der Zwischenzeit Rauke putzen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen. Hackbällchen mit einer Schaumkelle herausnehmen und in den heißen Tomaten-Sugo geben.

5. Penne nach Packungsanweisung bissfest garen, in ein Sieb gießen und 250–300 ml Nudelwasser auffangen. Penne, Nudelwasser und die restliche Butter in die Tomatensauce geben und sämig einkochen lassen. Penne auf vorgewärmte Teller geben, mit Rauke bestreuen und sofort servieren. Den geriebenen Käse separat dazu servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Garzeit 55 Minuten*

*Quelle: E&T 02/13/16*

## Pennoni mit Linsen und Wachteln

### **Für 6 Portionen:**

3 Wachteln (à ca. 150 g)

200 g braune Linsen

Salz

2 Knoblauchzehen

60 g weiße Zwiebeln

60 g Pancetta (ersatzweise durchwachsener Speck)

70 g Bundmöhren

100 g Knollensellerie

200 g Kirschtomaten

50 g Butter

4–5 El Olivenöl

200 ml Weißwein

250 ml Hühnerfond

2 Lorbeerblätter

3–4 El Weißweinessig

Pfeffer

Zucker

3–4 Stiele glatte Petersilie

3–4 Zweige Rosmarin

400 g Pennoni rigate (oder Penne rigate)

30 g Pecorino (gerieben)

1. Wachtein auslösen: Keulen und Brüste mit einem scharfen Messer entlang dem Knochen vorsichtig vom Körper trennen, Flügelspitzen entfernen. Wachteln abgedeckt kalt stellen.

2. Linsen in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen, erst zuletzt mit Salz würzen. Knoblauch leicht andrücken. Zwiebeln fein würfeln. Speck quer in feine Streifen schneiden. Möhren und Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Tomaten halbieren.

3. 20 g Butter und 1 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Speck, Möhren und Sellerie zugeben und 4–5 Minuten dünsten. Mit Wein auffüllen und stark einkochen. Linsen, Fond und Lorbeerblätter zugeben und einmal aufkochen lassen. Mit Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und warm halten. (Vor dem Servieren Knoblauch und Lorbeerblätter entfernen.)

4. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Wachtelkeulen darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Brüste mit der Hautseite nach unten dazugeben, rundherum weitere 5–6 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Wachtelkeulen und -brüste in eine Schale geben, im Ofen bei 60–70 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) zugedeckt warm halten.

5. Petersilienblätter und Rosmarinnadeln abzupfen und fein schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei 100–150 ml Nudelwasser auffangen. Linsen mit dem Nudelwasser in den Topf geben und einmal aufkochen. Nudeln, Tomaten und die restliche Butter unterheben, sämig einkochen. Leicht mit Pfeffer würzen, mit den Wachteln in vorgewärmte Teller füllen. Mit Petersilie und Rosmarin bestreut servieren. Geriebenen Käse dazu servieren.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Garzeit 45 Minuten*

*Quelle: E&T 02/13/21*

## Pfannkuchen

### **Für 8 Stück**

150 g Mehl

Salz

250 ml Milch

2 Eier (Kl. M)

Butterschmalz zum Backen

1. Mehl mit 1 Prise Salz in eine Schüssel sieben. Die Milch unter Rühren dazugießen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Die Eier kräftig unterrühren. Falls Klumpen entstehen, den Teig durch ein feines Sieb gießen.

2. Pfannkuchenteig 20 Minuten in der Schüssel ruhen lassen.

3. Eine beschichtete Pfanne (18 cm Ø) erhitzen, mit wenig Butterschmalz auspinseln und bei mittlerer Temperatur nacheinander 8 dünne Pfannkuchen darin backen.

4. Pfannkuchen mithilfe einer Palette wenden, sobald die Unterseite sich vom Boden lösen lässt.

5. Pfannkuchen bis zum Servieren auf einem Teller stapeln und zugedeckt warm halten.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quelle: E&T 07/11/117

## Pikante Bandnudeln

**Für 4 Portionen:**

3 Bund Minze

3 Knoblauchzehen

30 g Parmesankäse

60 g Pinienkerne

9 EL Olivenöl

Salz

200 g Schneidebohnen

200 g gelbe Bohnen

400 g Nudeln (Tagliatelle)

16 rohe, küchenfertige Garnelen (ohne Kopf in Schale)

etwas Zitronensaft

1. Minze waschen und trocken tupfen. Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, von den Stielen zupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und grob hacken. Parmesan fein reiben. Minze, Knoblauch und Pinienkerne fein pürieren. Nach und nach 8 EL Olivenöl darunterschlagen. Mit Salz abschmecken. Mit Folie abdecken und beiseite stellen.

2. Alle Bohnen putzen und waschen. Schneidebohnen und gelbe Bohnen schräg in Stücke schneiden.

3. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Bohnen in ausreichend Salzwasser 12–15 Min. garen.

4. Inzwischen Garnelen, bis auf die Schwanzflosse, schälen und den Darm entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin rundherum 2–3 Min. braten.

5. Nudeln mit der Hälfte des Pestos und den Bohnen vermengen. Mit den Garnelen auf einer Platte anrichten und mit Minze garnieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

## Pizza-Grundteig

**Für 6 Pizzen:**

10 g frische Hefe

1 kg Pizzamehl (Type 00), gesiebt

8 g Salz

Mehl zum Bearbeiten

1. Hefe mit den Händen in 600 ml kaltes Wasser bröseln und ca. 5 Minuten rühren, bis sich die Hefe vollständig aufgelöst hat.

2. Zuerst das Mehl, dann das Salz zugeben.

3. Alles mit den Händen zu einem Teigkloß verkneten. Den Teig 10–15 Minuten auf der Arbeitsfläche geschmeidig kneten. Dann wieder in die Schüssel geben, luftdicht mit Klarsichtfolie bedecken und 1 1/2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

4. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zur Rolle formen, dabei nicht zu viel kneten.

5. Die Rolle in 6 gleich große, ca. 250 g schwere Stücke teilen.

6. Die Stücke zu Kugeln formen.

7. Teig in eine leicht gemahlte Wanne legen, mit Mehl bestäuben, mit Klarsichtfolie oder einem Küchentuch bedecken. 1 Stunde gehen lassen. Backofen mit einem Pizzastein oder Backblech auf unterster Schiene auf 250 Grad (Gas 5–6, Umluft 250 Grad) vorheizen.

8. Die Teigkugeln mit den Händen nacheinander auf der bemehlten Arbeitsfläche von innen nach außen zu dünnen, runden Pizzen (à 25 cm Ø) drücken.

9. Den entstehenden Rand nicht flach drücken. Pizzen belegen und im Ofen auf einem Pizzastein oder dem Backblech ca. 10 Minuten bei 250 Grad backen (Gas 5–6, Umluft 8–10 Minuten bei 250 Grad).

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 2:30 Stunden Gehzeit

Quelle: E&T 09/10/73

## Schlutzkrapfen

**Für 4 Portionen:**

### Teig

100 ml Milch

30 g weiche Butter

140 g Roggenmehl (Type 997)

140 g Weizenmehl (Type 405)

2 Eier (Kl. M)

Salz

Mehl zum Bearbeiten

### Füllung

400 g Spinat

Salz

1 Zwiebel (ca. 60 g)

1 Knoblauchzehe

10 g Butter

Pfeffer

Muskat

80 g Parmesan (fein gerieben)

150 g Ricotta

### Pinienkernbutter

20 g Pinienkerne

100 g Butter

1 kl. Bund Schnittlauch

50 g Parmesan (fein gerieben)

### Außerdem

Klarsichtfolie

**1.** Für den Teig die Milch lauwarm erhitzen und die Butter darin zerlassen. Roggen- und Weizenmehl in eine Schüssel geben. Lauwarme Milch, Eier und 1/2 Tl Salz zugeben und mit den Kneithaken eines Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Für die Füllung den Spinat putzen, mehrmals gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Spinat in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken und sehr gut ausdrücken. Spinat mit einem scharfen Küchenmesser sehr fein hacken.

**3.** Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Butter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat zugeben, 2–3 Minuten dünsten und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. In ein Küchensieb geben, abkühlen und abtropfen lassen.

Spinat mit Parmesan und Ricotta in eine Schüssel geben und gut mischen. Füllung mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

**4.** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Butter mit den Pinienkernen in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und so lange erhitzen, bis sich die weißen Molkepunkte hellbraun verfärben. Warm halten.

**5.** Den Schlutzkrapfenteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1–2 mm dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (9 cm Ø) 32 Kreise ausstechen. In die Mitte der Teigkreise jeweils 1 Tl Füllung geben. Jeweils die Hälfte des Teigrands dünn mit etwas Wasser einpinseln. Den Teig über die Füllung legen, so dass Halbkreise entstehen. Dann die Enden mit den Fingerkuppen zusammendrücken.

**6.** Die Schlutzkrapfen in reichlich leicht kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Dann herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Schlutzkrapfen auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Pinienkernbutter übergießen, mit fein geschnittenem Schnittlauch und Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Quelle: E&T 09/11/112

## Spaghetti bolognese vegan

**Für 2 Portionen:**

250 g Tofu

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

50 ml Olivenöl

4 EL Tomatenmark

150 ml trockener Rotwein

250 g Hartweizenspaghetti

Meersalz

150 g passierte Tomaten

1–2 TL Agavendicksaft (oder Rohrzucker)

1 TL getrockneter Oregano

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Basilikum

50 g Pinienkerne

50 g Hefeflocken

Tofu mit einer Gabel zerbröseln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Tofu darin ca. 5 Minuten unter häufigem Rühren anbraten. Zwiebel zugeben

und 4 Minuten weiterbraten. Tomatenmark hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und 4 Minuten einkochen lassen. Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Inzwischen passierte Tomaten, Agavendicksaft und Oregano zufügen. 3 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum waschen, trocken schleudern, die Blättchen grob hacken und unter die Soße rühren.

Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen, mit Bolognese auf Teller verteilen. Pinienkerne 3 Minuten in einer Pfanne anrösten und anschließend  $\frac{2}{3}$  der Pinienkerne mit Hefeflocken und etwas Meersalz im Mixer zu einem Pulver zerkleinern. Über die Pasta streuen und mit den restlichen Pinienkernen garnieren.

Regel Nummer eins für Tofu: gut anbraten, damit die wabbelige Konsistenz verschwindet. Aufgepasst: Bei diesem Rezept ist die richtige Reihenfolge essenziell. Gibt man zuerst Rotwein statt Tomatenmark zum Tofu, wird die Soße violett und nicht rot!

*Zubereitungszeit: 25 Minuten*

*Quelle: Attila Hildmann*

## Spargel-Nudel-Risotto mit Minze und Fenchelkraut

### **Für 3 Portionen:**

300 g weißer Spargel

350 g Erbsenschoten (ersatzweise 150 g TK-Erbsen)

Salz

700 ml Spargelfond

3 Schalotten

1 Knoblauchzehe

3 Stiele Oregano

3 Stiele Minze

3 Stiele Fenchelkraut

1 Bio-Zitrone

$\frac{1}{2}$  Tl getrocknete Chiliflocken

$\frac{1}{2}$  Tl Fleur de sel

3 El Olivenöl

250 g Kritharaki (griechische Nudeln in Reisform)

1 El Ricotta

Pfeffer

Muskat

150 g Schafskäse (grob zerbröselt)

*nach Wunsch 1 Msp. Pannonische Fenchelpollen  
50 g Mandelkerne (geröstet)*

**1.** Spargel schälen, die Enden abscheiden. Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden, dabei dickere Stangen längs halbieren. Erbsen aus den Schoten palen (ergibt ca. 150 g). Spargel und Erbsen in kochendem, leicht gesalzenem Wasser einmal aufkochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**2.** Spargelfond aufkochen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Oregano-, Minzblätter und Fenchelspitzen von den Stielen zupfen und grob hacken. Je ein Stiel Kräuter für die Deko zurücklegen.

**3.** Zitrone heiß waschen. Die Schale trocken tupfen, fein abreiben und 2–3 El Saft auspressen. Mandeln mit Zitronenschale, Chiliflocken und Fleur de sel mischen.

**4.** Öl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Nudeln zugeben, mit  $\frac{1}{3}$  des Spargelfonds auffüllen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten garen, dabei den restlichen Fond in 2–3 Portionen zugeben und immer wieder einkochen lassen. Nach 15 Minuten den Spargel zugeben. In den letzten 2–3 Minuten Ricotta einrühren. Die Erbsen zugeben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und Zitronensaft abschmecken.

**5.** Topf von der Herdplatte nehmen und den Spargel-Nudel-Risotto 2–3 Minuten ziehen lassen, dann die Kräuter locker unterheben. Nudel-Risotto in Tellern anrichten, mit der Mandelmischung und zerbröseltem Schafskäse bestreuen. Restliche Kräuter und nach Wunsch Fenchelpollen darüberstreuen und servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 05/17/45*

## Tagliarini mit Brokkoli und Mandelsauce

### **Für 4–6 Portionen:**

1 kleine rote Chilischote

100 g ganze geschälte Mandeln

1 El Zucker

150 ml Schlagsahne

250 ml Milch

Salz

1 El Zitronensaft

1 Brokkoli (ca. 600 g)

Nudelteig (s. oben)

Pfeffer

10 g Butter

10 g Parmesan (fein gerieben)

1. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Mandeln in einem Topf ohne Fett goldbraun rösten, Zucker zugeben und hellbraun karamellisieren. Chili, Sahne und Milch zugeben, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

2. Brokkoli putzen, Stiele und Blätter entfernen. Brokkoli in kleine Röschen schneiden. 300 g größere Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Kleine Röschen in 1–2 Minuten leicht bissfest garen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Für die Tagliarini Nudelteig vierteln. Ein Viertel auf einer mit wenig Grieß bestreuten Arbeitsfläche zu einer dünnen Platte (38×38 cm) ausrollen. Nudelplatte mit wenig Grieß bestreuen und mit einem Küchentuch bedeckt 10–15 Minuten trocknen lassen. Teigplatte danach zweimal zusammenklappen, sodass vier Teigschichten übereinanderliegen, und quer in 35 mm breite Streifen schneiden. Nudeln mit etwas Grieß bestreuen und mit den Händen vorsichtig auflockern. Restlichen Teig ebenso verarbeiten.

4. Mandelsauce einmal aufkochen, mit einem Schneidstab leicht pürieren. Sauce durch ein feines Sieb gießen und mit einer Schaumkelle kräftig durchdrücken. 300 g Brokkoli und 100 ml Wasser in einem Gefäß mit einem Schneidstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkolipüree in eine große beschichtete Pfanne geben. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 30 Sekunden bis maximal 1 Minute leicht bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei 300 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser und restliche Brokkoliröschen in der Pfanne erwärmen, Nudeln und Butter unterheben und auf Tellern anrichten. Mandelsauce und Parmesan darübergeben.

*Wegen des hohen Eianteils im Teig ist die Kochzeit der Nudeln so kurz, dass Sie auf den Sekundenzeiger schauen sollten: 1 Minute zu viel verdirbt bereits das Ergebnis.*

Zubereitungszeit: 1:20 Stunden

Quelle: E&T 5/10/55

## Tomatenpizza mit Gorgonzola, Sardellen und Oliven

**Für 4 Portionen:**

**Tomatensauce:**

1/2 Zwiebel

1/2 Karotte

1 TL Puderzucker

1/2 EL Tomatenmark

300 g passierte Tomaten (aus der Dose)

130 ml Gemüsebrühe

1/2 Knoblauchzehe (geschält)

1 Lorbeerblatt

2 Pimentkörner

1 Gewürznelke

1 Stück Zimtrinde

frisch geriebene Muskatnuss

getrockneter Oregano

Zucker, Salz

**Teig:**

1/4 Würfel Hefe (10 g)

250 g Mehl

2 EL Olivenöl

Salz

Öl für das Blech

Mehl zum Ausrollen

**Belag:**

375 g Büffelmozzarella

getrockneter Oregano

1 frische rote Chilischote

2 Stiele Basilikum

6 EL mildes Olivenöl

1/2 ausgekrazte Vanilleschote

1 Zimtrinde

1 Knoblauchzehe (in Scheiben)

2 kleinere Tomaten

150 g Gorgonzola

50 g scharfe Salami

1–2 EL Kapern

10 eingelegte Sardellenfilets

je 1 EL grüne und schwarze Oliven (entsteint)

2–3 weiße Champignons

1. Für die Tomatensauce die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Karotte schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Den Puderzucker in einem Topf karamellisieren und die Zwiebel darin andünsten. Die Karotte hinzufügen und mitdünsten. Das Tomatenmark unterrühren und etwas anrösten. Die passierten Tomaten und die Brühe da-

zugeben und die Sauce mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Nach 40 Minuten Knoblauch, Lorbeerblatt, Pimentkörner und Nelke dazugeben. Die Tomatensauce durch ein Sieb streichen, etwas Zimt darüberreiben und mit je 1 Prise Muskatnuss, Oregano, Zucker und etwas Salz würzen.

**2.** Für den Teig die Hefe zerbröckeln und in  $\frac{1}{8}$  l lauwarmem Wasser auflösen. Mit dem Mehl, dem Olivenöl und 1 gestr. TL Salz mit den Händen oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Den Hefeteig in einer Schüssel mit Frischhaltefolie bedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

**3.** Den Backofen auf mindestens 250 Grad vorheizen. Ein tiefes Backblech oder zwei kleine Pizziformen mit etwas Öl einfetten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als das Backblech ausrollen und das Blech damit auslegen. Die Tomatensauce daraufstreichen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Mit 2 Prisen Oregano bestreuen und die Pizza im Ofen auf der untersten Schiene 15 bis 20 Minuten backen, bis der Boden hell gebräunt ist.

**4.** Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und die Stiele mit einem Messerrücken andrücken. Das Olivenöl in einer Pfanne leicht erwärmen, Chilischote, Vanilleschote, Zimt, Knoblauch und die Basilikumstiele hineingeben und im Öl ziehen lassen.

**5.** Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Gorgonzola in Würfel und die Salami in Scheiben schneiden. Die Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Tomaten, Gorgonzola, Salami, Kapern, Sardellen und Oliven belegen und nach Belieben nochmals 2 Minuten weiterbacken. Die Champignons putzen, trocken säubern und darüberhobeln. Die Pizza mit dem Gewürzöl beträufeln und mit den Basilikumblättern garnieren.

*Quelle: Alfons Schuhbeck*

## Tomaten-Auberginen-Pasta mit Pfifferlingen

**Für 4 Portionen:**

*1 kg Tomaten*

*1 El brauner Zucker*

*500 g Auberginen*

*9 El Olivenöl*

*Salz*

*4 Stiele Thymian*

*2 Knoblauchzehen*

*2 Zwiebeln*

*Pfeffer*

*150 g Ricotta*

*2 Tl abgeriebene Bio-Zitronenschale*

*60 g Pecorino*

*300 g Pfifferlinge*

*400 g Spaghetti*

*6 Stiele Basilikum*

**1.** Die Stielansätze aus den Tomaten schneiden, Tomaten halbieren. Ein Backblech mit Zucker austreuen. Die Tomaten auf den Schnittflächen auf das Backblech legen. Auberginen schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit 2 El Olivenöl und 1 Tl Salz mischen. Auberginen neben die Tomaten auf das Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Gas 4–5, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von oben 30 Minuten rösten, bis die Haut der Tomaten beginnt, schwarz zu werden. Backblech herausnehmen, die Haut von den Tomaten ziehen.

**2.** Tomaten mit einer Gabel zerteilen und mit den Auberginen mischen. Thymianblättchen abzupfen und grob hacken. Knoblauch in Scheiben schneiden. 1 Zwiebel fein würfeln und mit dem Knoblauch, 3 El Olivenöl, Salz und Pfeffer auf das Backblech geben. Im Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene weitere 20 Minuten garen. Ricotta mit Thymian und Zitronenschale glatt rühren. Pecorino in feine Scheiben hobeln. Pfifferlinge putzen, größere Pilze halbieren oder vierteln. Restliche Zwiebel fein würfeln.

**3.** Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze zugeben und 3–4 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Zwiebeln nach 2 Minuten zugeben und mitbraten. Pfifferlinge herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen und zur Tomatensauce geben. Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

**4.** Nudeln mit der Sauce und der Hälfte des Basilikums mischen und auf Tellern verteilen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Ricotta, Pecorino und restlichen Basilikumblättern bestreut



servieren.

*Zubereitungszeit: 1:15 Stunden plus Garzeit 1 Stunde*

*Quelle: E&T 08/13/16*

## Mais, Gries und Reis

### Gebratener scharfer Garnelenreis

**Für 2 Portionen:**

75 g *Basmati-Naturreis*

75 g *Wildreis*

1 EL *Erdnussöl*

1 TL *Sichuanpfefferkörner*

5 *große Knoblauchzehen, fein gehackt*

2 *Thai-Chilischoten, Samen entfernt, in dünnen Ringen*

275 g *gegarnte, bis auf den Schwanzfächer geschälte Riesengarnelen*

200 g *tiefgekühlte grüne Sojabohnenkerne (Edamame)*

6 *reife Kirschtomaten, halbiert*

2 EL *helle Sojasauce*

1 *kleine Handvoll Limette*

1 *kleine Handvoll fein gehacktes Koriandergrün*

2 EL *Chiliöl*

1. *Basmatireis, Wildreis und 350 ml Wasser in einem Topf bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann abgedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen. Mit einer Gabel auflockern.*

2. *Einen Wok stark erhitzen und das Erdnussöl hineingeben. Sobald das Öl zu rauchen beginnt, den Sichuanpfeffer darin unter Rühren einige Sekunden anrösten. Knoblauch und Chilis zugeben und einige Sekunden anbraten. Die Garnelen zufügen und pfannenrühren.*

3. *Die Sojabohnen einstreuen und 1 Minute unter Rühren braten. Die Kirschtomaten zufügen und 30 Sekunden pfannenrühren. Den gekochten Reis unterheben und 1 Minute mitbraten.*

4. *Den Reis mit Sojasauce und Limettensaft würzen. Umrühren und das Koriandergrün unterheben. Den Reis auf zwei Schalen verteilen und mit etwas Chiliöl beträufeln. Sofort servieren.*

### Mandel-Basilikum-Risotto

**Für 10 Portionen:**

70 g *gehäutete Mandeln*

80 g *Basilikum (ca. 3 Bund)*

3 *Knoblauchzehen*

50 g *geriebener Pecorino*

170 ml *Olivenöl*

*Salz, schwarzer Pfeffer*

1 l *Gemüsefond*

80 g *Schalotten*

500 g *Risottoreis*

300 ml *Weißwein*

100 ml *Schlagsahne*

1. *Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Basilikumblätter grob hacken. Den Knoblauch pellen und fein hacken, die Hälfte beiseite legen. Mandeln, die Hälfte vom Knoblauch, Pecorino und 50 ml Olivenöl mit dem Schneidstab pürieren. Abwechselnd Basilikum und restliches Öl (bis auf 1 EL) untermischen. Salzen, pfeffern und kalt stellen.*

2. *Den Fond erhitzen. Die Schalotten pellen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten mit dem restlichen Knoblauch 5 Minuten andünsten, sie sollen nicht bräunen. Nach 4 Minuten den Reis unterrühren und kurz andünsten. Mit Wein ablöschen und bei milder Hitze 25 Minuten garen. Unter Rühren nach und nach den heißen Fond zugießen, salzen und pfeffern. Kurz vor Ende der Garzeit die Sahne zugießen. Den Pesto vorm Servieren unter den Risotto mischen.*

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 5/01/51*

### Minz-Erbсен-Risotto mit Forelle

**Für 4 Portionen:**

250 g *Tomaten*

*Salz*

5–6 EL *Olivenöl*

1 EL *brauner Zucker*

2 EL *Aceto balsamico*

*Pfeffer*

1/2 *Bund Schnittlauch*

600 ml *Geflügelfond*

1 *Zwiebel*

1 *Knoblauchzehe*

200 g Risottoreis  
 100 ml Weißwein  
 4 Forellenfilets (à 100 g, mit Haut)  
 Öl für die Grillpfanne  
 1 Bund Minze  
 150 g TK-Erbsen  
 10 g Butter  
 30 g Parmesan (fein gerieben)

1. Den Stielansatz aus den Tomaten schneiden. Tomaten in kochendes Salzwasser geben, herausnehmen, abschrecken, häuten, vierteln und die Kerne entfernen. Tomaten klein schneiden mit 2 El Öl in einer Pfanne kurz dünsten. Zucker zugeben und mit Essig ablöschen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze musartig zu einem Chutney einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zugeben.

2. Fond erhitzen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit 2 El Olivenöl in einem Topf andünsten. Reis unter Rühren zugeben und mit Wein ablöschen. So viel heißen Fond zugießen, bis der Reis bedeckt ist. Offen bei milder Hitze unter Rühren ca. 25 Minuten kochen lassen, nach und nach restlichen heißen Fond zugießen.

3. Inzwischen die Forellenfilets salzen, pfeffern und in einer leicht geölten Grillpfanne auf der Hautseite 4 Minuten braten. Filets wenden 2 Minuten weiterbraten.

4. Minzblättchen fein hacken. Erbsen in den letzten 2 Minuten zugeben, kurz erwärmen. Butter und Parmesan unter den Reis rühren. Minze unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto mit Forellenfilets belegen und mit Chutney und restlichem Öl beträufeln.

Zubereitungszeit: 1:10 Stunden

Quelle: E&T 04/08/26

## Mohnknödel

**Für 2 Portionen:**

25 g Blaumohn (gemahlen)  
 250 ml Milch  
 5 g Butter  
 Salz  
 Muskat  
 75 g Hartweizengrieß  
 1 Eigelb (Kl. M)

1. Mohn in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis er leicht zu duften beginnt. Abkühlen lassen. Milch mit Butter, Salz und Muskat unter Rühren aufkochen. Grieß einrieseln lassen und bei sehr milder Hitze 5 Minuten unter Rühren quellen lassen. Mohn und Eigelb sorgfältig einrühren und die Masse beiseitestellen.

2. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Aus der Masse 6 gleich große Knödel formen, Hitze reduzieren und die Knödel ins Wasser geben. Sobald die Knödel an der Oberfläche schwimmen, weitere 10 Minuten sieden lassen. Knödel mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Garzeit 15 Minuten

Quelle: E&T 11/13/86

## Orangen-Couscous

**Für 2 Portionen:**

1 Möhre (150 g)  
 Salz  
 1 Blutorange  
 1 rote Chilischote  
 1 Lorbeerblatt  
 2 Kardamomkapseln  
 150 g Couscous (mittelgrob)  
 1/2 Bund Petersilie  
 1 El Pistazien  
 2 Lammfilets (à 80 g)  
 Pfeffer  
 4 El Olivenöl  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zweig Rosmarin

1. Möhre schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Minuten bissfest garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Blutorange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft auspressen (100 ml).

2. Orangensaft mit 200 ml Wasser, Salz, der angeritzten Chilischote, Lorbeer und angedrückten Kardamomkapseln aufkochen. Couscous zugeben, von der Herdplatte ziehen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Nach 5 Minuten die Möhrenscheiben zugeben.

**3.** Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken, Pistazien grob hacken. Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin Lammfilets mit angedrückter Knoblauchzehe und Rosmarin insgesamt 3–4 Minuten braten.

**4.** Couscous mit einer Gabel auflockern, mit dem restlichen Olivenöl, Petersilie und den Blutorange- filets mischen. Mit den Lammfilets auf Tellern anrichten, mit den Pistazien bestreuen.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

*Quelle: E&T 01/12/30*

## Polenta

**Für 4 Portionen:**

1 l Wasser

1 TL Salz

250 g Maisgries

## Risotto mit grünem Spargel

**Für 3 Portionen:**

400 g dünner grüner Spargel

Salz

250 g frische Erbsen (ersatzweise 100 g TK)

1 Schalotte

2 Stiele Minze

3 EL Olivenöl

200 g Risotto-Reis

125 ml trockener Weißwein

125 g Mozzarella-Käse

2 TL Wasabi-Paste

frisch gemahlener Pfeffer

20 g Butter zum Braten

20 g Parmesan-Käse zum Bestreuen

**1.** Spargel abspülen und nur am unteren Drittel schälen, Enden knapp abschneiden. Spargel 3–4 Minuten in 1 l kochendem Salzwasser garen, herausnehmen, kalt abspülen. Das Kochwasser mit Salz abschmecken, beiseitesteilen.

**2.** Knapp die Hälfte vom Spargel in kleine Stücke schneiden. Restlichen Spargel schräg in 2–3 cm lange Stücke schneiden, Erbsen aus den Schoten lösen (palen). Frische oder TK-Erbsen in kochendem

Salzwasser etwa 3–4 Minuten kochen, in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.

**3.** Schalotte abziehen und fein würfeln. Minze abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter sehr fein hacken, den Rest für die Deko beiseitelegen.

**4.** Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin glasig dünsten. Reis dazugeben, ebenfalls kurz glasig dünsten. Wein dazugießen und bei starker Hitze kochen lassen, bis er verdampft ist.

**5.** So viel Spargelwasser dazugießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Ohne Deckel etwa 16–18 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei ständig rühren. Sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde, erneut etwas Spargelwasser dazugießen, bis der Reis bissfest gegart ist.

**6.** Etwa 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Spargelstücke, grob geraffelten Mozzarella, gehackte Minze und Wasabi unterheben, Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7.** Inzwischen Butter in einer Pfanne erhitzen, restlichen schräg geschnittenen Spargel und die Erbsen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten unter Schwenken braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**8.** Risotto zum Anrichten eventuell in heiß ausgespülte Tassen füllen, etwas zusammendrücken und auf vorgewärmte Teller stürzen. Das Gemüse aus der Pfanne mit auf den Tellern anrichten und mit den restlichen Minzeblättchen garnieren.

**9.** Das Risotto mit dem frisch geriebenem Parmesan bestreuen, sofort servieren

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: Brigitte 10/2016*

## Römische Nocken

**Für 4 Portionen:**

600 ml Milch

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

20 g Butter

150 g feiner Polentagries

100 g Parmesan (frisch gerieben)

2 Eigelb (Kl. M)

Öl zum Bestreichen der Form

**1.** Milch mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der Butter aufkochen. Gries einrieseln lassen

und mit einem Schneebesen unterrühren. Bei milder Hitze 5 Minuten kochen. Den Topf von der Herdplatte nehmen. 50 g Parmesan und das Eigelb unter die Masse rühren. Die Griesmasse 1 1/2 cm dick auf ein Blech streichen und abgedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen. Mit einem runden Ausstecher (6 cm Ø) Halbmonde ausstechen (oder die Masse in Rauten schneiden).

**2.** Eine ofenfeste Form mit Öl auspinseln. Die Nocken hineinsetzen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Nocken im Backofen unter dem Grill 6–7 Minuten auf der 2. Schiene von unten goldbraun überbacken.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 3 Stunden Kühlzeit*

*Quelle: E&T 09/06/34*

## Spargel-Risotto

### **Für 4 Portionen:**

600 g grüner Spargel

Salz

100 g Erbsen (TK oder frisch gepalt aus 400 g frischen Schoten)

60 g Schalotten

5 Stiele Minze

4 EL Zitronen-Olivenöl

50 g Butter

180 g Risotto-Reis

150 ml trockener Weißwein

Pfeffer

10 g fein geriebener Parmesan-Käse

**1.** Grünen Spargel abspülen und nur am unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Spargelstangen 3–4 Minuten in 1 l kochendem Salzwasser garen, herausnehmen und kalt abspülen. Das Kochwasser beiseite stellen.

**2.** Die Hälfte vom Spargel längs halbieren. Restlichen Spargel schräg in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute vorkochen, in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Minze abspülen, trocknen, Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Mit dem Zitronen-Olivenöl mischen.

**3.** Spargelwasser aufkochen. 20 g Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Reis dazugeben und unter Wenden kurz glasig

dünsten. Den Wein dazugießen und bei starker Hitze kochen lassen, bis er verdampft ist.

**4.** So viel kochendes Spargelwasser dazugießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Ohne Deckel etwa 16–18 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde, immer wieder etwas Spargelwasser dazugeben, bis der Reis bissfest gegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Etwa 2 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen, Spargelstücke, 10 g Butter, 2 EL Minzöl und Parmesan unter das Risotto heben. Warm stellen.

**6.** Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und den restlichen halbierten Spargel darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten erwärmen. Risotto auf vorgewärmte Teller geben und den grünen Spargel darauf anrichten. Mit dem restlichen Minzöl beträufeln und servieren

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: Brigitte 10/14/178*

## Spargel-Risotto mit Perlhuhnbrust

### **Für 4 Portionen:**

#### **Pesto**

je 1/2 Bund Basilikum, Kerbel, Petersilie

15 g italienischer Hartkäse

1/2 Bio-Zitrone

Salz

150 ml Olivenöl

#### **Risotto**

300 g grüner Spargel

Salz

800–900 ml Gemüse- oder Geflügelfond

50 g Pancetta (in dünnen Scheiben)

2 Perlhuhnbrüste (à 160 g)

Pfeffer

edelsüßes Paprikapulver

1/2 Tl Fenchelsaat

2 1/2 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen (angedrückt)

1 kleiner Zweig Lorbeer

250 g Kirschtomaten

50 g Schalotten

150 g Risotto-Reis (z.B. Arborio)

50 ml Weißwein

1 EL Butter (kalt)

25 g italienischer Hartkäse (fein gerieben)

Muskat

**1.** Für den Pesto je 10g Kräuterblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Käse fein reiben. Von der Zitrone die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Kräuter mit Käse, Zitronensaft, Salz und Olivenöl in einem Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren. Pesto zugedeckt kalt stellen.

**2.** Für den Risotto Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Fond erhitzen. Pancetta in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Perlhuhnbrüste auf beiden Seiten mit Pfeffer, Paprika und Fenchel würzen. 1/2 El Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Pancetta darin knusprig braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Perlhuhnbrüste im Speckbratfett mit der Hautseite zuerst auf beiden Seiten anbraten, dabei mit Salz würzen. Knoblauch und Lorbeer zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten braten. Nach 15 Minuten die Kirschtomaten zugeben.

**3.** Schalotten fein würfeln. Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Reis darin andünsten, mit Wein ablöschen, verdampfen lassen. Nach und nach den heißen Fond zugießen und unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Risotto insgesamt 18–20 Minuten garen. In den letzten 2 Minuten den Spargel unterheben. Topf von der Herdplatte nehmen und den Risotto 1 Minute ruhen lassen. Butter, die Hälfte des Pesto und Käse unterrühren. Risotto mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Perlhuhnbrüste in Scheiben schneiden. Risotto mit Pancetta bestreuen, mit Perlhuhnscheiben, Tomaten und restlichem Pesto sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Garzeiten 45 Minuten*

*Quelle: E&T 05/15/19*

## Zucchini-Erbesen-Risotto mit Lammkoteletts

**Für 4 Portionen:**

800 ml Gemüsebrühe

1 Schalotte (30 g)

1 Zucchini (300 g)

Öl

250 g Risottoreis

100 ml Noilly Prat

4 Stiele Pfefferminze

225 g TK-Erbesen

Zitronenschale

Piment d'Espelette

Parmesan

8 Lammstielkoteletts

Salz

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

**1.** Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Schalotte fein würfeln. Zucchini putzen und längs in 4 Scheiben schneiden, Zucchinischeiben würfeln. 2 El Öl in einem breiten Topf erhitzen, Schalotte und Zucchini darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Risotto-Reis sorgfältig unterrühren. Noilly Prat unterrühren und bei mittlerer Hitze fast vollständig einkochen lassen. Mit so viel heißer Brühe auffüllen, dass der Reis knapp bedeckt ist.

**2.** Reis 16–18 Minuten garen, dabei nach und nach die restliche Brühe zugießen und immer wieder rühren. Lammstielkoteletts rundum mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 Knoblauchzehe (angedrückt) in 2 El Öl auf jeder Seite 2–3 Minuten braten und warm stellen.

**3.** Blättchen von den Pfefferminzstielen abzupfen und fein schneiden. Erbsen in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen und 1 Minute ziehen lassen. Erbsen abgießen und mit Minze und 1 Tl fein abgeriebener Bio-Zitronenschale unter den Risotto rühren. Mit 1–2 Prisen Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer) würzen, 20 g geriebenen Parmesan unterrühren.

**4.** Risotto mit Lammkoteletts und 30 g geriebenem Parmesan anrichten.

*Zubereitungszeit: 35 Minuten*

*Quelle: E&T 07/14/60*

## Saucen

### Bozener Sauce

**Für 4 Portionen:**

2 Eier

1/2 Bund Schnittlauch

1–2 El Weißweinessig

*Salz, Pfeffer*  
*7–8 El Olivenöl*  
*1 El mittelscharfer Senf*

1. Eier 8–10 Minuten kochen, abschrecken, abkühlen lassen und pellen. Eiweiß und Eigelbe trennen. Eigelbe durch ein feines Sieb drücken. Eiweiß hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
2. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Öl und Senf unterrühren. Schnittlauch, Eigelb und Eiweiß dazugeben.

## Ei-Häckerle

**Für 2 Portionen:**

*3 Eier (Kl. M)*  
*1 kleines Bund Petersilie*  
*2 El gehobelte Mandeln*  
*1 El Weißweinessig*  
*5 El Olivenöl*  
*Salz, Pfeffer*

1. Eier in kochendem Wasser in 8 Minuten kochen, abschrecken, pellen, halbieren und grob hacken. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.  $\frac{2}{3}$  der Mandeln in einem Mörser fein zerdrücken. Die restlichen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
2. Eier in einer Schüssel vorsichtig mit Petersilie und Mandeln mischen. Essig und Öl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei-Häckerle zugedeckt 30 Minuten gut durchziehen lassen.

*Quelle: E&T 05/02/24*

## Roter Paprika-Pesto

**Für 4 Portionen:**

*3 rote Paprikaschoten*  
*1–2 Knoblauchzehen*  
*20 g gehackte Mandeln*  
*4 El Olivenöl*  
*30 g Parmesan (fein gerieben)*  
*Salz*  
*Cayennepfeffer*

Paprika vierteln, entkernen und in kochendem Wasser 8 Minuten garen. Abschrecken und häuten. 4 Paprikaviertel in grobe Stücke schneiden und

fein pürieren. Die restliche Paprika in sehr feine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken, Mandeln rösten. Paprikapüree, Paprikawürfel, Knoblauch, Mandeln, Olivenöl und Parmesan verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Der Pesto passt zu Teigwaren — wir servieren ihn mit Gnocchi und Basilikum.

Tipp: Wenn Sie die Oberfläche des Pestos mit Olivenöl bedecken, hält er sich im Kühlschrank mindestens 2 Wochen.

*Zubereitungszeit: 20 Minuten*

*Quelle: E&T 10/06/11*

## Fisch

### Forelle mit Pilzen und Rucola

**Für 2 Portionen:**

*2 Forellen (je ca. 250 g)*  
 *$\frac{1}{4}$  TL Salz, wenig Pfeffer*  
*1 kleine rote Zwiebel*  
*1 EL Kapern*  
*60 g Rucola*  
*100 g Pleurotus-Pilze*  
*2 Prisen Salz, wenig Pfeffer*  
*1 EL Olivenöl*  
*2 EL Noilly Prat*

1. Forellen innen und aussen kalt abspülen, mit Haushaltspapier trocken tupfen, innen und aussen würzen. Zwiebel in Streifen schneiden, Kapern abtropfen, kalt abspülen, hacken,  $\frac{1}{3}$  Rucola und  $\frac{1}{3}$  Pilze grob hacken.

2. Alles mischen, würzen. Füllung in die Forellen verteilen. Restliche Pilze in Stücke schneiden, mit restlichem Rucola in die Mitte eines mit Backpapier belegten Bleches geben, Fische darauflegen.

3. Öl und Vermouth darüberträufeln. Braten im Ofen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Pilze und Rucola mit den Forellen anrichten. Dazu passt: Reis.

*Zubereitungszeit: Vorbereitung: 25 Min., Bratzeit: 20 Min.*

*Quelle: COOP Schweiz*

## Forellenfilets mit Tomatenkruste

### **Für 4 Portionen:**

2 Tomaten (à ca. 100 g)  
 3 Scheiben Toastbrot  
 20 g Pinienkerne  
 20 g getrocknete Tomaten  
 3 Tl Estragon-Senf  
 600 g Kartoffeln  
 Salz  
 150 ml Milch  
 30 g Butter  
 150 g TK-ErbSEN  
 Muskatnuss  
 4 Forellenfilets (à 130–140 g, ohne Haut und Gräten)  
 Pfeffer  
 6 El Olivenöl  
 5 Stiele glatte Petersilie  
 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale  
**Außerdem:**  
 Küchenpapier

1. Für die Kruste die Tomaten 10–15 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, dann in eiskaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Toastbrot entrinden und mit den Pinienkernen in einem Blitzhacker krümelig mixen. Getrocknete Tomaten sehr fein würfeln. Alles in einer Schale mischen und den Estragon-Senf unterrühren. Tomatenmischung beiseite stellen.
2. Für das Kartoffel-ErbSEN-Püree die Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Milch mit Butter und Erbsen 3–4 Minuten schwach kochen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Kartoffeln abgießen, die heiße Milch mit Erbsen zugeben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Abgedeckt warm stellen.
3. Forellenfilets leicht salzen und pfeffern. 2 El Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten jeweils 10 Sekunden anbraten. Beiseite stellen und die Tomatenmischung auf den Filets verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von oben 8–10 Minuten garen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, grob schneiden und mit der Zitronenschale mischen.

4. Forellenfilets mit dem Kartoffelpüree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren.

*Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Garzeit 20 Minuten*

*Quelle: E&T 09/12/45*

## Kabeljau in Eihülle auf Kartoffel-Frühlingszwiebel-Ragout

### **Für 4 Portionen:**

650 g neue Kartoffeln  
 100 g Schalotten  
 1 große Knoblauchzehe  
 Salz  
 weißer Pfeffer (a. d. Mühle)  
 300 g Frühlingszwiebeln  
 1 Bund glatte Petersilie  
 1 Bund Schnittlauch  
 600 g Kabeljaufilet (in 8 Stücke geschnitten)  
 2 Eier  
 etwas Mehl zum Wenden  
 35 g Butterschmalz

1. Die Kartoffeln waschen und schälen. 150 g in sehr feine Scheiben schneiden, die restlichen würfeln. Schalotten und Knoblauch pellen, in dünne Scheiben schneiden.
2. Für den Kartoffelfond Kartoffelscheiben, Schalotten- und Knoblauchscheiben in 700 ml Wasser mit Salz und Pfeffer zugedeckt ca. 20 Minuten bei milder Hitze kochen. Dann mit dem Schneidstab auf kleinster Stufe fein pürieren. Durch ein feines Sieb streichen, die Rückstände im Sieb gut ausdrücken.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, das Hellgrüne in dünne Scheiben schneiden. Von der Petersilie einige Blättchen beiseite legen, restliche Petersilie fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Kräuter abgedeckt kühl stellen.
4. Die Gräten vom Kabeljau mit einer Pinzette herausziehen. Kabeljau abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier verquirlen.
5. Den Kartoffelfond zum Kochen bringen, die Kartoffelwürfel dazugeben und 6 Minuten kochen lassen, dann die Frühlingszwiebeln dazugeben und 5 Minuten mitkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die Kräuter untermischen.

**6.** Die Kabeljaustücke erst dünn in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen. Die Fischstücke im heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Den Kabeljau auf dem Kartoffel-Frühlingszwiebel-Ragout anrichten, mit restlicher Petersilie garnieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

## Kabeljau in Gemüsekruste mit Kartoffelsalat

**Für 4 Portionen:**

**Karoffelsalat:**

600 g mittelgroße festkochende Kartoffeln

Salz

1 Ei (Kl. M, zimmerwarm)

1 gehäufter Tl scharfer Senf

Pfeffer

150 ml Öl

75 g Joghurt

2 El Weißweinessig

4 Stiele Dill

2 Schalotten (30 g)

Zucker

3 Gewürzgurken (120 g, 4–6 El Gurkensud)

**Fisch in Gemüsekruste:**

550 g Suppengrün (Möhren, Knollensellerie, Lauch)

Salz

5 Stiele Liebstöckel

2 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

3 El Mehl

2 Eier (Kl. M)

600 g Kabeljaufilet

2 El Zitronensaft

Pfeffer

Butterschmalz zum Braten

**1.** Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln waschen und mit der Schale 20 Minuten in Salzwasser kochen. Kartoffeln abgießen, heiß pellen und abkühlen lassen.

**2.** Ei, Senf, Salz, Pfeffer und Öl in ein schmales, hohes Gefäß geben. Einen Schneidstab auf den Boden des Gefäßes setzen und beim Verquirlen langsam hochziehen, bis eine cremig-feste Mayonnaise entsteht. 100 g Mayonnaise mit Joghurt und Essig verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Dillspitzen von den Stielen zupfen, fein schneiden

und unterrühren. Restliche Mayonnaise anderweitig verwenden.

**3.** Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, mit der Sauce mischen. Schalotten in feine Ringe schneiden und mit 1 Prise Zucker kräftig durchkneten, bis die Schalotten weich sind. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Schalotten und Gurken unter die Kartoffeln heben. Salat zugedeckt beiseitestellen.

**4.** Für den Fisch das Suppengrün putzen, schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Möhren und Sellerie in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Lauch zugeben, aufkochen und 1 weitere Minute kochen. Suppengrün in ein Sieb geben, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Liebstöckelblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

**5.** Suppengrün zwischen 2 Küchentüchern sorgfältig trocken tupfen. Mit Liebstöckel und Zitronenschale mischen und auf einen großen Teller geben. Mehl auf einen flachen Teller geben, Eier in einem tiefen Teller verquirlen.

**6.** Kabeljau, wenn nötig, entgräten, dann in 8 gleich große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, kurz ziehen lassen und trocken tupfen. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst im Mehl, dann in den Eiern wenden. Fisch im Gemüse wenden, Gemüse dabei sorgfältig andrücken.

**7.** Fisch portionsweise 6 Minuten im heißen Butterschmalz braten und nach 3 Minuten vorsichtig wenden. Kartoffelsalat mischen, evtl. mit Gurkensud verdünnen und mit dem Kabeljau anrichten.

*Zubereitungszeit: 1:10 Stunden plus Garzeit 30 Minuten*

*Quelle: E&T 06/11/108*

## Kabeljaufilet mit Senfsauce

**Für 4 Portionen:**

150 g Schalotten

1 El Senfkörner

80 g Butter

150 ml trockener Weißwein

200 ml Fischfond

50 g Estragonsenf

250 g Crème double

Salz

Cayennepfeffer

4 dicke Kabeljaufilets (ohne Haut, à 180 g)



2 Zweige Dill

4 EL Schlagsahne (steif geschlagen)

1. Die Schalotten in feine Scheiben schneiden. 100 g mit den Senfkörnern in 30 g Butter andünsten. Mit 100 ml Weißwein und dem Fischfond auffüllen und fast vollständig einkochen lassen. Den Senf schnell unterrühren, dann die Crème double dazugeben und 3 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mit Salz und Cayenne würzen, durch ein feines Sieb passieren.

2. Die Kabeljaufilets entgräten, salzen und in eine Pfanne mit Deckel legen. Die restliche Butter würfeln und mit den Dillzweigen, dem restlichen Wein und den restlichen Schalotten dazugeben.

3. Den Deckel aufsetzen und den Fisch im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 15 Minuten (Gas 3, Umluft 12 Minuten bei 180 Grad) dünsten.

4. Den Kabeljau mit einer Palette vorsichtig aus dem Sud heben und kurz auf einem Tuch abtropfen lassen. Inzwischen Senfsauce wieder erhitzen, die steif geschlagene Sahne dazugeben und in der Sauce schmelzen lassen. Den Fisch auf Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen. Dazu passen Blattspinat und Süßkartoffeln.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Quelle: E&T 02/96/72

## Lachsbuletten

**Für 2 Portionen:**

4 TK-Garnelen (roh, ohne Kopf mit Schale, à 50 g)

200 g Lachsfilet

1 Schalotte

1/2 Bund Petersilie

30 g altbackenes Weißbrot

1 TL Butter

3 EL Öl

1 Eigelb (Kl. S)

Salz, Pfeffer

Piment d'Espelette

Raz el Hanout

1. Garnelen auftauen lassen. Lachsfilet würfeln. Schalotte fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Brot in warmem Wasser einweichen. Butter und 1 EL Öl erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Petersilie untermischen.

2. Garnelen schälen und den Darm entfernen. Garnelenfleisch fein hacken. Brot gut ausdrücken. Garnelen mit Lachs, Brot, Schalottenmischung, Eigelb, Salz, Pfeffer, Piment, Raz el Hanout mischen. Die Masse mit feuchten Händen zu 4 Buletten formen und 20 Minuten kalt stellen.

3. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze insgesamt 8–10 Minuten braten. Zum Spargelragout servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Quelle: E&T 5/11/16

## Lachsklößchen in Salzzitronen-Kapern-Sauce mit Champagnerkraut

**Für 4 Portionen:**

**Lachsklößchen:**

1 Schalotte

30 g Butter

250 ml Fischfond (aus der Lachsklößchen-Dose)

100 ml Weißwein

150 ml Crème fraîche

3 EL Salzzitronen-Würfel (ersatzweise abgeriebene Haut einer Bio-Zitrone)

1 EL Zitronensaft

1 TL Zucker

Salz

Pfeffer

3 EL Kapern

16–18 Lachsklößchen

**Champagnerkraut**

300 g rohes Sauerkraut

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EL Butter

1 Lorbeerblatt

Thymian

Majoran

Salz

Pfeffer

1 TL Zucker

1/2 l trockener Champagner

100 g kernlose weiße Trauben

1 säuerlicher Apfel (Boskop)

**Lachsklößchen**

1. Die Schalotte fein würfeln und ohne zu bräunen in 30 g Butter glasig dünsten. Fischfond und

Wein zufügen und auf die Hälfte einkochen. Crème fraîche einrühren und nochmals auf etwa 300 ml reduzieren.

**2.** Fein gehackte Salzzitronen in die Sauce geben und 3 Minuten köcheln lassen. Kapern zufügen und mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Lachsklößchen in der heißen Sauce erwärmen, jedoch nicht mehr kochen.

#### **Champagnerkraut**

**1.** Sauerkraut in einem Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

**2.** In einem Topf Butter zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch darin hell andünsten. Das Sauerkraut mit dem Lorbeerblatt, Thymian und Majoran zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Champagner auffüllen, sodass das Sauerkraut gerade bedeckt ist. Bei geringer Hitze 1 Stunde kochen.

**3.** Die Trauben enthäuten, den Apfel schälen und fein raspeln. Geraspelten Apfel mit den Trauben 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter das Champagnerkraut heben.

#### **Fertigstellen und Anrichten**

Lachsklößchen mit der Salzzitronen-Kapern-Sauce in die Mitte vorgewärmter Teller geben. Mit Champagnerkraut umlegen und mit ein paar Thymianspitzen garnieren.

*Quelle: Hagen Grote*

### **Panierte Lachsstäbchen**

*2 Tomaten*

*600 g Lachsfilet, ohne Haut*

*2 Eier*

*Salz*

*weißer Pfeffer*

*100 g zarte Haferflocken*

*2 EL Öl*

*1 Beutel Kartoffelpüree (für 500 ml Wasser)*

*1/2 Bund Petersilie*

*25 g Butter*

*Zitronenscheiben zum Garnieren*

**1.** Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

**2.** Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Haferflocken in einen tiefen Teller geben. Fisch erst in Ei, dann in den Haferflocken wenden.

**3.** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch darin von jeder Seite 3–4 Min. braten.

**4.** 500 ml Wasser aufkochen. Topf vom Herd ziehen und ca. 1 Min. abkühlen lassen. Püreeflocken mit einem Kochlöffel kurz einrühren.

**5.** Petersilie waschen, trocken tupfen, etwas zum Garnieren beiseite stellen, Rest hacken.

**6.** Butter in einer Pfanne schmelzen, Tomaten darin 1 Min. schwenken. Die Hälfte der Petersilie untermischen und mit Salz würzen. Restliche Petersilie unter das Püree rühren. Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Tomatenbutter anrichten. Mit beiseite gelegter Petersilie und Zitronenscheiben garnieren.

*Zubereitungszeit: 20 Minuten*

### **Saibling mit Weißweinsauce und Fenchel**

**Für 4 Portionen:**

**Weißweinsauce:**

*150 g Butter*

*2 kleine Schalotten*

*200 ml trockener Weißwein*

*100 ml Fischfond*

*Salz*

*Pfeffer*

*Zucker*

**Fenchelgemüse:**

*600 g Fenchelknollen (mit Grün)*

*1 EL Olivenöl*

*1 dünne Scheibe Bio-Zitrone*

*Salz*

*Pfeffer*

**Saibling:**

*4 Bachsaiblinge (à 300 g, küchenfertig, ohne Kopf)*

*1 EL Olivenöl*

*Salz*

*Pfeffer*

*1 EL Fenchelsaat*

*1 Bio-Zitrone*

*150 ml Weißwein*

**1.** Für die Sauce die Butter in Würfel schneiden und ins Gefrierfach legen. Die Schalotten fein wür-

fein, zusammen mit Wein und Fischfond 5 Minuten kochen. Flüssigkeit durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, auf 50 ml einkochen und beiseite stellen.

**2.** Für das Gemüse den Fenchel putzen, dabei das Grün für die Sauce abzupfen, fein schneiden und beiseite legen. Die Fenchelknollen der Länge nach so achteln, dass sie nicht auseinanderfallen. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, die Fenchelachtel kurz darin andünsten, die Zitronenscheibe dazugeben. Alles mit 250 ml Wasser ablöschen, einmal aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 12–15 Minuten garen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, die Zitronenscheibe entfernen.

**3.** Für die Saiblinge den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Gas 2–3, Umluft 160 Grad). Die Fische sorgfältig säubern, waschen, trockentupfen und in eine mit etwas Olivenöl gefettete Saftpfanne legen. Innen und außen mit Salz, Pfeffer und Fenchelsaat würzen. Die Zitrone in 8 dünne Scheiben schneiden, je 2 Zitronenscheiben in die Bauchhöhlen der Fische geben. Die Fische 15 Minuten marinieren lassen, dann im Backofen auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen. Nach 10 Minuten Garzeit die Fische mit Weißwein begießen.

**4.** Für die Sauce den vorbereiteten Ansatz erhitzen. Die eiskalten Butterwürfel nach und nach einschwenken und die Flüssigkeit damit binden (die Sauce darf nicht mehr kochen!). Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Zuletzt das fein geschnittene Fenchelgrün unterrühren.

**5.** Zum Servieren die Saiblingsfilets auslösen und mit der Weißweinsauce und den abgetropften Fenchelstücken auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln mit gehackter Petersilie.

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

*Quelle: E&T 10/07/46*

## Skrei-Auflauf mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse

**Für 4 Portionen:**

**Skrei-Auflauf:**

500 g Skrei

3 EL Salz

1 TL Zucker

2 Lorbeerblätter

1 Zitrone

2 Zwiebeln

2 Lauchweiß

Butter

3 Knoblauchzehen

1 EL Mehl

150 ml Fischfond

100 ml Crème fraîche

100 ml Weißwein

Salz, Pfeffer

Muskat

500 g Kartoffeln

1 EL Semmelbrösel

**Kohlrabi-Möhren-Gemüse:**

3 junge Kohlrabi

Salz

100 g Crème double

Muskat

3 Möhren

Zucker

Salz, Pfeffer

2 EL Butter

**Petersiliensauce:**

2 Bund glatte Petersilie

2 EL geschälte Mandeln

100 ml Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 TL Zucker

Saft 1/2 Zitrone

Salz, Pfeffer

100 ml Gemüsefond

2 EL Parmesan, frisch gerieben

**Außerdem:**

glatte Petersilie

### Skrei-Auflauf

**1.** Salz und Zucker mischen und das Fischfilet damit von allen Seiten bestreuen. Zugedeckt im Kühlschrank eine halbe Stunde marinieren. Die Salz-Zuckermischung abspülen. Den Fisch in kaltem Wasser mit Lorbeerblättern und dem Saft der Zitrone aufsetzen.

**2.** Beim ersten Aufkochen die Hitze reduzieren und knapp unter dem Siedepunkt 12 Minuten unter geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Zwischendurch eventuell entstehenden Schaum abschöpfen. Aus dem Pochiersud heben, Haut und Gräten entfernen. Den Fisch in feine Stückchen zerpfücken und zugedeckt warmhalten.

**3.** Zwiebeln und Lauch in Ringe schneiden und

in 2 EL Butter ohne zu bräunen glasig dünsten. Geschälte Knoblauchzehen in feine Scheibchen geschnitten zufügen. Mit Mehl einstäuben und gut mischen. Fischfond, Crème fraîche und Weißwein angießen und 12 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4. Kartoffeln garkochen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben, zerpfückten Skrei und Zwiebel-Lauch-Sauce abwechselnd übereinander in eine rechteckige gebutterte Form schichten. Mit der Sauce abschließen. Semmelbrösel darüber streuen und mit Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C überbacken, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

#### **Kohlrabi-Möhren-Gemüse**

1. Von den Kohlrabi die feinen Herzblättchen abschneiden und beiseite stellen. Die Haut abziehen, größere Exemplare mit harter Schale dünn schälen. Kohlrabi in 1 cm große Würfel schneiden. Kohlrabiwürfel in kochendem Salzwasser (10 g/Liter) 5 Minuten garen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Vor dem Anrichten die Kohlrabiwürfel mit der Crème double in eine Kasserolle geben und unter Schwenken bissfest garen. Mit Salz und frisch geriebenem Muskat abschmecken, Herzblättchen zufügen.

2. Die Möhren schälen, längs achteln und in nicht zu dünne, etwa 4 cm lange Stifte schneiden. Im Dünsteinsatz eines Topfes über Wasserdampf oder in leicht gesalzenem Wasser (10 g Salz/Liter) knapp bissfest garen. Eiskalt abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Möhrenstifte mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zum Anrichten in aufschäumender Butter erhitzen.

#### **Petersiliensauce**

Petersilie waschen, gut trocknen und die Blättchen zupfen. Petersilienblättchen, Mandeln, Olivenöl und Knoblauchzehen im Mixer sehr fein pürieren. Mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsesfond einrühren und erwärmen ohne zu kochen. Den Parmesan erst vor dem Anrichten unterheben.

#### **Fertigstellen und Anrichten**

Skrei-Auflauf in schöne rechteckige Stücke geteilt auf vorgewärmte heiße Teller setzen. Möhrenstifte und Kohlrabiwürfel getrennt dazu anordnen. Mit Petersiliensauce und Petersilienblättchen garnieren.

*Quelle: Hagen Grote*

## **Skrei mit Pankokruste und lila Kartoffelsalat**

**Für 4 Portionen:**

#### **Kartoffelsalat:**

600 g Blauer Schwede (vorwiegend festkochende lilafleischige Kartoffeln)

Salz

30 g Rauke

1 kleiner Chicoree (150 g)

60 g Schalotten

200 ml Gemüsesfond

3 El Weißweinessig

1–2 El mittelscharfer Senf

Fleur de sel

4 El Pflanzenöl

Pfeffer

#### **Skrei:**

1–2 El Weißweinessig

Salz

6 El Olivenöl

Pfeffer

5 Halme Schnittlauch

10 g Pankobrösel

1/2 Tl Matcha-Pulver

700 g Skrei (küchenfertig, ohne Haut und Gräten)

2 Lorbeerblätter

5 Stiele Thymian

100 ml Noilly Prat

#### **Außerdem:**

Butter zum Fetten

Auflaufform (ca. 28×24 cm)

1. Für den Salat Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten weich garen. Rauke und Chicoree putzen, verlesen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen. Kartoffeln in ein Sieb gießen, abtropfen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln pellen und in dünnen Scheiben in eine Schüssel schneiden. Schalotten fein würfeln. Fond mit Schalotten, Essig, Senf und 1 Tl Fleur de sel in einem Topf einmal aufkochen. Fond und Kartoffeln vorsichtig vermengen und mit einem Tuch zugedeckt ziehen lassen. Kurz vorm Servieren Rauke, Chicoree und Pflanzenöl unter die Kartoffeln heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für das Fisch-Dressing Essig mit 1/4 Tl Salz in einer Schüssel verrühren. Olivenöl unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Röll-

chen schneiden und in das Dressing rühren.

**3.** Für den Fisch Pankobrösel und Matcha-Pulver in einer Schüssel mischen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Fisch mit Salz würzen und mit Lorbeer und Thymian in die Form geben. Wermut über den Fisch gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten garen, ab und zu mit Flüssigkeit beträufeln. Panko-Matcha-Brösel mittig auf dem Fisch verteilen, leicht andrücken und weitere 10–12 Minuten garen. Fisch aus dem Ofen nehmen, mit etwas Dressing beträufeln und mit Kartoffelsalat auf Tellern anrichten. Restliches Dressing separat dazu servieren.

*Zubereitungszeit: 1:10 Stunden*

*Quelle: E&T 01/17/40*

## Skrei mit Szechuan-Pfeffer-Sauce

**Für 4 Portionen:**

**Sauce**

210 g Butter

2 Schalotten

2 Tl Szechuan-Pfeffer

1 Zweig Thymian

50 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)

200 ml Fischfond

**Skrei**

1 El Öl

4 Skreifilets (à 180 g, ohne Haut und Gräten)

Salz

100 ml Fischfond

4 Zweige Thymian

Salz

Zitronensaft

**1.** 200 g Butter in Würfel schneiden und einfrieren. Schalotten fein schneiden. Szechuan-Pfeffer in einem Mörser fein zerstoßen. 10 g Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten, 2 Tl Pfeffer, 1 Thymianzweig darin ohne Farbe dünsten. Mit Wermut ablöschen und einkochen. Mit Fischfond auffüllen. Ofen bei mittlerer Hitze auf 100 ml einkochen. Durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und beiseite stellen.

**2.** Öl in einem flachen Bräter oder in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets salzen. Im Bräter auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze sanft anbraten. Fischfond zugießen, Thymianzweige zugeben. Im vorgeheizten

Ofen bei 140 Grad auf der untersten Schiene 6–8 Minuten garen (Gas 1, Umluft ca. 6 Minuten bei 140 Grad).

**3.** Die Fischfondreduktion aufkochen und 1 Minute einkochen. Dann die Butterwürfel nacheinander mit einem Schneebesen in die Reduktion einrühren, bis sie sämig gebunden ist. Nun die Sauce nicht mehr kochen lassen, sondern nur noch warm halten. Sauce mit Salz, 1 Tl Szechuan-Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen.

**4.** Fisch aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce auf Tellern anrichten. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 02/10/66*

## Überbackenes Seelachsfilet

$\frac{1}{2}$  Salatgurke

4 Seelachsfilets (à ca. 150 g, TK oder frisch)

Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone

Salz

Pfeffer

100 ml Gemüsebrühe

80 g Gouda

100 g Feldsalat oder Salat der Saison

2 mittelgroße Tomaten

1 mittelgroße Schalotte

3 EL Essig

1 TL Zucker

3 EL Öl (z. B. Olivenöl)

Dillfähnchen zum Garnieren

**1.** Gurke waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. 5 Minuten ziehen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets in eine gefettete ofenfeste Form setzen und heiße Brühe angießen.

**2.** Gouda grob reiben, mit den Gurkenwürfeln vermengen und auf den Seelachsfilets verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad, Heißluft: 175 Grad, Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene 15–20 Min. überbacken.

**3.** Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen, putzen und vierteln. Viertel quer halbieren. Schalotte schälen und fein würfeln. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Öl nach

und nach einrühren. Tomaten, Feldsalat und Schalottenwürfel mit der Vinaigrette vermengen.

**4.** Seelachsfilets mit dem Tomaten-Feldsalat auf Tellern anrichten und mit Dillfähnchen garnieren.

*Zubereitungszeit: 20 Minuten*

## Zanderfilet auf polnische Art

### **Für 4 Portionen:**

1200 g Zander

Saft von 1 Zitrone

Salz

Pfeffer

2 Eier

1/2 Bund Petersilie

Instant-Mehl

2 El Öl

50 g Butter

Semmelbrösel

**1.** Zanderfleisch von den Gräten lösen, enthäuten, Filets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Eier hart kochen, abschrecken, grob würfeln, Petersilie fein hacken.

**2.** Fisch in Instant-Mehl wenden. Öl erhitzen, 25 g Butter und Fischfilets zugeben, goldgelb braten und herausnehmen.

**3.** Restliche Butter ins Bratfett geben. Semmelbrösel darin bräunen. Fischfilets mit Eiwürfel und Petersilie bestreuen. Heiße Brösel mit Fett daraufgießen. Salzkartoffeln mit Dill und Kopfsalat dazu reichen.

## Fleisch

### Bohneneintopf mit Lammhaxenscheiben

#### **Für 6 Portionen:**

##### **Pesto:**

10 g Haselnusskerne

2–3 Stiele glatte Petersilie

1/2 Tl fein abgeriebene Biozitrone

6–8 El Olivenöl

4 El Walnussöl

Salz

Pfeffer

Zucker

##### **Eintopf:**

200 g Zwiebeln

150 g Möhren

150 g Staudensellerie

3 Knoblauchzehen

200 g Prinzessbohnen

Salz

5–6 El Olivenöl

1 kg Lammhaxenscheiben (2 cm dick geschnitten)

Pfeffer

1 El Tomatenmark

150 ml Weißwein

150 ml trockener Sherry

400 ml Rinderfond

180 g Kartoffeln

2 Lorbeerblätter

1 Dose Cannellini-Bohnen (450 g EW)

**1.** Für den Pesto die Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Nüsse zusammen mit Zitronenschale, Olivenöl, Walnussöl, 2 El Wasser und Petersilie pürieren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

**2.** Für den Eintopf die Zwiebeln fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen, entfädeln und ebenfalls in 1/2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Prinzessbohnen putzen und in stark gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten garen. Bohnen in ein Sieb gießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und kalt stellen.

**3.** 3 El Öl in einem breiten flachen Topf erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze 2–3 Minuten rundherum braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen.

**4.** Restliches Öl in den Topf geben. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Möhren, Sellerie und Knoblauch zugeben und 3 Minuten mitbraten. Tomatenmark unterrühren und 30 Sekunden mitbraten. Mit Wein und Sherry ablöschen und stark einkochen. Fleisch zugeben, mit Fond und 500 ml Wasser auffüllen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 2–2 1/2 Stunden garen.

**5.** Inzwischen die Kartoffeln schälen und in 1/2 cm große Würfel schneiden, in kaltes Wasser legen. 75

Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln und Lorbeer zum Eintopf geben.

**6.** Cannellini-Bohnen in ein Sieb gießen, abspülen und gut abtropfen lassen. 5–10 Minuten vor Garzeitende weiße und grüne Bohnen im Eintopf erwärmen. Eintopf in vorgewärmte Teller geben und mit dem Pesto servieren.

*Zubereitungszeit: 3 Stunden*

*Quelle: E&T 03/08/26*

## Bratkartoffelpfanne

### **Für 4 Portionen:**

600 g festkochende Kartoffeln

2 Tl Kümmelsaat

Salz

8 kleine Rostbratwürstchen

1 Zucchini (150 g)

1 rote Paprikaschote

2 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

150 g TK-Dicke-Bohnenkerne (aufgetaut)

1 Zweig Rosmarin

40 g Butterschmalz

Pfeffer

1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

20 g italienischer Hartkäse

**1.** Am Vortag die Kartoffeln ungeschält mit dem Kümmel in Salzwasser 18–20 Minuten leicht bissfest garen. Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen. Über Nacht kalt stellen.

**2.** Am nächsten Tag Kartoffeln pellen und grob in Stücke schneiden. Würstchen in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Paprika putzen, längs vierteln, entkernen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln in schmale Spalten schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen.

**3.** Butterschmalz in einer breiten Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin bei nicht zu starker Hitze so lange braten (4–5 Minuten), bis sie goldbraun sind, dabei mehrmals wenden. Würstchen nach 4 Minuten zugeben. Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch

und abgezupfte Rosmarinnadeln zugeben und weitere 4–5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Hartkäse dünn hobeln, Kartoffelpfanne mit Käse bestreut servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Garzeit ca. 35 Minuten plus Kühlzeit über Nacht*

*Quelle: E&T 09/12/22*

## Cordon Bleu mit Erbsenpüree

### **Für 2 Portionen:**

500 g Erbsenschoten (ca. 200 g Erbsen)

Salz

300 g Kartoffeln

150 ml Schlagsahne

1 Spritzer Zitronensaft

Muskat

2 Schweineschnitzel (à 140 g, aus dem Rücken)

1 Scheibe gekochter Schinken

2 Scheiben Gruyere (à 15 g)

2 El Mehl

1 Ei (Kl. M)

4 El Semmelbrösel

4–5 El Öl

1 El Butter

1 El Majoranblättchen

Zitronenspalten

### **Außerdem:**

Holzspießchen

Küchenpapier

**1.** Erbsen palen, in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, halbieren, in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen, abgießen und ausdämpfen lassen. Sahne cremig einkochen lassen. Erbsen und Kartoffeln in einem Topf zerstampfen, nach und nach die Sahne einrühren, bis das Püree eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz, Zitronensaft und Muskat abschmecken und warm halten.

**2.** Mit einem scharfen Messer in jedes Schnitzel quer eine Tasche schneiden. Jeweils mit 1/2 Scheibe Schinken und einer Scheibe Käse füllen, mit Holzspießchen verschließen. Schnitzel zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei wenden, dann sorgfältig in den Bröseln panieren.

**3.** Öl in einer passenden Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin von beiden Seiten in 6–8 Minuten

knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Butter in einem Topf zerlassen, Majoran zugeben. Püree mit Schnitzeln, Majoranbutter und Zitronenspalten servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 06/11/48*

## Feine Kalbsfrikadellen

### **Für 4 Portionen:**

50 g Schalotten  
1 Knoblauchzehe, Salz  
1 Bund krause Petersilie  
1 El Olivenöl  
500 g Kalbshackfleisch  
2 Eier  
50 g Magerquark  
1 El mittelscharfer Senf  
Pfeffer, 80 g Butter

1. Schalotten fein würfeln. Knoblauch mit Salz zerdrücken, dann fein hacken. Petersilienblätter fein hacken. Schalotten, Knoblauch und Petersilie mit dem Öl in einer Pfanne 1 Minute dünsten und erkalten lassen.

2. Die Schalotten-Mischung in einer Schüssel mit Hack, Eiern, Quark und Senf gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit feuchten Händen 16 Frikadellen formen.

3. In einer großen Pfanne jeweils 8 Frikadellen in 40 g Butter bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten von jeder Seite sanft braten, dabei ab und zu mit dem Bratfett beschöpfen. Frikadellen und Kartoffelsalat auf einer Platte anrichten und servieren.

*Zubereitungszeit: 35 Minuten*

*Quelle: E&T 5/04/34*

## Filetragout mit Frühlingsgemüse

### **Für 4 Portionen:**

750 g Kalbsknochen  
20 g Butterschmalz  
1 Zwiebel  
1 Möhre (geschält)  
3 Stiele Thymian  
1 Tl Tomatenmark  
Salz

600 g kleine Kartoffeln  
300 g Bundmöhren  
750 g Spargel  
60 g Butter oder Margarine  
1 Tl Zucker  
10 g Mehl (1/2 El)  
1/8l Schlagsahne  
1 Handvoll Kerbel  
300 g Rinderfilet  
300 g Kalbsfilet  
schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)

1. Für den Saucenfond die Knochen in 10 g sehr heißem Butterschmalz anrösten. Die ungepellte halbierte Zwiebel und die grob zerkleinerte Möhre zugeben und ebenfalls anrösten. Die Knochen und das Gemüse an den Topfrand schieben, Thymian und Tomatenmark ins Fett geben und unter Rühren anrösten, mit gut 1l kaltem Wasser bedecken und schwach salzen.

2. Den Fond ohne Deckel 1 Stunde leise kochen, durch ein feines Sieb gießen und 10 Minuten stehen lassen. Das Fett abschöpfen. Den Fond bei starker Hitze ohne Deckel auf 150 ml einkochen.

3. Inzwischen das Gemüse zubereiten: Kartoffeln schälen und in Salzwasser 10 Minuten vorgaren. Möhren und Spargel schälen und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden, in 40 g Butter oder Margarine andünsten, mit Salz und Zucker würzen. Mehl über das Gemüse streuen, unterrühren und anschwitzen.

4. Wasser und die Sahne unter kräftigem Rühren an das Gemüse gießen. Die Kartoffeln abgetropft untermischen. Das Gemüse bei milder Hitze zugedeckt 8 Minuten garen. Kerbelblättchen abzupfen, die Hälfte unter die Sauce mischen. Die restliche Butter oder Margarine in Stückchen unterrühren.

5. Während das Gemüse gart, das Fleisch in 4 cm große Würfel schneiden. Kurz vor dem Servieren das restliche Butterschmalz sehr stark erhitzen. Das Fleisch darin rundherum scharf anbraten, salzen und pfeffern. Den Fond zugießen. Das Fleisch darin unter Rühren 1/2 Minute kräftig schmoren und auf dem Gemüseragout anrichten.

6. Zuerst das Gemüseragout auf stark vorgewärmte Teller geben, die Filetwürfel darauf anrichten und mit der Sauce überziehen. Den restlichen Kerbel darüberstreuen. Sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden (inkl. Zeit für das Fondkochen)*

*Quelle: E&T 4/94/96*



## Frikadellen mit Schafskäse

**Für 6 Stück:**

### Frikadellen

60 g altbackenes Weißbrot  
 1/2 Bund Petersilie  
 250 g Kalbshackfleisch  
 250 g Rinderhackfleisch  
 1 Ei (Kl. M)  
 1/2 Tl edelsüßes Paprikapulver  
 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale  
 Salz

Pfeffer

60 g Schafskäse

3 El Öl

3 Zweige Rosmarin

### Tomatensalat

600 g Tomaten  
 4 Frühlingszwiebeln  
 4 Stiele Basilikum  
 6 El Olivenöl  
 Salz  
 Pfeffer

1. Brot in 200 ml Wasser 15 Minuten einweichen, einmal wenden. Petersilie abzupfen, fein hacken.

2. Brot mit den Händen ausdrücken. Hackfleisch mit Brot, Petersilie, Ei, Paprikapulver und Zitronenschale gut vermischen, mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Schafskäse in 6 Stücke à 10 g schneiden. Hackmasse in 6 Portionen teilen. Jede Portion mit feuchten Händen flach drücken, Schafskäsestück hinein-, Hack darüberlegen, zu Frikadellen formen. Abgedeckt 15 Minuten kalt stellen.

3. Für den Salat Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen, Tomaten grob zerschneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne fein schneiden. Basilikumblätter abzupfen. Tomaten mit Frühlingszwiebeln, Olivenöl, Pfeffer, Salz, Basilikum mischen, in einer Schüssel anrichten.

4. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Frikadellen goldbraun anbraten. Rosmarin dazugeben, im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 10 Minuten garen (Gas 3, Umluft 180 Grad).

5. Frikadellen aus dem Ofen nehmen, auf dem Tomatensalat anrichten und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 07/11/59*

## Gebratener Kalbsrücken mit Gemüse und Rosmarinkartoffeln

**Für 4 Portionen:**

### Fleisch

ca. 800 g Kalbsrücken, ausgelöst  
 Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Öl

2 EL Butter

200 ml Kalbsjus oder Kalbsfond

### Kartoffeln

500 g Kartoffeln

1 EL Butter

2 Rosmarinzweige

### Gemüse

800 g Herbstgemüse (z.B. Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzeln, weiße Rübchen, Hokkaido-Kürbis)

Salz

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Kräuter (z.B. Petersilie, Majoran), frisch gehackt

Gewürzpaste aus Basilikum, Koriander, Knoblauch, Chili und Curry, im Mörser zerkleinert

1. Den Kalbsrücken kalt abbrausen, trockentupfen und leicht salzen und pfeffern. In einer flachen Pfanne das Öl erhitzen, die Butter hinzugeben und das Fleisch von beiden Seiten darin kurz anbraten. Anschließend das Fleisch im vorgeheizten Backofen bei 150 bis 160 Grad Celsius etwa 25 Minuten lang fertig braten. Dabei das Fleisch immer wieder wenden, damit es nicht zu bräunen beginnt und der Braten saftig bleibt. Den Bratensaft mit Kalbsjus oder Kalbsfond auffüllen, etwas einreduzieren lassen und abschmecken.

2. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb schütten. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln mit dem Rosmarin darin schwenken. Zum Schluss leicht salzen.

3. Das Herbstgemüse waschen und putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser blanchieren. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken. Nun die Butter in einer Pfanne

zerlassen und Zwiebelwürfel und Knoblauch darin schwenken. Das Gemüse hinzugeben und nach Belieben etwas Gemüsebrühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend die Kräuter sowie die Gewürzpaste untermengen.

Den Kalbsrücken in Scheiben schneiden, mit dem Bratensaft umgießen und mit Kartoffeln und Gemüse anrichten.

Quelle: [www.bio-spitzenkoeche.de](http://www.bio-spitzenkoeche.de)

## Gebratene Weißwürste mit Senfsauce

### Für 4 Portionen:

6 Weißwürste  
1 Zwiebel  
250 g kleine Champignons  
150 ml Kalbsfond  
200 ml Sahne  
2 1/2 El süßer Senf  
1 EL Butter  
1 EL Öl  
Pfeffer  
1/2 Bund Schnittlauch

Weißwürste häuten und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Champignons halbiehen.

Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Wurstscheiben unter Wenden darin goldbraun anbraten und herausnehmen.

Die Zwiebel im Bratfett andünsten. Die Champignons zugeben und so lange braten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit dem Kalbsfond ablöschen und auf die Hälfte einkochen.

Sahne und Senf zugeben und cremig einkochen. Mit Pfeffer würzen. Die Wurstscheiben hineingeben und in der Sauce erwärmen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und vor dem Servieren über das Gericht streuen. Mit Laugenbrezen servieren.

Quelle: *E&T* 10/01/10

## Gefüllte Paprikaschoten

### Für 6 Portionen:

7 rote Paprikaschoten (à 200 g)  
3 Sardellenfilets (in Lake)  
60 g Kapern (in Lake)

250 g Schalotten  
1/2 Bund glatte Petersilie  
6 El Olivenöl  
800 g Tatar  
2 Eier (Kl. M)  
Salz, Pfeffer  
2 El Worcestershiresauce  
1/2 Bund Dill  
1–2 Tl Paprikapulver (edelsüß)  
100 ml Weißwein  
400 ml Kalbsfond  
2–3 Lorbeerblätter  
Zucker  
1 Tl Speisestärke

1. 6 Paprikaschoten waschen, trockentupfen und auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Einschubleiste von oben ca. 10 Minuten grillen (die Schoten mehrmals wenden, damit sie gleichmäßig garen). Die Schoten leicht abkühlen lassen. Das obere Viertel der Schoten (mit Stiel) mit einem waagerechten Schnitt als Deckel abschneiden. Schoten innen putzen und entkernen.

2. Sardellen und Kapern abtropfen lassen. Sardellen und 1 El Kapern zusammen fein hacken. 100 g Schalotten pellen, fein würfeln. Petersilienblätter fein hacken. In einer Pfanne Schalotten in 2 El Olivenöl ohne Farbe anbraten, Petersilie zugeben, leicht abkühlen lassen. Mit den Kapern, Sardellen, Tatar, Eiern, Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce gut vermischen. Die Hackmasse in den Schoten verteilen, den Deckel daraufsetzen und leicht andrücken.

3. Restliche Schalotten pellen, in feine Streifen schneiden, restliche Paprika vierteln, entkernen, fein würfeln. Dill fein schneiden. Schalotten und Paprika in einem Bräter im restlichen Öl anschwitzen, mit Paprikapulver bestäuben, Paprikaschoten zugeben, mit Wein und Fond auffüllen. Lorbeer zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 25–30 Minuten garen (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert). Den Bräter aus dem Ofen nehmen und den Fond auf dem Herd einmal aufkochen. Mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden. Restliche Kapern und Dill zugeben, sofort servieren.

Dazu passen Crème fraîche mit frischen Kräutern und neue Pellkartoffeln.

Zubereitungszeit: 1:15 Stunden

Quelle: E&T 6/02/105

## Gefüllte Schweineschnitzel mit warmem Spargelsalat

**Für 4 Portionen:**

### **Schnitzel:**

4 Schweineschnitzel (à 150 g)

Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)

1 El Basilikumblätter

1 El Thymianblättchen

1 El Kerbelblätter

1 El glatte Petersilienblätter

50 ml Öl

100 g gewürfelter Blauschimmelkäse

170 g Semmelbrösel

120 g Butterschmalz zum Braten

100 g Mehl zum Panieren

3 Eiweiß

### **Salat:**

600 g weißer Spargel

100 ml frisch gepresster Orangensaft

200 ml Fleischbrühe

60 g Butter

Salz

9 El Öl

6 El Weißweinessig

2 El Tomatenwürfel

1–2 El Basilikumstreifen

Zucker

Pfeffer (a. d. Mühle)

**1.** Die Schnitzel unter Klarsichtfolie flach klopfen. Mit einem spitzen Messer gegenüber der Fettkante tiefe Taschen einschneiden. Das Fleisch innen und außen salzen und pfeffern.

**2.** Für die Füllung die Kräuter im Öl grob pürieren, mit dem Käse und 70 g Semmelbröseln mischen und mit Salz würzen. Die Farce in die Taschen geben, die Schnitzel flach drücken, die Ränder dabei fest zusammendrücken. Die Schnitzel zugedeckt kühl stellen.

**3.** Den Spargel schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden, kurz waschen und tropfnass in eine Pfanne geben. Orangensaft und Brühe zugießen, die Butter dazugeben und salzen. Den Spargel einmal aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 6–8 Minuten garen.

**4.** Inzwischen das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel zuerst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Die Schnitzel durch das verquirlte Eiweiß ziehen und von beiden Seiten in die restlichen Semmelbrösel drücken. Die panierten Schnitzel bei milder Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten braten.

**5.** Öl und Essig über den Spargel gießen. Tomaten und Basilikum untermischen, mit 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen. Den warmen Spargelsalat zu den gefüllten Schnitzeln servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 4/97/101

## Gekräterter Schweinerücken mit jungen Kartoffeln

**Für 8–10 Portionen:**

1 Bund Basilikum

2 Bund Thymian

2 Bund glatte Petersilie

4 El körniger Senf

80 ml Olivenöl

1,6 kg Schweinerücken (ohne Knochen)

1 kg junge Kartoffeln

400 g Tomaten

Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)

1/4 l Geflügelfond (a. d. Glas)

**1.** Blätter vom Basilikum, 1 Bund Thymian und der Petersilie von den Stielen zupfen und fein hacken. Mit Senf und 5 El Olivenöl verrühren.

**2.** Die Fettseite des Schweinerückens über Kreuz einschneiden. Das Fleisch von allen Seiten mit der Kräuterpaste bestreichen, in die Saftpfanne legen, mit Alufolie abdecken und über Nacht kalt stellen.

**3.** Das Fleisch mit der Folie im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4; Umluft 200 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 50 Minuten garen.

**4.** Die Kartoffeln schälen und längs halbieren. Die Stielansätze der Tomaten entfernen, die Tomaten quer halbieren.

**5.** Nach 50 Minuten die Alufolie vom Fleisch entfernen. Kartoffeln und Tomaten um das Fleisch in die Saftpfanne legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit restlichem Olivenöl beträufeln. Das Ganze noch 1 Stunde bei 220 Grad (Gas 3–4; Umluft 40 Minuten bei 180 Grad) offen garen. Das Gemüse dabei mehrmals mit Fond begießen.

**6.** Die restlichen Thymianblätter von den Stielen zupfen. Das Fleisch in ungefähr 1 cm dicke Scheiben schneiden und wieder in die Saftpfanne legen. Das Gemüse mit Thymian bestreuen und mit dem Fleisch in der Saftpfanne servieren.

*Zubereitungszeit: 2:20 Stunden*

*Quelle: E&T 05/94/53*

## Gröstel mit Senf-Schmand

### **Für 4 Portionen:**

800 g festkochende Kartoffeln (z.B. Bamberger Hörnchen)  
 Salz  
 2 Tl Kümmel  
 2 Lorbeerblätter  
 150 g Zwiebeln  
 250 g Kasseler (im Stück)  
 5 Stiele Majoran  
 8 Radieschen mit zartem Grün  
 80 g Crème fraîche  
 80 g Schmand  
 1 Tl mittelscharfer Senf  
 1 Tl grobkörniger Senf  
 4 El Öl  
 Pfeffer

**1.** Kartoffeln ungeschält in Salzwasser mit Kümmel und Lorbeerblättern in 15–20 Minuten knapp gar kochen. Danach abgießen, gut ausdämpfen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln vollständig abkühlen lassen.

**2.** Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Kasseler in 1 cm breite Streifen oder Würfel schneiden. Majoranblätter abzupfen. Radieschen putzen, dabei das zarte Grün stehen lassen, und in feine Scheiben schneiden.

**3.** Crème fraîche mit Schmand und den beiden Senfsorten verrühren.

**4.** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln in 1,5 cm dicke Stücke schneiden und 10 Minuten knusprig braten. Dabei die Kartoffeln mehrfach wenden. Zwiebeln und Kasseler zugeben und weitere 5–10 Minuten braten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Majoran und Radieschenscheiben mit dem zarten Grün zugeben und sofort mit dem Senf-Schmand servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 09/12/19*

## Grünes Chili con Carne

*Für 1 Portion*

150 g grüne Spitzpaprika  
 2 Stangen Staudensellerie  
 1–2 Knoblauchzehen  
 100 g kleine Kartoffeln  
 150 g Beefsteakhack (Tatar)  
 2 TL Olivenöl oder Rapsöl  
 Meersalz  
 Cayennepfeffer  
 1/2 TL gemahlener Cumin  
 1/4 TL gerebelter Salbei oder Oregano  
 120–150 ml klare Hühnerbouillon oder Gemüsebrühe  
 1 Tomate (75 g)  
 1–2 Lauchzwiebeln  
 1/2 Handvoll Koriander- oder Petersilienblättchen  
 1/2 Limette  
 2 EL Joghurt (3,5% Fett)

**1.** Paprika und Sellerie abspülen und trocken tupfen. Paprika vierteln und entkernen. Sellerie schräg in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Kartoffeln schälen und halbieren oder vierteln.

**2.** Kartoffeln, Hackfleisch und Knoblauch in Olivenöl in einer beschichteten Pfanne unter Rühren anbraten. Salzen und mit Cayennepfeffer, Cumin und Salbei würzen. Vorbereitetes Gemüse, Hühner- oder Gemüsebrühe zugeben und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt kochen.

**3.** Tomate, Lauchzwiebeln und Koriander abspülen, trocken tupfen oder schütteln, klein schneiden und unter das Chili rühren. Chili mit Gewürzen und ein paar Spritzern Limettensaft pikant abschmecken und mit Joghurt anrichten.

*Zubereitungszeit: 25–30 Minuten*

*Quelle: Brigitte Diät*

## Gulasch aus dem Ofen

### **Für 6–8 Portionen:**

500 g rote Paprikaschoten  
 1,5 kg Rindergulasch  
 Salz

3 El Paprikapulver (edelsüß)  
 3–5 Chilischoten (getrocknet, zerstoßen)  
 1 Tl Kümmel  
 50 g Mehl  
 50 g Schweineschmalz  
 100 g Schinkenschwarten  
 1 kg Zwiebeln  
 1 Knolle Knoblauch  
 1 Zweig Rosmarin  
 150 g Crème fraîche

1. Paprikaschoten vierteln. Etwas flach drücken und grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Mit einem nassen Küchentuch abschrecken, häuten und in Rauten schneiden.

2. Das Fleisch in Salz, Paprikapulver, Chillies, Kümmel und Mehl wenden. Einen Schmortopf mit 1 El Schmalz auspinseln, mit 50 g Schwarten auslegen.

3. Gulasch, Paprikaraute, gepellte Zwiebeln und Knoblauchzehen einschichten. Rosmarin, restliche Schwarten und restliches Schmalz darüber verteilen. Zugedeckt bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 135 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 2 Stunden garen. Einmal umrühren. Mit Crème fraîche servieren.

*Keine Flüssigkeit angießen. Aus Gemüse und Fleisch bildet sich beim Schmoren von selbst eine kräftige Sauce.*

*Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 2 Stunden Garzeit*

*Quelle: E&T 05/94/100*

## Jägerschnitzel

**Für 2 Portionen:**

10 g getrocknete Steinpilze  
 60 g durchwachsener Speck  
 2 Zwiebeln  
 350 g gemischte Pilze  
 50 g Mehl  
 10 g weiche Butter  
 2 Stiele Thymian  
 1 El Tomatenmark  
 250 ml Rotwein  
 200 ml Kalbsfond  
 5 El Schlagsahne  
 Salz, Pfeffer, Zucker  
 2 Kalbsschnitzel (à 150 g)

2 El Butterschmalz

3 Stiele Petersilie

**Außerdem:**

Küchenpapier

Klarsichtfolie oder Gefrierbeutel (6 l Inhalt)

1. Getrocknete Steinpilze 15 Minuten in 150 ml heißem Wasser einweichen, abtropfen lassen und das Einweichwasser aufbewahren. Steinpilze grob hacken. Speck fein würfeln und in einem flachen großen Topf bei mittlerer Hitze knusprig braten. Zwiebeln fein würfeln. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. 10 g Mehl und Butter verkneten.

2. Speck aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebeln im Bratfett bei starker Hitze unter Wenden andünsten. Frische Pilze und Thymian zugeben und andünsten. Steinpilze und Tomatenmark zugeben, unter Rühren anrösten. Mit Rotwein und Pilzeinweichwasser ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Kalbsfond und Sahne auffüllen und aufkochen. Mehlbutter einrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Speck dazugeben und warm halten.

3. Die Schnitzel zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie oder im Gefrierbeutel vorsichtig flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im restlichen Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze auf jeder Seite 1–2 Minuten braten.

4. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Schnitzel mit der Sauce anrichten. Mit der Petersilie bestreut sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 10/12/78*

## Kalbsfilet mit Frühlingsgemüse und Kräuterbutter

**Für 4 Portionen:**

140 g weiche Butter  
 Salz  
 weißer Pfeffer (a. d. Mühle)  
 1 Tl fein abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)  
 1/2 Knoblauchzehe  
 1/4 Bund Schnittlauch  
 1 Handvoll Kerbel

5 Stiele glatte Petersilie  
 10 Estragonblätter  
 250 g Kohlrabi  
 200 g junge Möhren  
 100 g Zuckerschoten  
 175 g Mairübchen  
 175 g schlanke Frühlingszwiebeln  
 Zucker  
 4 Kalbsfilet-Medaillons (à 200 g)  
 4 El Öl

1. 75 g Butter mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und durchgepresstem Knoblauch mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren, bis die Butter weiß wird. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Einige Kerbelblätter für die Dekoration beiseite legen, die anderen fein hacken. Petersilie und Estragon ebenfalls fein hacken. Die Kräuter unter die Butter mischen und kalt stellen.

2. Den Kohlrabi schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Die Möhren schälen und das Grün abschneiden. Die Zuckerschoten entfädern. Die Mairübchen putzen, dabei etwas vom Grün stehen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, die zarten und hellgrünen Pflanzenteile der Länge nach schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.

3. Kohlrabi und Mairübchen in der restlichen Butter andünsten, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 5 El Wasser dazugeben und im geschlossenen Topf etwa 10–12 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Nach 4 Minuten die Möhren dazugeben. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Frühlingszwiebeln und die Zuckerschoten zum übrigen Gemüse geben. Eventuell noch etwas Wasser nachgießen.

4. Die Medaillons etwas flacher drücken und an den Rändern mit Küchengarn in Form binden. Salzen, pfeffern und im heißen Öl bei starker Hitze auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten anbraten.

5. Die Medaillons in eine große Auflaufform setzen und das Gemüse darum verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4. Umluft 15 Minuten bei 190 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 15 Minuten zu Ende garen. Nach 10 Minuten die Kräuterbutter in kleinen Stücken auf dem Fleisch und dem Gemüse verteilen.

6. Zum Servieren das Gemüse mit den Medaillons auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit restlichem Kerbel dekorieren. Dazu passen gebratene Gnocchi.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 5/96/115

## Kalbsragout mit Orangen-Chili-Möhren

**Für 4 Portionen:**

**Kalbsragout:**

1 kg Kalbfleisch (aus der Schulter, küchenfertig)

100 g Schalotten

Salz, Pfeffer

3–4 El Öl

200 ml Weißwein

500 ml Kalbsfond

30 g Kerbel

50 g weiche Butter

200 ml Schlagsahne

1 Tl Speisestärke

1–2 El Zitronensaft

**Orangen-Chili-Möhren**

500 g Bundmöhren

1 rote Chilischote

2 El Olivenöl

120 ml Möhrensaft

120 ml Orangensaft

Salz

30 g kalte Butterflöckchen

1. Vom Kalbfleisch eventuell noch vorhandene Häutchen und Sehnen entfernen, das Fleisch in 2–3 cm große Würfel schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 3 El Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin in 2 Portionen rundum goldbraun anbraten. Fleisch aus dem Schmortopf nehmen und im restlichen Öl die Schalotten glasig dünsten. Fleisch dazugeben, noch einmal kurz anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit dem Fond auffüllen, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 1–1:30 Stunden zugedeckt schmoren lassen.

2. Vier Stiele Kerbel beiseitelegen. Den restlichen Kerbel grob schneiden und im Blitzhacker mit der weichen Butter zu einer glatten Kerbelbutter mixen. Kalt stellen.

3. Für die Orangen-Chili-Möhren die Bundmöhren waschen, das Grün bis auf 1 cm abschneiden und die Möhren schälen. Dicke Möhren längs halbieren. Chili längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Öl in einem breiten flachen

Topf erhitzen und die Chilistreifen kurz andünsten. Mit Möhrensaft und Orangensaft auffüllen. Möhren dazugeben, leicht salzen und bei milder Hitze in 10–15 Minuten zugedeckt bissfest garen. Dann die Möhren mit einer Schaumkelle aus dem Garsud nehmen. Butter nach und nach in Flöckchen mit einem Schneebesen in den heißen Sud einrühren und den Sud damit binden. Möhren zurück in den Orangen-Chili-Sud geben, kurz erwärmen, beiseitestellen und warm halten.

4. Das fertig gegarte Kalbfleisch mit einer Schaumkelle aus dem Schmorfond heben und in eine Schüssel geben. Die Sahne zum Fond geben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten schwach kochen lassen. Speisestärke mit 4–5 El kaltem Wasser glatt rühren und den Schmorfond damit binden. Die kalte Kerbelbutter in kleinen Stückchen mit dem Schneidstab untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Fleisch dazugeben und 2–3 Minuten durchziehen lassen. Ragout mit den Orangen-Chili-Möhren auf flachen Tellern anrichten. Mit den restlichen abgezupften Kerbelblättern dekorieren. Dazu passen Pappardelle.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Garzeit 1:30 Stunden*

*Quelle: E&T 4/11/13*

## Kalbsröllchen mit Bohnengemüse

**Für 4 Portionen:**

**Röllchen**

30 g Basilikum

Salz

70 g getrocknete Tomaten in Öl

150 g Ricotta

2 El Semmelbrösel

30 g Parmesan (fein gerieben)

Pfeffer

8 dünne Kalbsschnitzelscheiben (60–80 g aus dem Kalbsrücken)

4 dünne Scheiben Parmaschinken

6 Stiele Salbei

3 El Olivenöl

80 g Butter

**Bohnensalat**

250 g breite Bohnen

250 g Prinzessbohnen

3 Knoblauchzehen

6 Stiele Bohnenkraut

1 kleine Schalotte

20 g durchwachsener Speck in Scheiben

3–4 El Chardonnay-Essig

8 El Olivenöl

Zucker

Pfeffer

**Außerdem:**

Klarsichtfolie

Rouladennadeln

Küchenpapier

1. Basilikumblätter abzupfen, kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, mit den Händen kräftig ausdrücken und fein hacken. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Ricotta in einem Küchentuch ausdrücken und mit Basilikum, Tomaten, Semmelbröseln und Parmesan verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Kalbschnitzel nacheinander zwischen Klarsichtfolie hauchdünn klopfen. Jeweils 1 El Füllung auf den Fleischscheiben glatt streichen. Die Längsseiten einklappen und das Fleisch aufrollen. Schinkenscheiben längs halbieren. Jedes Röllchen mit 1 Schinkenscheibe umwickeln, mit einer Rouladennadel feststecken. Vorm Braten mit Salz und Pfeffer würzen. Salbeiblätter abzupfen und beiseite stellen.

3. Bohnen putzen, mit 2 angedrückten Knoblauchzehen und Bohnenkraut in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten leicht bissfest garen, sofort abschrecken und gut abtropfen lassen. Restlichen Knoblauch fein hacken. Schalotte fein würfeln. Speck in feine Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl knusprig braten. Speck auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Essig mit Salz in einer Schüssel verrühren. Olivenöl, Knoblauch und Schalotten unterrühren, mit Zucker und Pfeffer würzen. Bohnen und Speck ca. 5 Minuten vorm Servieren mit der Vinaigrette mischen.

5. Für die Röllchen Öl und 20 g Butter in einer ofenfesten, beschichteten Pfanne erhitzen. Kalbsröllchen darin bei nicht zu starker Hitze 3–4 Minuten rundherum braten, mit der Butter beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) 10 Minuten zu Ende garen. Restliche Butter mit dem Salbei erwärmen. Röllchen aus dem Ofen nehmen, Nadeln entfernen. Röllchen mit Bohnensalat auf Tellern anrichten, mit etwas Butter beträufeln und sofort ser-

vieren. Dazu passen gebratene Kartoffelspalten.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 08/11/20*

## Kalbsschnitzel mit weißem Spargel

**Für 4 Portionen:**

**Spargel**

1,5 kg weißer Spargel

400 ml Geflügelfond

1 El Zucker

1 Tl Salz

20 g Butter

4 Kalbsschnitzel (à 120 g)

400 g Kräuterseitlinge

1 kleine Schalotte

4 El Öl

Salz, Pfeffer

**Kräuter-Eier-Sauce**

150 g Butter (kalt)

1 kleine Schalotte

2 El gehackter Kerbel

1 El gehackte Petersilie

100 ml Weißwein

5 Eigelb (Kl. M)

40 g Bergkäse

1. Für den Spargelfond Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Die Spargelschalen und -enden mit 1,5l Wasser, Geflügelfond, Zucker, Salz und Butter in einen Topf geben, aufkochen und 30 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Den Spargelfond durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und aufkochen. Die Spargelstangen hineingeben und bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten darin kochen. Spargel herausnehmen, abschrecken, abtropfen lassen und beiseite stellen. 125 ml Spargelfond für die Sauce abmessen.

2. Inzwischen die Kalbsschnitzel zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel sehr dünn plattieren. Die Kräuterseitlinge putzen, größere klein schneiden. Schalotte in feine Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, nacheinander die Kalbsschnitzel bei kräftiger Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel sofort zusammenklappen und eventuell mit Holzstäbchen feststecken, damit sie ihre Form behalten.

3. Die Pilze im Bratfett bei kräftiger Hitze anbraten. Schalotte zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

4. Für die Sauce Butter in Würfel schneiden und ins Gefrierfach stellen. Die Schalotte fein würfeln und zusammen mit 1 El Kerbel und 1/2 El Petersilie, 125 ml Spargelfond und Weißwein in einen Topf geben und auf 125 ml einkochen lassen. Den Sud durch ein feines Sieb in einen Schlagkessel gießen, dabei die Kräuter gut ausdrücken.

5. Eigelb in den Sud geben und über heißem Wasserdampf 8–10 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Nach und nach die eiskalten Butterwürfel hineingeben und weiterschlagen, bis sich die Butterstückchen aufgelöst haben und die Sauce dicklich-cremig ist. Restliche Kräuter unterrühren und warm halten. Den Bergkäse grob raspeln.

6. Die angebratenen Kalbsschnitzel aufklappen, mit je 5 Stangen Spargel füllen, das Fleisch überklappen und mit einem Holzstäbchen feststecken. Die gefüllten Schnitzel in eine große Auflaufform legen, mit Pilzen belegen und mit Käse bestreuen. Die Hälfte der Sauce darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten goldgelb überbacken (Gas 3, Umluft 10 Minuten bei 180 Grad). Restliche Sauce extra dazu servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

*Zubereitungszeit: 1:25 Stunden*

*Quelle: E&T 5/07/38*

## Kalbssteaks mit Steinpilzen

**Für 4 Portionen:**

400 g frische, möglichst kleine Steinpilze

4 Stiele Thymian

6–7 El Olivenöl

Pfeffer

2 Kalbsrückensteaks (à 250 g)

Fleur de sel

1 kleine Chilischote

1/2 Bio-Zitrone

2 El Butter

1. Steinpilze sorgfältig putzen. Kleinere Pilze längs halbieren, größere Pilze in Stücke schneiden. Thymianblätter von den Stielen zupfen. Pilze auf einem Blech mit Thymian und 4–5 El Olivenöl mischen, dann mit Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen



bei 220 Grad Umluft (Gas 3–4, Ober-/Unterhitze 220 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten garen.

**2.** Inzwischen die Kalbssteaks halbieren, mit etwas Fleur de sel und Pfeffer würzen. Chili quer halbieren, Zitrone in Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten 1 Minute anbraten. Hitze etwas reduzieren, Butter, Chili und Zitronenscheiben zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten, dabei die Steaks immer wieder mit dem Fett beschöpfen. Pfanne vom Herd nehmen und die Steaks noch 2–3 Minuten ziehen lassen.

**3.** Steinpilze aus dem Ofen nehmen, mit Fleur de sel würzen. Mit den Steaks und Baguette servieren.

*Zubereitungszeit: 35 Minuten*

*Quelle: E&T 10/16/83*

## Kartoffelaufbau mit Lamm

**Für 4–6 Portionen:**

1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 30 g getrocknete Tomaten (in Öl)  
 2 EL Olivenöl  
 500 g Lammhack  
 1 1/2 Tl getrockneter Oregano  
 1 Tl fein abgeriebene Biozitroneuschale  
 Salz, Pfeffer  
 1,2 kg Kartoffeln (z.B. Auralia)  
 10 g Butter für die Form  
 200 g Crème fraîche  
 200 ml Milch  
 3 Eier (Kl. M)  
 Muskat

**1.** Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammhack darin bei starker Hitze unter Wenden 5 Minuten anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, getrocknete Tomaten und Oregano zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Zitronenschale unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben unter fließend kaltem Wasser mehrmals waschen, abtropfen lassen und auf einem Küchentuch trocken tupfen. Eine Auflaufform (2,5 l Inhalt) ausbuttern. Die Hälfte

der Kartoffelscheiben eng und fächerartig in die Form schichten. Die Hackmasse darauf verteilen und mit den restlichen Kartoffelscheiben fächerartig bedecken und leicht andrücken.

**3.** Für den Guss Crème fraîche, Milch und Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Guss über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 70 Minuten backen. Den fertigen Auflauf auf ein Rost stellen und 5 Minuten ruhen lassen. Dazu passt Feldsalat.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden*

## Kasseler mit Erbsenpüree

**Für 1 Portion:**

300 g Kartoffeln  
 Salz  
 150 g TK-Erbsen  
 1 Zwiebel  
 2 EL Öl  
 1 (ca. 150 g) ausgelöstes Kasseler-Kotelett  
 weißer Pfeffer  
 100 ml Milch  
 10 g Butter  
 ger. Muskatnuss  
 Petersilie zum Garnieren

**1.** Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in Salzwasser aufkochen, ca. 20 Min. garen. Erbsen 5 Min. vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben.

**2.** Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin goldbraun braten und herausnehmen. 1 EL Öl erhitzen, Kasseler darin von jeder Seite 3 Min. braten, dann pfeffern.

**3.** Zwiebeln wieder zum Kotelett geben, warm halten. Kartoffeln abgießen. Milch, Fett zugeben, zerstampfen. Mit Salz, Muskat abschmecken. Erbsenpüree, Kotelett und Zwiebelringe auf einem Teller anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

## Knusperschnitzel mit Asia-Ratatouille

**Für 4 Portionen:**

5 getrocknete Shiitakepilze  
 1 Zucchini (ca. 200 g)  
 1 Aubergine (ca. 300 g)  
 2 Knoblauchzehen  
 4 Schalotten  
 100 g Kirschtomaten  
 10 g frischer Ingwer  
 1 getrocknete Chilischote  
 2 El schwarzer Reisesessig (ersatzweise Balsamessig)  
 4 El Sojasauce  
 1 Kapsel Sternanis  
 1–2 El Zucker  
 Zimt  
 2 Frühlingszwiebeln  
 8 Stiele Koriandergrün  
 Öl zum Frittieren  
 350 g Schweinefilet  
 6 El Öl  
 Salz  
 Pfeffer  
 2 Eier (Kl. M)  
 50 g Mehl  
 75 g Pankobrösel (jap. Semmelbrösel)

**1.** Shiitake in 150 ml heißem Wasser etwa 10 Minuten einweichen. Zucchini und Aubergine ca. 2 cm groß würfeln. Knoblauch fein hacken. Die Schalotten in Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Ingwer ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Pilze gut ausdrücken, fein würfeln. Wasser aufbewahren.

**2.** Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine und Zucchini darin scharf anbraten. Knoblauch, Schalotten, Chili, Pilze und Ingwer zugeben, kurz mitbraten. Mit Essig ablöschen. Tomaten, Pilzwasser, Sojasauce, Sternanis, Zucker und 1 Prise Zimt dazugeben. Bei milder Hitze 12–15 Minuten zugedeckt dünsten. Frühlingszwiebeln schräg in dünne Scheiben schneiden. Koriander grob hacken. Beides 1 Minute vor Garzeitende untermischen.

**3.** In einem breiten Topf reichlich Öl erhitzen. Schweinefilet in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Eier verquirlen. Die Filets erst im Mehl, dann im Ei und dann in den Bröseln wenden. Im heißen Öl 1–2 Minuten goldbraun frittieren. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Schnitzeln anrichten.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Quelle: E&T 11/11/94

## Köfte mit indischer Currysauce, Chili, Reis und Koriander

**Für 4 Portionen:**

2 El Öl  
 250 g Reis  
 50 g Mandelstifte  
 Salz  
 1 Zwiebel  
 500 g gemischtes Hack  
 1 Ei (Kl. M)  
 3 El Semmelbrösel  
 Chiliflocken  
 1 Knoblauchzehe  
 20 g frischer Ingwer  
 4 grüne Pfefferschoten  
 2 Tl mildes Currypulver  
 1/2 Tl gemahlener Kreuzkümmel  
 200 g passierte Tomaten  
 200 g Joghurt  
 1/2 Bund Koriandergrün

**1.** 1 El Öl im Topf erhitzen, Reis und Mandeln darin anbraten. 400 ml Wasser zugießen, leicht salzen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten quellen lassen.

**2.** Zwiebel fein würfeln, mit Hackfleisch, Ei und Semmelbröseln mischen und mit Salz und Chiliflocken würzen. Mit angefeuchteten Händen ca. 36 kleine Bällchen formen.

**3.** Knoblauch und Ingwer schälen, klein schneiden, mit 2 El Wasser im Blitzhacker fein pürieren. Restliches Öl in beschichteter Pfanne erhitzen. Köfte und Pfefferschoten darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten rundum anbraten und herausnehmen.

**4.** Knoblauch-Ingwer-Paste in die Pfanne geben, Flüssigkeit verdampfen lassen. Curry und Kreuzkümmel zugeben und 30 Sekunden mitbraten. Tomaten und 200 ml Wasser zugeben, aufkochen. Köfte zugeben, 5 Minuten leise kochen, beiseitestellen, Joghurt zugeben. Abgezupfte Korianderblätter übers Curry streuen. Curry mit Reis und Pfefferschoten servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Quelle: E&T 02/18/80

## Kümmelbraten

**Für 6 Portionen:**

1,4 kg Schweinebauch (mit Schwarte und ohne Knochen)

Salz

weißer Pfeffer

1 EL Kümmel (ganz)

12 Knoblauchzehen

1. Den Schweinebauch in 2 gleich große Stücke schneiden, salzen und pfeffern. In einen Bräter etwa 2 Finger hoch Wasser füllen und auf dem Herd zum Kochen bringen. Das Fleisch mit der Schwarte nach unten hineinlegen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Einschubleiste von unten 20 Minuten garen.

2. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen. Die Schwarte nach oben legen. Schwarte mit einem scharfen Messer mit etwa 2 cm Abstand einschneiden, dabei nicht in das Fleisch schneiden. Das Fleisch mit der Schwarte nach oben zurück in den Bräter legen und den Kümmel darüberstreuen.

3. Das Fleisch im Backofen 1 1/2 Stunden garen. Den Braten nicht begießen, solange das Wasser noch nicht verdampft ist. Dann erst die Schwarte mit dem eigenen Fett begießen. Den Bratensatz auf dem Bräterboden 3 mal mit je 100–150 ml Wasser ablöschen, damit ein Bratensaft entsteht. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit die ungepellten Knoblauchzehen dazugeben.

4. Zum Aufschneiden das Fleisch auf die Krustenseite legen und am besten mit dem Elektromesser in Scheiben schneiden. Den Bratensaft entfetten und zum Fleisch servieren. Dazu passen Knödel und ein Krautsalat.

Zubereitungszeit: 2 Stunden, 20 Minuten

Quelle: E&T 9/98/30

## Lammkoteletts griechische Art mit Zucchini Salat

**Für 4 Portionen:**

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

6 EL Olivenöl, plus Öl für die Zucchini

etwas Pflanzenöl

1 TL getrockneter griechischer Oregano

Meersalz und zerstoßener schwarzer Pfeffer

8 Lammkoteletts

2 große Zucchini, in 5 mm dünne Scheiben geschnitten

3 Sardellen, in Stücke zerpflückt

1 EL Pinienkerne, geröstet

80 g Schafskäse, zerkrümelt

1 Prise Chiliflocken

1 kleine Handvoll frischer Oregano

Saft von 1/2 Zitrone

40 g ligurische Oliven (Taggiasca-Oliven)

1. Den Knoblauch, 2 EL des Olivenöls und den getrockneten Oregano verrühren. Mit Meersalz und zerstoßenem schwarzem Pfeffer würzen. Die Koteletts mit der Mischung einreiben und mindestens 30 Minuten marinieren.

2. Eine Pfanne oder eine Bratplatte erhitzen und mit etwas Pflanzenöl einfetten. Die Koteletts bei hoher Temperatur von jeder Seite 2–3 Minuten oder bis zum gewünschten Gargrad braten.

3. Die Zucchinischeiben mit etwas Öl bepinseln, mit Meersalz und zerstoßenem schwarzem Pfeffer würzen und von beiden Seiten goldbraun braten. In eine Schüssel geben, die Sardellen, die Pinienkerne, den Schafskäse, den Chili, das restliche Olivenöl, den frischen Oregano, den Zitronensaft und die Oliven hinzufügen und sorgfältig mischen. Die Lammkoteletts mit dem warmen Zuchinisalat servieren.

## Lammragout

**Für 2 Portionen:**

80 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

180 g Möhren

1 Bio-Orange

grobes Meersalz

2 Stücke ausgelöster Lammrücken (à 170 g)

Pfeffer

2 EL Olivenöl

50 ml Rotwein

200 ml Kalbsfond

1/4 TL Speisestärke

3 Stiele Oregano

2 EL Crème fraîche

1. Zwiebeln in feine Streifen und Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Möhren schälen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Orange waschen, abtrocknen, von 1 Hälfte die Schale in dünnen Streifen abschneiden. Restliche Schale fein

abreiben und mit 1 Tl grobem Meersalz mischen. Orange halbieren, den Saft auspressen. Die Lammrückenstücke in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen.

**2.** 2 El Olivenöl in einer Pfanne (oder einem Topf) erhitzen. Fleisch darin auf beiden Seiten braun anbraten und herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren in die Pfanne geben und hellbraun anbraten. Mit 50 ml Rotwein und Orangensaft ablöschen, einkochen lassen. Mit 200 ml Kalbsfond auffüllen, Orangenschale zugeben und 10 Minuten einkochen lassen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit leicht binden. Fleisch zugeben und 3–4 Minuten gar ziehen lassen. Oregano-Blätter abzupfen und mit der Crème fraîche zum Ragout geben. Ragout mit Orangensalz würzen. Dazu passen Brot oder Knödel.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

## Omelette mit Rindfleischfüllung

### *Für 4 Portionen:*

200 g Weismehl

4 Eier

4 dl Milch

50 g Butter, flüssig, abgekühlt

1/2 TL Salz

Bratbutter zum Backen

Bratbutter zum Braten

600 g geschnetztes Rindfleisch

1/2 TL Salz

wenig Bratbutter

1 Zwiebel, fein gehackt

200 g Champignons, geviertelt

1/2 TL Zitronensaft

1 dl Saucen-Halbrahm

1/2 TL Maizena

1/2 dl Rindsbouillon, kalt

1/4 TL Salz

wenig Pfeffer

1/4 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

**1.** Omelette: Ofen auf 60 Grad vorheizen. Mehl, Eier, Milch, Butter und Salz in einen Messbecher geben, gut verrühren. Teig zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden überzogen ist. Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken,

und löst sie sich von selbst, Omelette wenden, fertig backen, warm stellen. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.

**2.** Fleisch anbraten: Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch trocken tupfen, portionenweise ca. 2 Minuten braten, herausnehmen, salzen, warm stellen. Bratfett auf tupfen.

**3.** Sauce: Bratbutter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen. Champignons und Zitronensaft begeben, ca. 5 Minuten mitdämpfen. Saucen-Halbrahm begeben, aufkochen. Maizena mit der Bouillon verrühren, unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Sauce ca. 5 Minuten köcheln. Fleisch begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen, Petersilie darüberstreuen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: COOP Schweiz*

## Reisfleisch mit Pfifferlingen, Bohnen und Speck

### *Für 2 Portionen:*

5 g getrocknete Steinpilze

1 gehäufter Tl edelsüßes Paprikapulver

1/2 Tl schwarze Pfefferkörner

Salz

75 g durchwachsener Speck (in 5 mm dicken Scheiben)

300 g Schweinenacken

250 g grüne Bohnen

2 Schalotten (40 g)

1 Knoblauchzehe

6–8 Stiele Bohnenkraut

200 g Pfifferlinge

2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

75 ml Weißwein

125 g Langkornreis

1 Lorbeerblatt

400 ml heiße Fleischbrühe

einige Spritzer Tabasco

**1.** Steinpilze, Paprikapulver, Pfefferkörner und etwas Salz im Blitzhacker fein mahlen und beiseite stellen.

**2.** Speck in kurze Streifen schneiden. Schweinenacken in 2 cm große Würfel schneiden. Bohnen waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden.

Schalotten halbieren und quer in 5 mm dicke Halbringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Die Hälfte der Bohnenkrautblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**3.** Pfifferlinge putzen. Falls nötig, sehr kurz in kaltem Wasser waschen und am besten in einer mit Küchenpapier ausgelegten Salatschleuder trocken schleudern.

**4.** Öl in einem flachen Schmortopf (24 cm Ø) oder einer Pfanne erhitzen. Speck und Fleisch darin bei starker bis mittlerer Hitze 3 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten, dabei salzen. Pfifferlinge zufügen, 2 Minuten bei starker Hitze mitbraten.

**5.** Schalotten und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. Mit Wein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Bohnen, Reis und Lorbeerblatt untermischen. Fleisch-Pilz-Mischung, geschnittenes Bohnenkraut und Brühe zugeben, offen aufkochen und bei mittlerer Hitze nach Packungsanweisung vom Reis garen, dabei gelegentlich umrühren.

**6.** Restliche Bohnenkrautblätter von den Stielen abzupfen. Reisfleisch mit Salz und Tabasco abschmecken und mit Bohnenkraut bestreut servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 07/18/56*

## Rinderrouladen mit Pilzfüllung

**Für 4–8 Portionen:**

**Rouladen:**

200 g Kräuterseitlinge

100 g Schalotten

10 g Butter

Salz

Pfeffer

6 Stiele glatte Petersilie

1 Möhre (80–100 g)

8 Rouladenscheiben (à ca. 160 g)

8 Tl mittelscharfer Senf

16 Scheiben Speck

**Sauce:**

300 g Zwiebeln

100 g Möhren

200 g Staudensellerie

9 El Öl

Salz

Pfeffer

1 Tl Tomatenmark

300 ml Rotwein

300 ml Rinderfond

8 Stiele Thymian

2 Lorbeerblätter

1–2 Tl Speisestärke

**Außerdem:**

Rouladennadeln, Alufolie

**1.** Für die Füllung die Pilze fein schneiden. Die Schalotten fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Pilze darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten zugeben und weitere 2 Minuten braten. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden und unterheben. Die Pilzfüllung garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Füllung beiseite abkühlen lassen. Möhre putzen, schälen und in 3–4 cm lange dünne Stifte schneiden.

**2.** Die Fleischscheiben eventuell etwas plattieren und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit jeweils 1 Tl Senf bestreichen und mit je 2 Speckscheiben belegen. 1–2 El der Pilzmasse mittig auf das untere Drittel streichen. Jeweils 2 Möhrenstifte quer darauflegen. Die Fleischscheiben zu Rouladen rollen und mit Rouladennadeln zusammenstecken.

**3.** Für die Sauce die Zwiebeln fein würfeln. Die Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Sellerie entfädeln und ebenfalls fein würfeln. 4 El Öl in einem Bräter erhitzen, die Rouladen darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Das restliche Öl in den Bräter geben, die Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten braten. Möhren und Sellerie zugeben und weitere 4–5 Minuten braten. Tomatenmark unter Rühren 30 Sekunden rösten. Mit Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Die Rouladen zugeben, mit Fond und 300 ml kaltem Wasser auffüllen und zugedeckt bei milder Hitze 1:30–2 Stunden kochen lassen. Dabei die Trübstoffe von der Oberfläche schöpfen. 20 Minuten vor dem Ende der Garzeit Thymian und Lorbeerblätter zugeben.

**4.** Die Rouladen aus der Sauce nehmen, in Alufolie wickeln und im Ofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) warm halten. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen und gut durchdrücken. Sauce auf 400 ml einkochen, danach mit der in wenig kaltem Wasser angerühr-

ten Stärke binden.

**5.** Rouladen aus dem Ofen nehmen, Folie und Nadeln entfernen. Die Rouladen mit etwas Sauce auf vorgewärmte Teller geben und sofort servieren. Dazu passen Petersilien- oder Stampfkartoffeln.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Garzeit 1:30-2 Stunden*

*Quelle: E&T 10/12/18*

## Schichtgulasch aus dem Ofen

**Für 6–8 Portionen:**

40 g Gänseschmalz  
1,5 kg Rindernack  
2 Tl Koriandersaat  
1 Tl schwarze Pfefferkörner  
Salz  
4 Knoblauchzehen  
10 Stiele Thymian (8 g)  
4 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale  
2 El edelsüßes Paprikapulver (20 g)  
1 El rosenscharfes Paprikapulver (10 g)  
2 grüne Paprikaschoten  
2 rote Paprikaschoten  
3 Gemüsezwiebeln (ca. 1 kg)  
800 g Kartoffeln

**1.** Einen großen Bräter (Inhalt 6 l) mit dem Schmalz austreichen. Fleisch großzügig von Fett und Sehnen befreien und in 4 cm große Stücke (à ca. 40 g) schneiden. Koriander, Pfeffer und 4 Tl Salz in einem Mörser fein zerstoßen. Knoblauch fein hacken. Thymianblättchen abzupfen und grob hacken. Knoblauch, Thymian, 3 Tl Zitronenschale und beide Paprikapulver untermischen.

**2.** Backofen auf 250 Grad vorheizen (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert). Paprika putzen, vierteln und entkernen. Viertel der Länge nach halbieren und in 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln vierteln und quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

**3.** Jeweils die Hälfte von Fleisch, Paprika, Zwiebeln und Kartoffeln in den Bräter schichten. Dazwischen mit der Würzmischung bestreuen. Vorgang wiederholen. 250 ml kochend heißes Wasser angießen und den Bräter schließen. Schichtgulasch auf dem Rost auf der untersten Schiene 1:30 Stunden garen.

**4.** Schichtgulasch vorsichtig mischen und weitere 30 Minuten zugedeckt schmoren. Backofen ausschalten und das Gulasch weitere 30 Minuten im Ofen ruhen lassen. Die Hitze von Ofen und Bräter reicht aus, um das Gulasch zu Ende zu garen. Restliche Zitronenschale untermischen und servieren.

*Zubereitungszeit: 1:15 Stunden plus Garzeit 2:30 Stunden*

*Quelle: E&T 11/12/35*

## Schweinefilet mit Blumenkohlpüree und Kümmelmöhren

**Für 4–6 Portionen:**

**Spinatsalat:**

60 g kleine zarte Spinatblätter  
1 Tl mittelscharfer Senf  
3 El Weißweinessig  
4 El Rapsöl  
Salz, Pfeffer, Zucker

**Gemüse und Schweinefilet:**

1 Blumenkohl (geputzt 550 g)  
400 g schlanke Möhren  
1/2 Tl Kümmelsaat  
Salz

1 El Zucker  
100 ml Weißwein  
70 g weiche Butter

Muskatnuss

2 Stiele glatte Petersilie

12 Schweinefiletmedaillons (küchenfertig, à 50 g)

Pfeffer

3 El Öl

**1.** Für den Spinatsalat den Spinat putzen, waschen, trocken schleudern, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und kalt stellen. Für die Vinaigrette Senf, Essig, 4 El Wasser und das Rapsöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

**2.** Für das Blumenkohlpüree die Röschen vom Strunk schneiden. Den Strunk in 1–2 cm große Stücke schneiden. Für die Kümmelmöhren die Möhren schälen und schräg halbieren. Kümmel im Mörser grob zermahlen. Blumenkohlröschen und -Strunk in kochendem Salzwasser 10–15 Minuten garen.

**3.** Für die Kümmelmöhren den Zucker in einem großen flachen Topf karamellisieren lassen, mit

Weißwein ablöschen. Kümmel, 20 g Butter und Möhren dazugeben. Bei mittlerer Hitze in 15–20 Minuten gar dünsten.

**4.** Blumenkohl in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und mit der restlichen Butter mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und fein geriebener Muskatnuss abschmecken. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden und unter das Püree rühren.

**5.** Schweinefiletmedaillons salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin bei mittlerer Hitze rundherum 6–8 Minuten braten.

**6.** Spinat mit dem Dressing vorsichtig mischen. Schweinemedallions mit Blumenkohlpüree, Kümmelmöhren und Spinat anrichten

*Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Garzeit 30–40 Minuten*

*Quelle: E&T 04/11/15*

## Schweinefilet mit Meerrettich-Kruste

### **Für 2 Portionen:**

55 g weiche Butter

1 Eigelb

60 g frischer Meerrettich

30 g Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

4 Schweinemedallions (à 80 g)

4 Tl Sahne-Meerrettich (Glas)

30 g Schalotten

100 ml Kalbsfond

100 ml Schlagsahne

1/2 Tl Speisestärke

**1.** 25 g Butter und Eigelb 2 Minuten mit dem elektr. Handrührer schaumig schlagen. Meerrettich schälen, fein raspeln. 30 g Meerrettich, Brösel und Eigelb-Butter mischen, salzen, pfeffern. Meerrettich-Butter in Folie wickeln, kalt stellen.

**2.** Medaillons salzen, pfeffern. 10 g Butter in der Pfanne schmelzen, Medaillons bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 1 Minute braten, herausnehmen, mit Sahne-Meerrettich bestreichen.

**3.** Schalotten fein würfeln. Restliche Butter in derselben Pfanne zerlassen, Schalotten darin farblos dünsten. Mit Fond und Sahne auffüllen, 2–3 Minuten einkochen, salzen, pfeffern. Sauce mit angerührter Speisestärke binden.

**4.** Meerrettich-Butter in 4 Scheiben schneiden, auf die Medaillons setzen und andrücken, auf dem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5, Umluft 230 Grad) auf der 2. Schiene von unten 7 Minuten goldbraun braten. Restlichen Meerrettich kurz vorm Servieren mit der Sauce mischen, zum Fleisch reichen. Dazu passt Kartoffelpüree.

*Zubereitungszeit: 25 Minuten (plus Kühlzeit)*

*Quelle: E&T 1/04/9*

## Schweinemedallions zu Bohnensalat

### **Für 4 Portionen:**

12 Schweinemedallions à 50 g

Salz

Pfeffer

4 EL Öl

4 EL Weißwein

75 ml klare Brühe

1 Dose (212 ml) Gemüsemais

2 Dosen (à 425 ml) Kidney-Bohnen

6 Stiele Petersilie

2 rote Zwiebeln

12 Kirschtomaten

100 g Gouda

2 Bund (à 60 g) Rauke

1 EL heller Balsamico-Essig

Zucker

**1.** Schweinemedallions salzen und pfeffern. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch in 2 Portionen 3 Min. von jeder Seite braten. Dann aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln.

**2.** Bratensatz mit Weißwein und Brühe lösen, aufkochen und in einer Schüssel abkühlen lassen.

**3.** Mais und Bohnen in je ein Sieb geben und abtropfen lassen. Bohnen mit kaltem Wasser abspülen. Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen hacken. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

**4.** Tomaten waschen und halbieren. Käse in kleine Würfel schneiden. Rauke putzen. Alles in eine Schüssel geben.

**5.** Bratensatz mit Essig, 2 EL Öl verrühren, salzen, pfeffern und etwas zuckern. Zum Salat gießen. Medaillons zum Salat geben, auf 4 Tellern anrichten.

*Zubereitungszeit: 35 Minuten*

## Spezzatino con zucchini

### Für 6 Portionen:

750 g Kalbfleisch zum Schmoren (Schulter oder Brustspitze)  
 2 Stangen Staudensellerie  
 1 Möhre  
 500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)  
 300 g reife Tomaten  
 300 g kleine Zucchini  
 1 TL frischer Rosmarin  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 5 EL Olivenöl  
 125 ml trockener Weißwein  
 etwa 125 ml heiße Brühe  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Kalbfleisch in kleine Würfel schneiden. Selleriestangen, 1 Möhre, 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein hacken. Kartoffeln schälen, in kleine Würfelchen schneiden.

2. In einem breiten Topf 5 EL Öl erhitzen. Fleischwürfel portionsweise ins heiße Öl geben, unter Rühren kräftig anbraten. Gemüse untermischen und kurz mitbraten. 125 ml Wein und 125 ml Brühe angießen, 1 TL Rosmarin einstreuen, Kartoffeln in den Topf geben. Zugedeckt schmoren.

3. Tomaten überbrühen, enthäuten, entkernen, grob zerteilen und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, etwa 20 Min. garen, bis die Kartoffeln fast weich sind.

4. Zucchini waschen, in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Zum Ragout geben und alles in 10 Min. fertigbaren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

## Steirische Hochzeitsschnitzel

### Für 6 Portionen:

6 Schweineschnitzel (à 150 g)  
 Salz  
 weißer Pfeffer  
 50 g Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Bund glatte Petersilie  
 6 Salbeiblätter  
 1 kleiner Zweig Rosmarin  
 1 Weizenbrötchen

80 g Butter  
 200 g Magerquark (gut abgetropft oder ausgedrückt)  
 1 Ei (Kl. M)  
 1 TL dünn abgeriebene Zitronenschale  
 6 Scheiben gekochter Schinken (à 40 g)  
 80 g Mehl  
 50 g Butterschmalz  
 300 ml Rinderfond

1. Die Schnitzel auf einem Arbeitsbrett sehr dünn klopfen. Salzen und pfeffern. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Petersilie, Salbei und Rosmarin ebenfalls getrennt fein hacken. Brötchen in dünne Scheiben schneiden und fein würfeln. 40 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Petersilie, den Knoblauch, Zwiebel, Salbei und Rosmarin in der Butter andünsten. Die restliche Petersilie abgedeckt kühl stellen.

2. Den Quark mit dem Ei, den Brötchenwürfeln, der Zitronenschale und den angedünsteten Kräutern in einer Schüssel gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Scheibe Schinken auf jedes flachgeklopfte Schnitzel legen. Die Quarkmasse in die Mitte der Schnitzel setzen. Die Schnitzel über der Füllung zusammenklappen. Die aufeinanderliegenden Fleischränder rund um die Füllung zusammendrücken und mit einem Messerrücken festklopfen.

3. Die gefüllten Schnitzel in Mehl wenden. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel ca. 7–8 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze braten. Die Schnitzel auf einer Platte im Backofen bei 100 Grad warm halten. Die Röststoffe in der Pfanne mit dem Rinderfond ablöschen und loskochen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen, auf die Hälfte einkochen, entfetten. Die restliche Butter einrühren, die Sauce abschmecken. Die Schnitzel nochmals in die Sauce legen und 3–4 Minuten ziehen lassen. Die Schnitzel auf einer Platte anrichten, mit Sauce übergießen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren. Dazu passen Petersilienkartoffeln und ein grüner Salat.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten

Quelle: E&T 9/98/30

## Szegediner Gulyás

### Für 4 Portionen:



600 g Schweinefleisch (Schulter, ohne Schwarte)  
 60 g Fett  
 250 g Zwiebeln  
 1 EL Rosenpaprika  
 Salz, Kümmel  
 1 zerdrückte Knoblauchzehe  
 500 g Sauerkraut  
 1/8 l Sauerrahm  
 10 g Mehl

Die in Streifen geschnittenen Zwiebeln in heißem Fett goldgelb rösten, paprizieren, mit etwas Wasser ablöschen. Das würfelig geschnittene Fleisch sowie Salz, Kümmel und Knoblauch begeben und dünsten. Sobald das Fleisch halb weich ist, das Sauerkraut begeben und alles weich dünsten (etwa 1/2 Stunde). Zum Schluss mit Sauerrahm und Mehl, beides gut verrührt, binden und noch 10 Minuten ziehen lassen. Beilage: Knödel.

Quelle: Sacher Kochbuch

## Zigeunerschnitzel

### Für 2 Portionen:

je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote  
 1 rote Spitzpaprika  
 3 Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 1 El Butter  
 2 Lorbeerblätter  
 1 El Tomatenmark  
 200 ml Weißwein  
 250 ml Kalbsfond  
 Salz  
 Pfeffer  
 Zucker  
 2 Kalbsschnitzel (à 150 g)  
 40 g Mehl  
 2 El Butterschmalz  
 2–3 El Madeira

### Außerdem:

Küchentuch  
 Klarsichtfolie oder Gefrierbeutel (6 l Inhalt)

1. Rote, gelbe und grüne Paprikaschoten putzen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der 2. Schiene von oben unter dem vorgeheizten Backofengrill 10–12 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen

wirft. Dann aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch bedecken oder in einen Gefrierbeutel geben und ausdämpfen lassen. Paprika häuten und in etwa 1 cm dünne Streifen schneiden. Spitzpaprika putzen und in ca. 1/2 cm dünne Ringe schneiden.  
 2. Zwiebeln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem flachen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Lorbeer dann glasig dünsten. Spitzpaprika zugeben und kurz mitdünsten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren anrösten. Mit Weißwein ablöschen, den Wein fast vollständig einkochen lassen. Mit Kalbsfond auffüllen. Gegrillte Paprika zugeben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Sauce in 5–10 Minuten sämig einkochen lassen.

3. Inzwischen die Schnitzel zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie oder in einen Gefrierbeutel legen, vorsichtig flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze auf jeder Seite 1–2 Minuten braten.

4. Die Sauce nochmals mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Madeira würzen. Die Schnitzel mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Quelle: E&T 10/12/78

## Zürcher Geschnetzeltes mit Kopfsalat

### Für 2 Portionen:

#### Salat:

1/2 Kopfsalat  
 1/2 Bund Schnittlauch  
 100 g saure Sahne  
 80 ml Schlagsahne  
 Salz  
 1 Tl Zucker  
 2 Tl Zitronensaft

#### Rösti:

350 g Pellkartoffeln (gekocht; vom Vortag)  
 Salz, Pfeffer, Muskat  
 3 El Öl

#### Geschnetzeltes:

2 kleine Schalotten  
 100 g Champignons  
 300 g Kalbfleisch (schier, aus Rücken oder Keule)  
 1/2 Tl edelsüßes Paprikapulver

*Pfeffer*  
*1 Tl Mehl*  
*5 El Öl*  
*Salz*  
*2 Tl Butter*  
*50 ml Weißwein*  
*200 ml Schlagsahne*

1. Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und grob zerpfeifen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Saure Sahne mit Sahne, Salz, Zucker, Zitronensaft und Schnittlauch verrühren.

2. Kartoffeln pellen und grob raspeln. Kartoffeln leicht mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu 6 kleinen Rösti formen.

3. Schalotten in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und in dicke Scheiben schneiden. Kalbfleisch in 1 cm dicke und 3 cm große Scheiben schneiden. Mit Paprikapulver und Pfeffer würzen und in einer Arbeitsschale mit Mehl bestäuben. 3 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch salzen, bei starker Hitze kräftig anbraten, herausnehmen und in ein Sieb geben. Fleischsaft auffangen. Das restliche Öl und die Butter in der Pfanne erhitzen. Schalotten und Pilze darin 2–3 Minuten braten. Mit Wein ablöschen, mit Sahne auffüllen und in 2–3 Minuten cremig einkochen lassen. Das Fleisch mit dem Fleischsaft zugeben und bei kleiner Hitze 5 Minuten gar ziehen lassen.

4. Für die Rösti das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Rösti in die Pfanne geben und 3 Minuten von jeder Seite knusprig braten. Den Salat mit dem Dressing mischen. Das Geschnetzelte mit dem Salat auf Tellern anrichten. Rösti dazu servieren.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Garzeit 20 Minuten*

*Quelle: E&T 10/12/24*

## Geflügel

### Cassoulet mit Gänsekeulen

*Für 4 Portionen:*

*4 Gänsekeulen (à 400 g)*  
*500 g Schweinebauch*  
*Salz*  
*80 g durchwachsener Speck (am Stück)*  
*300 g Zwiebeln*

*2 Stangen Staudensellerie (120 g)*  
*400 g Möhren*  
*170 g Cabanossi*  
*1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)*  
*1 große Dose Cannellini-Bohnen (800 g)*  
*30 g Gänseeschmalz*  
*Pfeffer*  
*Zucker*  
*10 Stiele Thymian*  
*3 Zweige Rosmarin*  
*200 g Semmelbrösel*

1. Gänsekeulen am Gelenk durchtrennen. Gänsekeulen und Schweinebauch mit Salz rundum würzen. Gänsekeulen, Schweinebauch, Speck und 500 ml Wasser in einen Bräter geben und geschlossen im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 1:30 Stunden garen.

2. In der Zwischenzeit Zwiebeln fein würfeln. Sellerie putzen, entfädeln und in 6 cm lange Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen, längs vierteln und in 5 cm lange Stücke schneiden. Cabanossi in 4 cm lange Stücke schneiden. Tomaten noch in der Dose mit einer Schere klein schneiden. Bohnen in ein Sieb gießen und kalt abspülen, bis das Wasser klar ist. Die Bohnen kalt abtropfen lassen.

3. Fleisch aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen. Vom Speck den Knorpel entfernen, Speck in kleine Würfel schneiden. Schweinebauch quer in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. 600 ml Fleischsud abmessen und beiseitestellen.

4. Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei starker Hitze goldgelb braten. Möhren und Sellerie zugeben und 6 Minuten mitgaren. Tomaten, Bohnen und 500 ml Fleischsud zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Tl Zucker würzen. Thymianblättchen von den Stielen, Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Gänsekeulen, Schweinebauch, Cabanossi und Speck mit dem Gemüse in die Cassole (oder eine feuerfeste Form) geben und offen im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten garen.

6. Restlichen Fleischsud mit den Semmelbröseln in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Cassoulet gleichmäßig verteilen. Für weitere 15–18 Minuten im Ofen garen, bis die

Kruste knusprig und goldbraun überbacken ist.

*Zubereitungszeit: 3 Stunden*

*Quelle: E&T 12/16/118*

## Coq au Riesling

### **Für 6 Portionen:**

1 Poularde (1,6–1,8 kg)

150 g Möhren

100 g Petersilienwurzeln

100 g Staudensellerie

200 g kleine weiße Zwiebeln (Perlzwiebeln)

2 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

4 Stiele Thymian

10 schwarze Pfefferkörner

5 Pimentkörner

500 ml Riesling

500 ml Geflügelfond

150 g durchwachsener Speck

7 El Öl

30 g Butter

Salz

Pfeffer

2 El Mehl

5 Stiele Petersilie

3 Stiele Estragon

200 g rosa Champignons

*Außerdem:*

*evtl. Gefrierbeutel*

1. Von der Poularde die Keulen abtrennen und im Gelenk in Ober- und Unterschenkel schneiden. Die Brust mit einer Geflügelschere an Brustbein und Brustknochen entlang längs halbieren. Die Brüste dann quer halbieren.

2. Möhren und Petersilienwurzeln schälen. Staudensellerie entfädeln. Gemüse in 3–4 cm große Stücke schneiden. Perlzwiebeln und Knoblauch pellen. Geflügelteile, Gemüse und die Gewürze in einen Topf oder Gefrierbeutel geben. Mit Riesling und Geflügelfond auffüllen — alles soll gut bedeckt sein. Mindestens 3 Stunden marinieren.

3. Fleisch, Gewürze und Gemüse in einen Durchschlag gießen, die Marinade auffangen. Fleisch und Gemüse gut trocken tupfen. Den durchwachsenen Speck in 3 Stücke schneiden.

4. In einem großen Bräter 5 El Öl und 20 g Butter erhitzen. Zunächst die Geflügelteile salzen und pfe-

fern und mit den Speckstücken darin goldbraun anbraten. Brustteile herausnehmen. Gemüse und Gewürze zugeben und kurz mitbraten. Alles mit Mehl bestäuben, mit 600 ml Marinade auffüllen und aufkochen lassen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 35–40 Minuten schmoren lassen. Die Brustteile zugeben und weitere 15 Minuten offen schmoren.

5. Inzwischen Petersilien- und Estragonblätter abzupfen und fein schneiden. Pilze putzen, größere halbieren oder vierteln. Pilze in einer Pfanne im restlichen Öl und der restlichen Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Bräter aus dem Ofen nehmen. Pilze zugeben und bei milder Hitze 5–10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie und Estragon bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Garzeit 1 Stunde plus Marinierzeit 3 Stunden*

*Quelle: E&T 10/12/19*

## Coq au vin blanc

### **Für 4 Portionen:**

1 Maishähnchen (ca. 1,5 kg)

1 El edelsüßes Paprikapulver

Salz

4 Knoblauchzehen

20 g Butter

2 El Olivenöl

1 Lorbeerblatt

Pfeffer

250 ml Weißwein

100 g Schalotten

150 g Möhren

300 g Kartoffeln

150 g Staudensellerie

8 Stiele Thymian

**Außerdem:**

*Geflügelschere*

1. Maishähnchen in 8 Stücke zerteilen: Dazu die Flügel am Gelenk abbrechen und (am besten mit einer Geflügelschere) abtrennen. Keulen vom Brustkorb lösen, am Gelenk einschneiden und abtrennen. Brust entlang dem Brustknochen einschneiden, mit der Haut vom Brustkorb lösen und vierteln. Hähn-

chenstücke mit Paprikapulver und 1 Tl Salz in einer Schüssel gut vermengen. Knoblauch andrücken.

**2.** Butter und Öl in einem Bräter erhitzen, Hähnchen darin auf der Hautseite bei starker Hitze 2–3 Minuten braten, bis die Haut goldbraun ist. Fleischstücke wenden, Knoblauch und Lorbeer zugeben und 2 Minuten mitbraten, mit Pfeffer würzen. Mit Wein und 250 ml Wasser auffüllen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten garen.

**3.** Inzwischen Schalotten schälen. Möhren putzen, längs halbieren und schräg in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, vierteln und in kaltes Wasser legen. Sellerie putzen, Selleriegrün in kaltes Wasser legen. Sellerie waschen, entfädeln und schräg in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden.

**4.** Kartoffeln im Sieb abtropfen lassen. Kartoffeln, Schalotten, Möhren und Sellerie im Bräter unter das Hähnchenfleisch mischen und weitere 30 Minuten zugedeckt garen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel entfernen.

**5.** Inzwischen Thymianblättchen abzupfen und fein schneiden. Selleriegrün trocken tupfen und fein schneiden. Bräter aus dem Ofen nehmen, Coq au vin mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 1:05 Stunden Garzeit*

*Quelle: E&T 03/15/18*

## Curry-Sauerkraut mit Perlhuhnbrust

**Für 4 Portionen:**

3 Tl Currypulver  
200 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
400 g frische Ananas  
400 g Sauerkraut  
4 El Öl  
400 ml Gemüsefond  
Salz, Pfeffer  
30 g Mandelblättchen  
150 g Vollmilchjoghurt  
4 Perlhuhnbrüste (à 180 g)  
20 g Butter  
4 Zweige Rosmarin

**1.** Curry in einer Pfanne ohne Fett kurz erhitzen. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch durch die Presse drücken. Ananas so schälen, dass die schwarzen Punkte vollständig entfernt sind. Ananas der Länge nach halbieren, den harten Strunk entfernen. Ananas in 1 cm große Stücke schneiden. Sauerkraut in einem Sieb kurz abspülen und gut abtropfen lassen.

**2.** Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Sauerkraut und 2 Tl Curry zugeben und 1 Minute andünsten. Mit Gemüsefond auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze offen kochen. Ananas unterheben und weitere 5 Minuten kochen.

**3.** Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, erkalten lassen und grob zerdrücken. Dann unter den Joghurt heben.

**4.** Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer ofenfesten Pfanne zerlassen. Das Fleisch darin bei starker Hitze zuerst auf der Hautseite goldbraun braten. Dann wenden und auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) 6 Minuten braten. Rosmarin zugeben, die Perlhuhnbrüste im ausgeschalteten Ofen 5 Minuten ruhen lassen.

**5.** Perlhuhnbrüste in Scheiben schneiden und mit dem Sauerkraut auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Rosmarin, restlichem Curry und Mandeljoghurt servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 1/04/44*

## Entenbrust mit Johannisbeersauce

**Für 4 Portionen:**

4 Entenbrustfilets (à 190 g)  
125 g Schwarze Johannisbeeren  
2 Schalotten  
1 Bio-Orange  
2 El Öl  
Salz, Pfeffer  
5 Stiele Thymian  
500 ml Geflügelfond  
1 Tl Szechuan-Pfeffer  
1 Tl Speisestärke  
1–2 Tl brauner Zucker  
3 El Cassis

**Außerdem:***Alufolie*

1. Silberhäute und Sehnen von den Entenbrüsten schneiden. Haut mit einem scharfen Messer der Länge nach in 1/2–1 cm Abstand einschneiden. Johannisbeeren kalt abspülen und mit einer Gabel von den Stielen streifen. Schalotten fein würfeln. Etwa die Hälfte der Orangenschale mit einem Sparschäler möglichst in einem Stück dünn abschneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Entenbrüste rundum mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite 3–4 Minuten goldbraun anbraten. Fleisch wenden und weitere 2 Minuten braten. Entenbrüste nebeneinander auf einem Stück Alufolie im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten weitergaren.
3. Bratfett bis auf 2 El aus der Pfanne gießen. Schalotten in der Pfanne im Bratfett glasig braten. Thymian, Orangenschale und Johannisbeeren untermischen. Fond zugeben und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, dabei die Johannisbeeren mit einem Esslöffel ausdrücken.
4. Sauce bei starker Hitze auf 200 ml einkochen lassen. Szechuan-Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Speisestärke mit 1 El kaltem Wasser anrühren, Sauce damit binden. Johannisbeersauce mit Szechuan-Pfeffer, Salz, Zucker und Cassis abschmecken. Entenbrüste in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu passt Kartoffelstampf mit in brauner Butter geschwenkter Senfsaat.

*Zubereitungszeit: 55 Minuten**Quelle: E&T /10/***Entenbrust mit Portweinsauce und Möhren****Für 2 Portionen:****Portweinsauce***2 Tl Zucker**50 ml Rotwein**150 ml roter Portwein**50 ml Entenfond**2 Stiele Thymian**Salz**1 Tl Speisestärke**30 g Butter (eiskalt, in Flöckchen)***Möhrengemüse***150 g rote Urmöhren (ersatzweise Möhren)**Salz**20 g Butter**50 ml Mineralwasser**Muskat**Zucker***Entenbrüste***2 Entenbrüste (à 160 g)**Pfeffer**Salz**2 Stiele Thymian*

1. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Rotwein, Portwein und Entenfond auffüllen. Thymian zugeben und alles auf 100 ml einkochen lassen. Mit Salz würzen und mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke binden.

2. Für das Möhrengemüse Möhren putzen, schälen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Für die Entenbrüste die Haut mit einem scharfen Messer über Kreuz einschneiden. Rundum mit Pfeffer würzen. Entenbrüste auf der Hautseite in eine Pfanne legen, stark erhitzen und die Hautseite knusprig braten. Brüste wenden und auf der Fleischseite kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit der Hautseite nach oben auf Alufolie legen, mit Salz würzen, Thymian zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) 10–12 Minuten garen.

4. Möhren mit Butter und Mineralwasser in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Muskat und 1 Prise Zucker würzen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze offen garen.

5. Portweinsauce aufkochen und die eiskalten Butterflöckchen mit einem Schneebesen einrühren. Nicht mehr kochen lassen!

6. Entenbrüste aus dem Backofen nehmen, 3 Minuten ruhen lassen. In Scheiben schneiden, mit Möhren und Sauce anrichten. Dazu passen Mohnknödel.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Garzeit 30 Minuten**Quelle: E&T 11/13/86*

## Gänsebrust

### **Für 2 Portionen:**

1 Gänsebrust (mit Knochen, ca. 1 kg)  
 3 Zweige Rosmarin  
 3 Zweige Thymian  
 400 ml Gänsefond  
 Salz, Pfeffer  
 Butter

1. Gänsebrust mit Salz und Pfeffer einreiben und in einen Bräter legen. Jeweils einen Zweig Rosmarin und Thymian auf die Brust und daneben legen. In den kalten Backofen setzen, auf 150 Grad einstellen und alle 15 Minuten die Temperatur um 5 Grad erhöhen, bis 180 Grad erreicht sind. Dann noch 30 Minuten weiterbraten (Inzwischen die Zweige von der Brust nehmen und daneben legen).

2. Vom Gänsefond 100 ml abnehmen und die Gans während der Garzeit ab und zu damit bepinseln. Den Rest Gänsefond mit jeweils einem Zweig Rosmarin und Thymian auf die Hälfte reduzieren.

3. Die fertige Gänsebrust aus dem Backofen nehmen und das Fett abgießen. Die Zweige aus dem Fond nehmen, einen Teil der gesammelten Flüssigkeit zum Fond geben, ein kleines Stück kalte Butter dazu und mit dem Rührbesen fix zu einer guten Sauce verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Brühe würzen. Während der Saucenzubereitung die Gans im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.

Quelle: [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

## 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 in Alufolie wickeln und 5 Minuten 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 4/04/33

## Geschmorte Ente mit Blutorangensauce

### **Für 4 Portionen:**

#### **Ente:**

1 küchenfertige Ente, ca. 1,8 kg  
 Salz, Pfeffer  
 2 EL Olivenöl  
 1 EL Butter  
 Mehl  
 3 Schalotten  
 1 Stück Sellerie  
 2 Karotten  
 250 ml Weißwein  
 500 ml Geflügelfond  
 2 Lorbeerblätter  
 2 Zweige Rosmarin

#### **Blutorangensauce:**

6 Blutorange  
 50 g Zucker

3 EL Aceto Balsamico

### Ente

1. Die Ente waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und zerlegen. Die abgetrennten Keulen noch einmal im Gelenk teilen. Die Haut der ausgelösten Brüstchen rautenförmig einschneiden.

2. Keulen und Brüstchen mit Salz und Pfeffer würzen, leicht mit Mehl einstäuben und in einer Kasserolle in der Olivenöl-Butter-Mischung von allen Seiten goldbraun anbraten. Ausgetretenes Fett abgießen. Schalotten, Sellerie und Karotten fein gewürfelt hinzufügen und 10 Minuten kräftig andünsten. Mit dem Wein ablöschen und Geflügelfond, Lorbeer sowie Rosmarin zufügen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad unter geschlossenem Deckel eine Stunde schmoren.

3. Entenstücke aus dem Schmorfond nehmen und warm stellen. Schmorfond durch ein feines Sieb passieren.

### Blutorangensauce

1. Mit dem Zestenreißer von zwei Orangen in feinen Streifen die Haut abschälen (Orangenzeste). Alle Orangen filetieren. Dafür von den Orangen erst mit einem Messer oben und unten eine Kappe abschneiden. Die Schale mit der weißen Innenhaut großzügig abschälen. Dabei ist es wichtig, die bittere weiße Unterhaut und die äußere Membranhaut vollständig zu entfernen. Anschließend die einzelnen Orangenfilets mit dem Messer aus den Trennhäuten lösen. Die ausgelösten Orangenfilets auf einem Sieb abtropfen lassen und den Saft auffangen.

2. Zucker in einem Topf leicht braun karamellisieren und mit Aceto Balsamico ablöschen. Abgetropften Orangensaft, Orangenzeste und Entenschmorfond zufügen. Die Sauce auf 250 ml reduzieren. Orangenfilets in der Sauce erwärmen.

### Fertigstellen und Anrichten

Entenstücke auf heißen vorgewärmten Tellern mit der Blutorangen-Sauce überziehen und mit den Orangenfilets umlegen.

Quelle: Hagen Grote 10/12

## Glasierte Perlhuhnbrust mit Fenchel und Oliven

### Für 10 Portionen:

1 kg kleine Flaschentomaten

1,5 kg Fenchel

100 g schwarze Oliven (ohne Stein)

4 EL Olivenöl

100 ml Weißwein

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Zitrone

50 g flüssiger Honig

Zitronenpfeffer

10 Perlhuhnbrüste (mit Haut, à 150 g)

1. Die Tomaten waschen, längs halbieren und das Fruchtfleisch herausschaben. Den Fenchel putzen, längs halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden, die am Stielansatz zusammenhalten. Oliven in Ringe schneiden. 2 EL Öl im großen Topf erhitzen und den Fenchel darin 3 Minuten braten. Mit Wein ablöschen und 8 Minuten geschlossen bei milder Hitze kochen. Salzen, pfeffern und von der Kochstelle ziehen.

2. Die Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen. Honig, Zitronenschale und 2 EL Saft verrühren. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen, kalt stellen.

3. Restliches Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrüste darin von beiden Seiten 3 Minuten braten. Auf ein Backblech legen, rundherum mit Honigmischung bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 10–12 Minuten braten, dabei mehrmals mit der Honigmischung bepinseln.

4. Fenchelgemüse erhitzen, Tomaten und Oliven untermischen, salzen und pfeffern. Mit Mandel-Basilikum-Risotto servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten

Quelle: E&T 5/01/50

## Hähnchen-Senf-Ragout mit Bandnudeln

### Für 4 Portionen:

1 Poularde (ca. 1,4 kg)

2 Möhren

2 Stangen Staudensellerie

2 Lorbeerblätter

10 schwarze Pfefferkörner

Salz

2 Schalotten

Pfeffer

1 EL Öl

20 g Butter

150 ml Weißwein  
 8 Stiele Estragon  
 250 g breite Bandnudeln  
 150 ml Schlagsahne  
 4 Tl Estragonsenf

1. Von der Poularde mit der Geflügelschere die Flügelspitzen abschneiden. Keulen zur Seite biegen, mit einem großen Messer vom Rumpf trennen. Keulen halbieren: Gelenk ertasten, mit dem Messer durchschneiden. Haut jeweils der Länge nach einschneiden und entfernen. Das Fleisch mit einem spitzen Messer bis zum Knochen einschneiden, dicht am Knochen ablösen und halbieren.

2. Poulardenbrust vom Rücken trennen. Dafür die Rippen mit einer Geflügelschere durchschneiden. Flügel im zweiten Gelenk mit der Schere von den Brusthälften abtrennen. Brust beidseitig entlang dem Brustbein mit einem Messer von den Knochen lösen und häuten. Brüste in je 3 Teile schneiden und mit dem Keulenfleisch abgedeckt kalt stellen.

3. Poulardenrücken mit einem großen Messer halbieren. Mit den Flügeln und restlichen Knochen in einen kleinen Topf geben. Möhren putzen und schälen, Sellerie putzen, beides grob schneiden. Mit den Lorbeerblättern und 500 ml kaltem Wasser zu den Knochen geben und aufkochen. Pfeffer und etwas Salz in einem Mörser grob zerstoßen, zum Fond geben und offen, bei milder Hitze 45 Minuten kochen lassen.

4. Schalotten fein würfeln. Fleisch rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Öl und Butter in einem breiten Topf erhitzen, Fleisch darin bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Schalotten dazugeben und glasig dünsten. Wein zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze bis auf 5 El einkochen lassen.

5. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen. 200 ml Fond und 4 Stiele Estragon zum Hähnchenfleisch geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Den restlichen Fond anderweitig verwenden oder einfrieren.

6. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Vom restlichen Estragon Blättchen abzupfen, fein hacken. Sahne steif schlagen. Senf und Estragon unter die Sauce rühren. Sahne unterziehen und mit den Nudeln anrichten.

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Garzeit 50 Minuten

Quelle: E&T 08/12/58

## Hühnerfleischwürfel mit gemahlener Erdnüssen

**Für 4–6 Portionen:**

250 g Hühnerbrust  
 1 TL Salz  
 3 TL Maisstärke  
 1 getrocknete rote Chilischote  
 1 EL feingehackte Zwiebeln  
 3 1/2 EL Pflanzenöl  
 1 1/2 TL Zucker  
 1 1/2 TL Essig  
 2 EL Hühnerbrühe  
 1 EL Sojasauce  
 75 g Erdnüsse  
 2 EL Schweineschmalz  
 1 EL Sherry

1. Das Hühnerfleisch in akkurate kleine Würfelchen schneiden und gründlich mit Salz und Stärke einreiben. Die Chilischote sorgfältig entkernen und sehr fein zerkrümeln. Zwiebeln, 1 1/2 Eßlöffel Pflanzenöl, Zucker, Essig, Hühnerbrühe und Sojasauce zu einer cremigen Sauce rühren. Die Erdnüsse in einer trockenen Pfanne so lange rösten, bis ihnen ein aromatischer Duft entströmt, und im Mörser zerstoßen (oder durch die Mandelmühle drehen).

2. Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen und die Chilistückchen darin auf starkem Feuer zweimal umrühren, dann sofort die Hühnerwürfelchen zufügen und 2 Minuten pfannenrühren, herausheben und warm stellen.

3. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die gemahlener Erdnüsse darin 1 Minute unter Rühren rösten. Das Hühnerfleisch zufügen, die angerührte Sauce und den Sherry hineingießen. 1 bis 2 Minuten unter Rühren aufkochen. Sofort servieren.

Quelle: Kenneth Lo

## Maispoularde mit Trauben

**Für 4 Portionen:**

1 Maispoularde (ca. 1,6 kg)  
 50 g durchwachsender Speck  
 100 g kleine Schalotten  
 6–7 Stiele Thymian  
 500 g kernlose grüne und blaue Trauben  
 20 g Pinienkerne  
 Salz, Pfeffer



3 El Butter  
 2 El Olivenöl  
 2 Lorbeerblätter  
 200 ml Weißwein  
 400 ml Geflügelfond  
 Zucker  
 80–100 ml Vin Santo (ital. Dessertwein)

1. Die Poularde in 10 Teile zerteilen. Dazu die Keulen auslösen und jeweils im Gelenk durchschneiden. Die Brustfilets auslösen und quer halbieren. Flügel abtrennen, Flügelspitzen entfernen. Den Speck in feine Streifen schneiden. Die Schalotten pellen, größere halbieren. Thymianblättchen abzupfen. Trauben mit Stielen in 4 gleich große Büschel teilen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten.

2. Die Poulardenteile rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. 1 El Butter und das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Poulardenteile bei mäßiger Hitze anbraten und in einen Bräter geben. Speck, Schalotten, Lorbeerblätter und die Hälfte des Thymians in die Pfanne geben und 3–4 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen und 3 Minuten einkochen. Den Sud über die Poulardenteile gießen und alles im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde braten. Dabei nach und nach den Fond zugießen.

3. 5 Minuten vor Ende der Bratzeit die restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Trauben hineingeben, mit 1 guten Prise Zucker bestreuen und 2–3 Minuten bei starker Hitze braten. Mit Vin Santo ablöschen und unter leichtem Schwenken einkochen.

4. Die Poularde aus dem Ofen nehmen, mit restlichem Thymian und den Pinienkernen bestreuen und mit den Trauben servieren. Dazu passen römische Nocken.

*Zubereitungszeit: 1:20 Stunden*

*Quelle: E&T 09/06/32*

## Marokkanisches Zitronenhuhn

**Für 4 Portionen:**

1 Brathähnchen (etwa 1,4 kg)  
 Meersalz  
 Zitronenpfeffer  
 1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen  
 1 Salzzitrone  
 1 Briefchen Safran  
 2 EL Olivenöl  
 40 g Butter  
 80 g schwarze Oliven ohne Stein  
 1/2 Bund glatte Petersilie

1. Das Hähnchen von innen und außen gründlich abspülen, trockentupfen und in 6–8 Stücke zerteilen. Von innen und außen mit Meersalz und Zitronenpfeffer würzen.

2. Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Knoblauchzehen abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

3. Salzzitrone vierteln, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Schale abspülen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch nicht verwenden.

4. Safran und 2 Prisen grobes Meersalz in einem Mörser fein zerstoßen.

5. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen.

6. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile darin rundherum goldbraun anbraten. Gegen Ende der Bratzeit die Butter dazugeben und noch 2 Minuten bei kleiner Hitze weiterbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in die Tajine oder den Schmortopf legen.

7. Knoblauch und Zwiebel in der Pfanne im Bratfett unter Wenden glasig dünsten. Das Safransalz und 400 ml kochendes Wasser verrühren und zu den Zwiebeln in die Pfanne gießen. Alles gut verrühren und die Zwiebelmischung dann über die Hähnchenstücke in der Tajine geben.

8. Die Tajine schließen und in die Deckelspitze kaltes Wasser füllen. Tajine in den Backofen stellen und den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) herunterschalten. Das Zitronenhuhn etwa 1 Stunde backen. Nach 50 Minuten die Salzzitronen und die Oliven dazugeben.

9. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Vor dem Servieren über die Hähnchenteile streuen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde 35 Minuten*

*Quelle: Brigitte 20/13/201*

## Ofenhähnchen mit Apfelsinen

### Für 4 Portionen:

600 g festkochende Kartoffeln  
 600 g dicke Möhren  
 2 Bio-Apfelsinen  
 3 El Öl  
 6–8 El süße Chilisaucе  
 4 Hähnchenfilets (à 160 g)  
 8 dünne Scheiben geräucherter Speck (ca. 80 g)  
 1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
 Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Möhren schälen und in 1 cm dicke schräge Scheiben schneiden. 1 Apfelsine ungeschält in Spalten schneiden, die andere auspressen. 50 ml Apfelsinensaft und die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit 2 El Öl und der Chilisaucе mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3–4, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen.

2. Inzwischen die Hähnchenbrüste mit je 2 Scheiben Speck umwickeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun anbraten. Hähnchenbrüste auf das Gemüse legen und weitere 10 Minuten garen. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in Scheiben schneiden. Fleisch und Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 30 Minuten Garzeit

Quelle: E&T 02/11/49

## Perlhuhnbrust mit Senflinsen

### Für 10 Portionen:

#### Gemüse

50 g Möhren  
 50 g Knollensellerie  
 60 g Schalotten  
 150 g Berglinsen  
 2 El Öl  
 20 g Butter  
 650–750 ml Geflügelfond 150 ml Schlagsahne  
 1–2 El Weißweinessig  
 Salz, Pfeffer

1–2 El Estragonsenf

1/2 Bund Kerbel

#### Perlhuhn

6 Perlhuhnbrüste (à 200 g)

Salz, Pfeffer

3 El Öl

3 Zweige Rosmarin

1. Möhren und Sellerie schälen. Beides mit den Schalotten sehr fein würfeln. Linsen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

2. Öl und Butter in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin glasig dünsten. Linsen zugeben und kurz mitdünsten. Nach und nach mit dem heißen Fond auffüllen und bei mittlerer Hitze offen 25–30 Minuten wie einen Risotto garen, bis die Linsen weich sind. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Linsen mit Essig. Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

3. Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Brüste darin auf beiden Seiten hellbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Rosmarin zwischen die Brüste legen.

4. Die Perlhuhnbrüste im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 15 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

5. Linsengemüse erwärmen, mit Senf würzen und die Sahne unterheben. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Kerbelblätter darüberstreuen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten, Garzeit 30 Minuten

Quelle: E&T 1/10/52

## Poularde belle aurore

### Für 4 Portionen:

1 Poularde (etwa 1,5 kg)

Salz, Pfeffer

50 g Butter

1 Bouquet garni aus Thymian, glatter Petersilie,

1 Knoblauchzehe und 1 Lorbeerblatt

400 ml weißer Burgunder

1 Eigelb

300 g Sahne

etwas Zitronensaft

1 El Butter

1. Die Poularde in acht Stücke teilen, kurz kalt abspülen und trocken tupfen. Salzen und pfeffern. Butter in der Pfanne zerlassen und die Poulardenstücke darin andünsten. Das Fleisch soll nicht braun werden! Die Bruststücke herausnehmen und beiseite stellen.

2. Thymian, Petersilie, Knoblauch und Lorbeerblatt in einen Teefilterbeutel geben, verschnüren und zum Fleisch geben. Den Wein angießen und alles zugedeckt 20 Minuten leise köcheln lassen. Danach die Bruststücke dazugeben und weitere 20 Minuten schmoren.

3. Fleisch herausnehmen und in einer tiefen Schale warm stellen. Bouquet garni herausnehmen. Eigelb und Sahne verrühren und in den Schmorsud einrühren. Die Soße nicht mehr kochen lassen! Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, einen Esslöffel kalte Butter einschwenken und die Sauce über das Fleisch geben.

4. Klassische Beilage sind Blätterteigpasteten mit Pilzfüllung.

Quelle: *Lea Linster*

## Puten-Involtini mit frischem Spinat

### **Für 4 Portionen:**

8 dünne Putenbrustschnitzel

Salz, Pfeffer

Olivenöl zum Braten

### **Olivenfüllung:**

8 El Tapenade

8 Basilikumblätter

4 dünne Scheiben Parmaschinken

4 getrocknete Tomaten

etwas Parmesan

### **Senffüllung:**

4 Tl Senf

4 Stängel glatte Petersilie

2 Zwiebeln

1 El Butter

Salz, Pfeffer, Thymian

### **Beilage:**

400 g Spinat

1 El Butter

Salz, Pfeffer, Muskat

1. Die Putenbrustschnitzel zwischen zwei Plastikfolien platt klopfen, salzen und pfeffern.

2. Vier Schnitzel mit Tapenade bestreichen, mit Basilikumblättern, Parmaschinken, getrockneten Tomaten und Parmesanspänen belegen. Der Breite nach zusammenrollen und mit jeweils zwei Zahnstochern fixieren.

3. Für die Senf-Involtini die Zwiebeln in feine Halbringe schneiden, in Butter kurz sautieren und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Schnitzel mit Senf bestreichen, mit Petersilieblättern belegen und die Zwiebelmischung darauf geben. Die Schnitzel zusammenrollen und feststecken.

4. Olivenöl in einem Bräter erhitzen, die Involtini darin rundherum gut anbraten, leicht salzen und pfeffern und im Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) in etwa 15 bis 20 Minuten fertig braten.

5. Als Beilage frischen Spinat waschen, abtropfen lassen, in heißer Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Quelle: *Lea Linster*

## Stubenküken mit Backkartoffeln und Spinat

### **Für 4 Portionen:**

3 Stubenküken (à 450 g)

2 El Öl

100 g Zwiebeln (grob gewürfelt)

250 g Suppengrün (grob gewürfelt; Sellerie, Petersilienwurzel, Möhren, Porree)

1 Tl Tomatenmark

2 El Sherry

400 ml Rotwein

1 l Geflügelfond

2 Wacholderbeeren

6 Pfefferkörner

1 Nelke

1 Lorbeerblatt

2 kleine Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

1 El Butter (zimmerwarm)

1 El Weizenmehl

1 Bund Thymian

je 8 Stiele Estragon und Petersilie

300 g Blattspinat

2 Schalotten

400 g Bamberger Hörnchen (ersatzweise andere kleine Kartoffeln)

*Fleur de sel*  
 7 El Olivenöl  
 2 El Crème fraîche  
 Muskat

1. Von den Stubenküken jeweils die Brustfilets mit Flügelknochen und die Keulen ablösen. Geflügelteile abgedeckt kalt stellen.

2. Für die Sauce die Geflügelkarkassen möglichst klein hacken und im Öl anrösten. Zwiebeln und Suppengrün dazugeben und 5 Minuten mitrösten. Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten, mit Sherry ablöschen. Mit Rotwein und Geflügelfond auffüllen und aufkochen. Wacholder, Pfefferkörner, Nelke, Lorbeer und 1 Knoblauchzehe dazugeben, 1 Stunde bei mittlerer Hitze offen kochen lassen, dabei entfetten und abschäumen. Den Fond durch ein Küchentuch (oder feines Haarsieb) gießen und auf 300 ml einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Mehl mit der Gabel vermengen und kalt stellen.

3. Während der Fond kocht, mit dem Zeigefinger vorsichtig zwischen Fleisch und Haut der Keulen fahren und so die Haut vom Fleisch lösen. Blätter von 3 Thymianzweigen, Estragon und Petersilie abzupfen und mit dem restlichen Knoblauch sehr fein hacken. Kräutermischung unter die Haut der Keulen streichen. Geflügelteile erneut abgedeckt kaltstellen.

4. Spinat waschen, putzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln.

5. Bamberger Hörnchen gründlich waschen und längs halbieren. Schnittflächen mit Fleur de sel bestreuen und mit 4 El Olivenöl beträufeln. Je eine Kartoffelhälfte mit einem Thymianzweig belegen und auf der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 30 Minuten backen.

6. Inzwischen 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Keulen und Bruststücke mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten goldgelb anbraten. 10 Minuten vor Ende der Garzeit der Kartoffeln mit in den Ofen geben.

7. Kurz vor dem Servieren den Fond aufkochen und die Mehlbutter mit dem Schneebesen einrühren. Schalotten im restlichen Olivenöl glasig dünsten. Crème fraîche und die Hälfte des Spinats dazugeben und zusammenfallen lassen. Restlichen Spinat unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Spinat, Sauce und Kartoffeln zum Stubenküken servieren.

*Zubereitungszeit: 1:40 Stunden*

*Quelle: E&T 5/09/45*

## Stubenküken mit Pilzen

### **Für 4 Portionen:**

200 g Steinpilze  
 200 g kleine Maronen  
 100 g Pfifferlinge  
 100 g Schalotten  
 200 g Möhren  
 150 g Pastinaken  
 1 Bio-Zitrone  
 edelsüßes Paprikapulver  
 8 Tl Butter (weich)  
 8 kleine Zweige Rosmarin  
 1 Tl Koriandersaat  
 1 Tl Szechuan-Pfeffer  
 6 El Olivenöl  
 150 ml Weißwein  
 4 Stubenküken (à 400 g)  
 400 ml Geflügelfond  
 Salz  
 2 Lorbeerblätter  
 Pfeffer

1. Steinpilze, Maronen und Pfifferlinge mit dem Pinsel sorgfältig putzen, Steinpilze und Maronen in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten längs halbieren. Möhren und Pastinaken schälen, dickere eventuell längs halbieren. Möhren und Pastinaken in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Zitrone unter fließend warmem Wasser abwaschen, trocken reiben und in 8 Scheiben schneiden.

2. Stubenküken innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit je 1 Tl Butter, 2 Zitronenscheiben und 1 Rosmarinzweig füllen. Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Koriander und Szechuan-Pfeffer im Mörser grob zerstoßen, Mischung beiseitestellen.

3. 4 El Olivenöl in einem Bräter erhitzen, Stubenküken darin bei mittlerer Hitze auf allen Seiten anbraten. Stubenküken herausnehmen und auf eine Platte legen. Möhren und Pastinaken in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anbraten. Koriander-Szechuan-Mischung zugeben und kurz anrösten. Schalotten zugeben und

mit Weißwein ablöschen. Mit Geflügelfond auffüllen, Lorbeer und restlichen Rosmarin zugeben und kurz aufkochen. Stubenküken mit der Brustseite nach oben in den Bräter legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten garen.

**4.** Restliches Öl und restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Stubenküken in den Bräter geben.

**5.** Stubenküken im Bräter servieren oder in tiefen Tellern mit Sud, Pilzen und Gemüse anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln oder Baguette.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Garzeit ca. 40 Minuten*

*Quelle: E&T 09/15/61*

## Stubenküken mit Steinpilzen

### **Für 4 Portionen:**

400 g Steinpilze

250 g Schalotten

80 g Tiroler Speck (in Scheiben)

4 Stubenküken à ca. 400 g

1 El edelsüßes Paprikapulver

Salz, Pfeffer

4 Tl Butter

12 Stiele Thymian

12 kleine Zweige Rosmarin

7 El Olivenöl

1 El Fenchelsaat

250 ml trockener Weißwein

8 Stiele Petersilie

### **Außerdem:**

Küchengarn

**1.** Steinpilze putzen und klein schneiden. Schalotten schälen und längs halbieren. Speck quer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

**2.** Die Stubenküken innen und außen mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer einreiben. Jeweils mit 1 Tl Butter, 2 Stielen Thymian und 2 Zweigen Rosmarin füllen. Die Haut der Stubenküken zwischen Brust und Keule etwas einschneiden, je 1 Thymianstiel und Rosmarinweig hineinstecken. Die Keulen anschließend mit Küchengarn zusammenbinden.

**3.** 4 El Öl in einem Bräter erhitzen. Stubenküken von allen Seiten anbraten, dann mit der Brustseite nach oben in den Bräter legen. Fenchelsaat, Schalotten und Speck zugeben, dann 2 Minuten mitbraten. Weißwein zugeben, aufkochen lassen. Stubenküken im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten garen.

**4.** Inzwischen die Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steinpilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten vor Ende der Garzeit mit in den Bräter geben. Mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt geröstetes Baguette.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Garzeit 35 Minuten*

*Quelle: E&T 09/12/55*

## Stubenküken mit weißen Bohnen

### **Für 4 Portionen:**

300 g getrocknete weiße Bohnen

5 Rosmarinzwige

Salz, 14 El Olivenöl

10 Knoblauchzehen

4 Stubenküken (à 400 g)

Pfeffer, Schale von 1/2 Zitrone

50 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)

100 ml Weißwein

400 ml Geflügelfond

1 Friséesalat

100 g Rucola

300 g Kirschtomaten

80 g Schalotten

4 El Balsamessig

**1.** Die Bohnen über Nacht 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser abgießen. Die Bohnen in einem Topf mit Wasser bedecken, 1 Rosmarinweig zugeben und abgedeckt 40 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Salz würzen.

**2.** In der Zwischenzeit von 1 Rosmarinweig die Nadeln abstreifen, fein hacken und mit 4 El Olivenöl verrühren. Knoblauch pellen. Die Stubenküken innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. 2 Rosmarinzwige halbieren und jeweils 1 Hälfte in

die Bauchhöhlen der Stubenküken legen. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden.

**3.** 6 El Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Stubenküken rundherum bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten und aus dem Bräter nehmen. Restlichen Rosmarinzweig, Knoblauch, Zitronenschale und getrocknete Tomaten in den Bräter geben und 1–2 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und den Fond zugießen. Bohnen mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, tropfnass in den Bräter geben und einmal aufkochen lassen. Die Stubenküken mit der Brustseite nach oben auf die Bohnen legen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) 35–40 Minuten garen. Dabei die Stubenküken mehrmals mit dem Rosmarin-Olivenöl einpinseln.

**4.** Frisée- und Rucolasalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Kirschtomaten waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Schalotten pellen, in feine Würfel schneiden und mit dem Balsamico und dem restlichen Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Salat und den Kirschtomaten vorsichtig vermengen. Stubenküken aus dem Ofen nehmen und im Bräter servieren.

*Zubereitungszeit: 1:20 Stunden*

*Quelle: E&T 4/02/16*

## Wild

### Gebratener Rehrücken mit Quetschkartoffeln

**Für 2 Portionen:**

**Quetschkartoffeln**

*250 g kleine vorwiegend festkochende Kartoffeln*

*Meersalz*

*30 g Butterschmalz*

**Rehrücken**

*2 Schalotten*

*2 Knoblauchzehen*

*400 g Rehrücken ohne Knochen*

*Meersalz*

*2 El Olivenöl*

*1 Zweig Rosmarin*

*3 Stiele Thymian*

*schwarzer Pfeffer*

*50 ml Weißwein*

*100 ml Wildfond*

*40 g Butter (kalt)*

**1.** Kartoffeln ungeschält in reichlich Salzwasser kochen, kurz ausdämpfen lassen, pellen.

**2.** Inzwischen für den Rehrücken Schalotten vierteln, Knoblauch leicht andrücken. Rehrücken mit Meersalz würzen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze rundum 2–3 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Schalotten, Knoblauch und Kräuter in die Pfanne geben, 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Beiseitestellen.

**3.** Kartoffeln auf einem Brett mit der Hand flach drücken. Schmalz in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 4 Minuten braten. Mit Meersalz würzen.

**4.** Fleisch auf die Knoblauch-Schalotten in die Pfanne legen, im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 140 Grad) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten rosa garen. Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Pfeffer würzen und beiseite ruhen lassen. Knoblauch-Schalotten in der Pfanne auf dem Herd stark erhitzen, mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten auf  $\frac{1}{3}$  reduzieren. Wildfond zugeben, auf die Hälfte einkochen, durch ein Sieb passieren. Sauce in einem kleinen Topf erhitzen, kalte Butter in Stücken einrühren.

**5.** Rehrücken in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Quetschkartoffeln und Mixed Pickles servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 08/17/73*

### Gefüllter Kohlrabi mit gebratenen Wachteln

**Für 4 Portionen:**

*4 Wachteln (küchenfertig, à 120 g)*

*1 kleine Möhre*

*75 g Knollensellerie*

*$\frac{1}{4}$  Porreestange*

*5 El Öl*

*50 ml Rotwein*

*5 schwarze Pfefferkörner*

*4 Kohlrabi (à 350 g)*

*90 g Butter*

*Salz, schwarzer Pfeffer*

200 g Pfifferlinge  
 50–75 ml Schlagsahne  
 alter, milder Balsamico  
 2 Stiele glatte Petersilie

1. Wachtelkeulen abtrennen, Brüste mit einem scharfen Messer entlang des Brustbeins einschneiden und vom Knochen lösen. Abgedeckt kalt stellen. Wachtelkarkassen hacken. Möhre, Sellerie und Porree waschen und würfeln. 1 El Öl erhitzen, Karkassen darin kräftig anbraten, Gemüse dazugeben und braun braten. Mit Rotwein ablöschen, vollständig einkochen lassen, 800 ml Wasser dazugießen. Zum Kochen bringen, abschäumen, Pfefferkörner dazugeben. 1 Stunde leise kochen lassen, durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und um  $\frac{1}{3}$  einkochen.

2. Kohlrabi schälen, oben eine Kappe abschneiden und die Kohlrabi aushöhlen. Je 10 g Butter in jeden Kohlrabi geben. Salzen, pfeffern, mit 250 ml heißem Wasser in eine Pfanne geben und mit Alufolie verschlossen im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Einschubleiste von unten 50 Minuten garen. Die Deckel nach der Hälfte der Garzeit mit dazulegen. Pfifferlinge putzen und waschen.

3. Ausgelöste Kohlrabistücke in 30 g Butter andünsten, salzen, pfeffern und etwa 75 ml Wasser dazugießen. Zugedeckt weich kochen. Flüssigkeit abgießen, Sahne dazugeben, kurz aufkochen und alles mit dem Schneidstab fein pürieren.

4. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, die Wachtelkeulen salzen und darin kräftig anbraten, Wachtelfond dazugießen und alles bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Anschließend die Brüste in 2 El heißem Öl auf der Hautseite 2–3 Minuten braten, würzen und auf der Fleischseite 1 Minute weiterbraten.

5. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Pfifferlinge und restliche Butter dazugeben und 1 Minute unter Rühren kräftig braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Kohlrabipüree in die Kohlrabi füllen. Kohlrabi jeweils in die Mitte der vier Teller setzen und die Wachtelstücke und Pilze dekorativ darum herumlegen. Die Sauce sehr dezent mit Balsamico abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Tellern verteilen und mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: 2 Stunden

Quelle: E&T 10/02/49

## Geschmortes Kaninchen mit Mandeln und Oliven

**Für 4–6 Portionen:**

300 g weiße Zwiebeln  
 500 g Kartoffeln  
 1 Kaninchen (1,6 kg, küchenfertig)  
 1 Bund Thymian  
 6 Lorbeerblätter  
 Meersalz  
 Pfeffer  
 8 El Olivenöl  
 100 g geschälte Mandelkerne  
 100 ml Weißwein  
 300–400 ml Geflügelfond  
 100 g schwarze Oliven  
 1 Bund Petersilie  
 50 g Sobrasada (mallorquinische feine Paprikawurst)

1. Die Zwiebeln vierteln. Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Kanincheninnereien (Herz, Leber, Nieren) von eventuell vorhandenem Fett und Sehnen befreien und beiseitelegen. Das Kaninchen in 8 Teile hacken. Zwiebeln, Kartoffeln, Kaninchen, Thymian und Lorbeer in einer Arbeitschale mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl mischen.

2. Einen schweren Bräter auf der Kochstelle aufheizen. Kaninchenteile und die anderen vorbereiteten Zutaten darin anbraten. Mandeln dazugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein und Geflügelfond ablöschen und einmal aufkochen lassen.

3. Das Kaninchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 1:10 Stunden bei 180 Grad schmoren (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert). 20 Minuten vor Garzeitende die Oliven und die Innereien dazugeben.

4. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Bräter mit dem Kaninchen aus dem Ofen nehmen und auf dem Herd einmal aufkochen lassen. Die Sobrasada einrühren und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt kräftiges Bauernbrot.

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus Garzeit 1:10 Stunden

Quelle: E&T 05/11/43

## Kaninchen mit Kräuter-Senfsauce

**Für 4–6 Portionen:**

4-6 Kaninchenkeulen (à 180 g)  
 Salz  
 Pfeffer  
 300 g kleine runde Schalotten  
 4 El Öl  
 750 ml trockener Sekt oder Champagner  
 400 ml Geflügelfond  
 600 g kleine fest kochende Kartoffeln  
 400 g Zuckerschoten  
 1/2 Bund Kerbel  
 1/2 Bund Dill  
 1/2 Bund Estragon  
 200 g Creme Frischli (fettarme Crème fraîche)  
 1 El Dijon-Senf  
 1 El körniger Senf  
 1/2 Tl Kurkuma  
 2 Tl Speisestärke  
 3 El Olivenöl

**1.** Kaninchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotten pellen. Das Öl in einem Bräter erhitzen, Keulen und Schalotten darin rundherum hellbraun anbraten. Mit 100 ml Sekt ablöschen und den Fond zugießen. Die Keulen bei mittlerer Hitze zugedeckt 1 Stunde schmoren.

**2.** Inzwischen die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 12–15 Minuten kochen, abgießen, ausdämpfen lassen und noch warm pellen. Zuckerschoten putzen und schräg halbieren.

**3.** Für die Sauce die Kräuter hacken und mit Creme Frischli, Dijon-Senf, körnigem Senf, Kurkuma und Speisestärke glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** 10 Minuten vor Ende der Schmorzeit des Kaninchens das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Zuckerschoten darin 8–10 Minuten braten, salzen und pfeffern. Die Kaninchenkeulen aus dem Fond nehmen. Den Fond aufkochen und die Kräutercreme mit einem Schneebesen einrühren. Die Sauce aufkochen, mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Sekt oder Champagner abschmecken. Die Kaninchenkeulen mit der Sauce und dem Kartoffel-Zuckerschoten-Gemüse anrichten

Zubereitungszeit: 1:20 Stunden

Quelle: E&T 4/06/38

## Kaninchen in Zimtsauce

Für 4 Portionen:

1 Kaninchen (1 kg)  
 Salz, Pfeffer  
 2–3 El Olivenöl  
 1 Zwiebel  
 1 Selleriestange  
 1–2 Stangen Zimt  
 etwas Muskat  
 800 ml Hühnerfond  
 1 Bund Möhren  
 1–2 El Butter  
 etwas Piment d'Espelette  
 etwas Zimt  
 150 ml Sahne

**1.** Das Kaninchen zerlegen und die Rückenfilets auslösen. Alle Teile salzen und pfeffern und in einem gusseisernen Bräter in Olivenöl goldbraun anbraten (zuerst die Keulen und ganz zum Schluss die Filets). Die Zwiebel und den Staudensellerie in kleine Würfel schneiden zum Fleisch geben und mit anbraten. Zimtstangen hineingeben, einen Hauch Muskat darüberreiben und den Hühnerfond angießen. Den Deckel auf den Bräter legen und das Kaninchen bei kleiner Flamme etwa 40 Minuten leise köcheln lassen.

**2.** Die Möhren schälen, größere längs teilen und in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Zum Kaninchen geben und weich, aber nicht zu weich, garen.

**3.** Fleisch und Möhren herausnehmen und auf einer heißen Platte warm halten. Die Sauce durch ein Haarsieb in eine Kasserole passieren. Gut ausdrücken! Die Sauce reduzieren bis sie sirupartig ist. Am besten noch ein bis zwei Esslöffel Butter einschwenken. Mit Salz, Piment d'Espelette und—wenn nötig—etwas Zimt abschmecken, die Sahne zugeben und über Kaninchenteile und Möhren gießen. In einem Gusseisentopf noch einmal gut erhitzen und darin servieren.

**4.** Als Beilage passt Basmatireis, bei dem zwei bis drei Kardamomkapseln mitgekocht werden.

Quelle: Lea Linster

## 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 umwickeln.

**2.** Schalotten vierteln. Dicke Bohnen aus den Schoten lösen, kurz blanchieren, aus den Häutchen pellen. 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 06/05/92*

## Rehkeule mit Pilzsauce

**Für 4 Portionen:**

**Pilzsauce:**

15 g getrocknete Steinpilze  
 2 Schalotten  
 150 g rosa Champignons  
 1 Tl Butter  
 250 ml Schlagsahne  
 2 El Öl  
 Salz  
 Pfeffer

**Rehkeule:**

2 Stücke Rehkeule (à ca. 400 g, z. B. Oberschale und Unterschale)

Salz

Pfeffer

3 El Öl

5 Stiele Thymian

**Außerdem:**

Alufolie

**1.** Für die Pilzsauce die Steinpilze 10 Minuten in 300 ml lauwarmem Wasser einweichen. Die Schalotten fein würfeln. Champignons putzen und halbieren. Steinpilze in ein sehr feines Sieb gießen, das Steinpilzwasser auffangen (soll 250 ml ergeben). Größere Steinpilze klein schneiden.

**2.** Die Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten kurz darin andünsten. Mit Steinpilzwasser und Sahne auffüllen und in ca. 20 Minuten cremig einkochen lassen. Champignons in einer Pfanne im Öl anbraten. Steinpilze dazugeben und 3 Minuten bei kleiner Hitze mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Steinpilz-Sahne-Sauce mit einem Schneidstab pürieren. Pilze zugeben und 5 Minuten kochen lassen. Dann beiseite stellen.

**3.** Das Rehfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von beiden Seiten bei starker Hitze anbraten, Thymian zugeben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf ein Stück doppelt gefaltete Alufolie setzen. Dann im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) 20 Minuten garen.

**4.** Fleisch aus dem Ofen nehmen, ganz in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Sauce erwärmen. Fleisch in Scheiben schneiden, mit der Sauce und den restlichen Beilagen servieren

*Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Garzeit für das*

*Fleisch 20 Minuten*

*Quelle: E&T 12/12/16*

## Rehrücken auf Cassis-Pfeffersauce mit Zimt-Rotkohl

**Für 4 Portionen:**

### Rehrücken

1,2 kg Rehrücken mit Knochen

1 EL schwarze Pfefferkörner

Salz

3 EL Olivenöl

### Cassis-Pfeffer-Sauce

2 EL neutrales Pflanzenöl

3 Schalotten

1 Möhre

1 Stück Knollensellerie

1 EL Tomatenmark

1/2 l kräftiger Rotwein

1 Lorbeerblatt

3 Zweige Thymian

1 EL angedrückte Wacholderbeeren

1 EL Pfefferkörner

100 ml Creme de Cassis

Salz

### Zimt-Rotkohl

1 Zwiebel

2 säuerliche Äpfel, etwa Boskop

50 g Gänseschmalz

1 TL Zucker

600 g Rotkohl (Dose), abgetropft

1 EL angedrückte Wacholderbeeren

2 Gewürznelken

1 Lorbeerblatt

100 ml Zimtlikör (ersatzweise 1/2 Stange

Ceylon-Zimt)

Saft von 1/2 Zitrone

250 ml Rotwein

Salz

Pfeffer

### Außerdem

50 g eiskalte Butter, in Stücken

Kräuterblättchen

### Rehrücken

1. Die Rehrücken vom Knochen lösen. Das Fleisch sauber parieren und alle Sehnen und Häute entfernen. Die Knochen grob hacken und mit den Abschnitten (Parüren) für die Sauce beiseite legen.

Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen und das Fleisch damit einreiben.

2. Den Backofen und eine ofenfeste Form auf 80°C vorwärmen. Das Fleisch salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das ausgelöste Rehrückenfleisch darin von allen Seiten 4 Minuten kräftig anbraten. In der warmen Form im vorgeheizten Backofen in 30 Minuten fertig garen. Mit dem Fleischthermometer eine Garprobe machen. Bei 65°C Kerntemperatur ist das Fleisch innen rosa, bei 70°C durchgegart.

### Cassis-Pfeffer-Sauce

1. Öl in einem Topf erhitzen und die Knochen und Parüren darin anrösten. Schalotten, Möhre und Sellerie schälen und grob würfeln. Das gewürfelte Gemüse mit dem Tomatenmark zufügen und anbraten.

2. Sobald das Röstgemüse bräunt und am Boden leicht ansetzt, mit einem kleinen Schuss Rotwein ablöschen. Den Bratsatz mit dem Bratwender vom Boden lösen. Diesen Vorgang mit der halben Menge Rotwein (ca. 250 ml) mehrfach wiederholen, bis eine schöne dunkle Saucengrundlage entstanden ist.

3. Alles knapp mit Wasser bedecken und 2 Stunden köcheln lassen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit das Lorbeerblatt, Thymian, Wacholderbeeren und grob zerstoßene Pfefferkörner zufügen.

4. Die Sauce durch ein feines Sieb in eine Kasserolle passieren und auf knapp 400 ml reduzieren. Den restlichen Rotwein (ca. 250 ml) und den Cassis-Likör zufügen. Die Sauce nochmals um die Hälfte einkochen. Mit Salz abschmecken.

### Zimt-Rotkohl

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Apfelviertel noch einmal halbieren.

2. In einem Topf das Gänseschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Apfelstücke mit dem Zucker zu den Zwiebeln geben. Wacholderbeeren, Gewürznelken, Lorbeerblatt, Zimtlikör, Zitronensaft und Rotwein zugeben.

3. Etwa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Den Rotkohl zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 15 Minuten ohne Deckel garen um die Flüssigkeit zu reduzieren.

### Fertigstellen und Anrichten

Kurz vor dem Servieren die Sauce erhitzen. Die eiskalte Butter in Stücken mit dem Pürierstab untermontieren, sodass eine leichte Bindung entsteht. Die Cassis-Pfeffer-Sauce als Spiegel auf vorgewärm-

te Teller gießen. Rehrückenfilets in Scheiben schneiden und mit Zimt-Rotkohl auf dem Saucenspiegel anrichten. Mit Kräuterblättchen garnieren.

#### **Anmerkung**

Nur gesundheitlich unbedenklichen Ceylon-Zimt-Würzlikör oder ersatzweise Ceylon-Zimtstangen zum Würzen verwenden. Viele Industrieprodukte enthalten billigen Cassia-Zimt aus China. Der steht zu Recht im Verdacht, gesundheitliche Schäden zu verursachen. Grund ist sein exorbitant hoher Cumaringehalt, der schon in kleinen Mengen Leberschäden verursachen kann. Nur Ceylon-Zimt ist gesundheitlich unbedenklich und vorzüglich im Geschmack.

*Quelle: Hagen Grote*

## **Rehrücken, ausgelöst**

*1 Rehrücken*

*Olivenöl*

*10 Wacholderbeeren, zerdrückt*

*Pfeffer, schwarz, grob gemahlen oder gemörsert*

*100 g Butter*

*Salz*

*Für die Brühe:*

*4 EL Olivenöl*

*1 Zwiebel mit Schale*

*1 Stange Lauch*

*1 Möhre*

*30 g Knollensellerie*

*1 Petersilienwurzel oder 10 Stängel Petersilie*

*1 Lorbeerblatt*

*1 Zehe Knoblauch, zerdrückt*

*1 TL Thymian, getrocknet*

*50 g Schinken, gewürfelt*

*1 TL Pfefferkörner, weiß, geschrotet*

*1 TL Wacholderbeere(n), zerdrückt*

*500 ml Rotwein, trocken*

*Für die Sauce:*

*1 TL Senf*

*1 TL Johannisbeergelee*

*Crema di Balsamico*

*Pfeffer aus der Mühle*

*Salz*

*evtl. Butter in Stückchen, eiskalt*

1. Die Rückenstränge von Fett und allen Häutchen befreien, es bleiben je nach Größe des Tieres etwa 1000–1200 g schieres Fleisch übrig. Dieses

wird mit einer Mischung aus Olivenöl, zerdrückten Wacholderbeeren und geschrotetem Pfeffer eingerieben. Die Fleischstücke in Alufolie einwickeln und in den Kühlschrank legen. Dort kann es 2–3 Tage ohne Qualitätseinbuße lagern.

#### **2. Der Fond:**

Für den Fond werden alle Knochen und Fleischabfälle sehr klein gehackt bzw. geschnitten und in einer schweren Pfanne oder im Bratentopf im Backofen in etwas Olivenöl möglichst gleichmäßig gebräunt. Darauf achten, dass nichts anbrennt, denn angebrannte Knochen machen die Sauce bitter. Alles in einen großen Kochtopf umschichten. Pfanne oder Bratentopf mit einem Glas Rotwein ablöschen, etwas einkochen lassen und in den Kochtopf geben. Die Zwiebel halbieren und die Schnittstellen anrösten, das restliche Gemüse würfeln und mit den Schinkenwürfeln ebenfalls in Olivenöl anrösten. Auch umschichten, ablöschen und in den Topf geben. Kaltes Wasser dazu gießen, bis alles bedeckt ist. Gewürze hinzu, und den Inhalt 4–5 Stunden im offenen Topf leicht vor sich hinköcheln lassen. Dabei immer wieder gründlich abschäumen. Die verkochte Flüssigkeit von Zeit zu Zeit durch Rotwein ersetzen. Anschließend die Knochen-, Fleisch- und Gemüseteile entsorgen und die Flüssigkeit durch ein Haarsieb oder Passiertuch in einen anderen, ausreichend großen Topf umfüllen. Dieser Fond wird bei großer Hitze eingekocht, bis nur noch ein knapper halber Liter übrig geblieben ist. Fond erkalten lassen.

#### **3. Die Sauce:**

Bevor das Fleisch in den Ofen kommt, wird die Sauce gemacht. Dazu den Fettdeckel, der sich an der Oberseite des Fonds gebildet hat, abnehmen. Die Konsistenz des Fonds ist geleeartig und fest. Den Fond erhitzen, 1 TL Senf einrühren, pfeffern, salzen und mit 1 TL Johannisbeergelee und Crema di Balsamico abschmecken. Evtl. mit kalten Butterstückchen binden.

#### **4. Das Fleisch:**

Am Tag des Essens das Fleisch 1–2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. Denn bei der kurzen Bratzeit wäre es in der Fleischmitte noch kalt, wenn es direkt aus dem Kühlschrank in den Ofen käme.

In einer flachen Brat- oder Auflaufform, die gerade so groß sein sollte, dass das Fleisch gut nebeneinander liegen kann, evtl. die beiden Fleischstränge noch mal halbieren. In dieser Form die Butter in

dem auf 200° vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze) zum Schmelzen bringen, dabei etwas salzen. Sie soll zwar richtig heiß sein, aber nicht braun werden.

In diese Butter die Fleischstücke legen. Schon nach 2 Minuten wenden und leicht salzen. Nach weiteren 2 Minuten wieder wenden, ohne zu salzen. Noch zweimal in jeweils 2 Minuten Abstand wenden. Nach etwa 8 Minuten prüfen, wie weit der Rücken ist. Er soll auf Fingerdruck gut nachgeben und nicht zu stramm sein, aber auch nicht zu weich wie gekochte Pilze.

Die fertigen Rückenstücke in Alufolie wickeln und auf der offenen Ofentür ca. 10 Minuten ruhen lassen, damit sich das Fleisch entspannen kann und damit beim Anschneiden kein Fleischsaft auf den Teller läuft.

Als Beilagen liebe ich Spätzle, Salzkartoffeln oder ein Selleriepüree und dazu gebratene Waldpilze, Rosenkohlblättchen oder auch Spitzkohl. Halbe Birnen mit Preiselbeeren passen nicht dazu, weil ich einen guten trockenen Rotwein dazu trinken möchte.

## Rehrücken nach Lafer

### *Für 4 Portionen:*

- 1 Rehrücken
- 2 EL brauner Zucker
- 1 TL Salz, grobes Meersalz genommen
- 1 EL Pfefferkörner, schwarz
- 1 EL Pimentkörner
- 1 Biolimette (davon die Hälfte der Schale)
- Küchengarn
- 1 Bund Thymian
- 2 Zwiebeln oder 4 Schalotten
- 3 EL Butter
- 3 Zweige Rosmarin

Rehrücken waschen, trockentupfen und beide Filets auslösen. Dafür mit einem scharfen Messer immer auf dem Knochen entlang schneiden. Dann die Silberhaut abziehen. Das kleinere, falsche Filet ggf. ablösen.

Den Ofen auf 140° Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Marinade Zucker mit Salz, Pfeffer und Piment in einen Mixer geben. Die Limette heiß abspülen, gut abtrocknen mit einem Sparschäler etwa

die Hälfte der Schale dünn abziehen und mit in den Mixer geben. Alles zu einer feinen Körnung mixen. Dann die Hälfte der Marinade auf den Knochen verteilen, die Filets wieder auf den angestammten Platz legen, die restliche Marinade auf dem Fleisch verteilen. Mit Küchengarn gut festbinden.

Dann den Thymian gut waschen, trockenschütteln. Einen Backrost auf ein Backblech legen. Die Zwiebeln schälen und achteln. Dann die Zwiebelachtel gemeinsam mit dem Thymian so in Länge auf dem Rost drapieren, dass der Rehrücken gut darauf gesetzt werden kann (man soll weder Thymian noch Zwiebeln sehen)

Den Rehrücken auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen.

Den Rehrücken aus dem Ofen nehmen.

In einer großen Pfanne die Butter zerlassen, die Rosmarinzwige waschen, trockenschütteln und in die Pfanne geben. Das Küchengarn entfernen, die Rehfilets von jeder Seite ca. 1,5 Minuten braten. Dann ist es superzart und in der Mitte superrosa und saftig. Aufgeschnitten auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: Insgesamt fertig in 45 Minuten

## 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. Alles mit der Zitronenschale im restlichen Öl 5 Minuten dünsten, über die Wachteln streuen und servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Min.*

*Quelle: E&T 05/95/104*

## Wachtelbrüstchen auf Saté-Sauce

### **Für 4 Portionen:**

200 g Tofu  
1 kleine rote Chilischote  
1 El Korianderblätter  
75 ml Sherry  
25 ml Sojasauce  
2 El Sesamöl  
175 g frische Erdnüsse  
30 g Kokasraspel  
1 Ei  
Salz  
10 Wachtelbrüstchen  
200 g frische Shiitake-Pilze  
150 g Möhren  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
9 El Öl  
150 ml Gemüsefond  
1 Tl Speisestärke

**1.** Tofu in Scheiben schneiden. Chili und Koriander grob hacken, darüberstreuen. Sherry, Sojasauce und 1 El Sesamöl verrühren, darübergießen, 20 Min. marinieren.

**2.** Nüsse fein mahlen. Mit Kokosraspeln und 1/2l Wasser 5 Minuten unter Rühren kochen. Tofu-Marinade dazugeben, Sauce pürieren und zweimal durch ein Haarsieb gießen. Rückstände ausdrücken, mit dem Ei verquirlen, beiseite stellen. Sauce cremig einkochen, salzen.

**3.** Je 2 1/2 Wachtelbrüstchen auf Spieße stecken. Pilzstiele abschneiden. Hüte kreuzweise einschneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schnei-

den. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in Stücke schneiden.

**4.** 3 El Öl in einer großen Pfanne sehr heiß werden lassen. Tofu darin von beiden Seiten braun braten, herausnehmen. Pilze 1 Minute scharf braten. Möhren dazugeben, unter Rühren 1 Minute braten. Zwiebeln dazugeben und anbraten. Gemüsefond mit der Speisestärke verrühren, dazugießen und aufkochen. Mit Salz und restlichem Sesamöl würzen, den Tofu darauflegen.

**5.** Nußmasse zu 8 Plätzchen formen und in 3 El Öl von beiden Seiten je 2–3 Minuten braten. Wachtelspieße salzen, im restlichen heißen Öl zuerst auf der Hautseite 2 Minuten scharf braten, wenden und 1 Minute braten. Alles zusammen anrichten.

*Zubereitungszeit: 1:20 Stunden*

*Quelle: E&T 05/95/105*

## Gemüse

### Artischockenherzen im Zitronen-Olivensud

#### **Für 4 Portionen:**

100 ml Weißwein  
4 Knoblauchzehen  
2 Lorbeerblätter  
Meersalz  
8 El Olivenöl  
3 Artischocken (à 400 g)  
80 g Schalotten  
400 g neue Kartoffeln  
Pfeffer  
120 g kleine Strauchtomaten  
50 g schwarze Oliven (mit Stein)  
6 Lammfilets (à 80 g)  
1 Zweig Rosmarin  
2 Stiele Basilikum  
2 El Zitronen-Olivenöl

**1.** Weißwein mit 1,5l Wasser, 3 angedrückten Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, Salz, 3 El Olivenöl aufkochen. Sud vom Herd nehmen. Artischocken putzen, die Stiele abbrechen, die äußeren harten Blätter großzügig entfernen und 2/3 der Spitzen abschneiden. Das innere Heu mit einem Teelöffel ausschaben. Artischockenböden sofort in den Sud legen. Sud aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Mi-

nuten garen. Vom Herd nehmen und im Sud ziehen lassen.

**2.** Schalotten in feine Streifen schneiden. Kartoffeln gut abbürsten, dann mit Schale in 1 cm dicke Scheiben oder Stücke schneiden. Schalotten und Kartoffeln in 3 El Olivenöl farblos dünsten. Ca. 500 ml Artischockenfond durch ein Sieb zugießen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze 25 Minuten darin garen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Artischockenherzen aus dem Sud nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen, die Hälfte von den Rippen streifen. Nach 25 Minuten (die Kartoffeln müssen gar sein) die Artischockenherzen, abgestreifte Tomaten und Oliven zugeben und weitere 5–10 Minuten garen.

**4.** Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer sehr heißen Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Rosmarin und restlichen Lorbeer zugeben und die Filets darin rundum scharf anbraten. Hitze reduzieren, restliche Tomaten und restlichen Knoblauch zugeben und bei sehr milder Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

**5.** Basilikumblätter grob schneiden. Gemüse mit etwas Sud, halbierten Lammfilets und Tomaten auf Tellern anrichten, mit Zitronen-Olivenöl beträufeln und mit Basilikum bestreut servieren

*Zubereitungszeit: 1:15 Stunden*

*Quelle: E&T 06/0826*

## Bechamelkartoffeln mit Steinpilzen und Basilikum

**Für 4 Portionen:**

*750 g kleine Kartoffeln*

*200 g kleine Schalotten*

*40 g Bacon*

*2 El Öl*

*40 g Butter*

*20 g Mehl*

*400 ml Kalbsfond (a. d. Glas)*

*150 ml Schlagsahne*

*Salz, weißer Pfeffer*

*Muskatnuß*

*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 zerpfücken. 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*

## Blumenkohl mit Kräuter-Radieschen-Butter

**Für 4 Portionen:**

*4 kleine Köpfe Blumenkohl (à ca. 500 g)*

*1 Bio-Zitrone*

*Salz*

*250 g Butter*

*8 Radieschen*

*1 Bund Kräuter für Frankfurter Sauce (ca. 150 g,*

*Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Sauerampfer,*

*Pimpinelle, Kresse, Borretsch)*

*Fleur de sel*

*Pfeffer*

**1.** Alle Außenblätter der 4 Köpfe entfernen und die Blumenkohlstrünke kegelförmig herauschneiden.

**2.** Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 1 Tl Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen (ergibt 4–5 El Saft). Einen breiten Topf (ersatzweise Bräter) ca. 2 cm hoch mit Salzwasser füllen und kurz aufkochen lassen. 2 El Zitronensaft zugeben und die Blumenkohlköpfe nebeneinander mit der Strunkseite nach unten hineinssetzen. Zugedeckt bei mittlerer bis starker Hitze 20–25 Minuten garen.

**3.** Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen und bei milder Hitze warm halten. Radieschen

putzen, waschen, trocken tupfen und auf der groben Seite der Küchenreibe raspeln. Kräuter verlesen, die Blätter abzupfen und mittelfein schneiden. 1 El Zitronensaft, Zitronenschale und  $\frac{3}{4}$  der Kräuter in die warme Butter geben, gut verrühren und von der Herdplatte nehmen.

**4.** Blumenkohlköpfe mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, gut abtropfen lassen und auf 4 tiefe Teller verteilen. Mit der Kräuter-Radieschen-Butter übergießen und den restlichen Kräutern bestreuen. Sofort servieren. Blumenkohl nach Belieben mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Dazu passen Salzkartoffeln.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 08/11/18*

## Bohnen-Gratin

**Für 4 Portionen:**

80 g Bacon

150 g Zwiebeln

350 g grüne Bohnen

Salz

8 Stiele Petersilie

2 Stiele Thymian

6 Stiele Bohnenkraut

1 Bio-Zitrone

300 g Tomaten

2 Knoblauchzehen

5 El Olivenöl

Pfeffer

1 Tl Zucker

1 El Butter

40 g Semmelbrösel

**1.** Bacon fein würfeln. Zwiebeln in dünne Spalten schneiden. Bohnen putzen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und 6–8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Bohnen abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Petersilien-, Thymian- und Bohnenkrautblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen.

**2.** Tomaten in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. 2 El Olivenöl zugeben und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Bohnen zugeben

und 2 Minuten mitdünsten. Kräuter und Zitronenschale untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Eine ofenfeste Form mit Zucker ausstreuen, Salz und Pfeffer darübergerben. Tomatenscheiben in die Form legen, salzen, pfeffern und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 220 Grad (Gas 4, Umluft nicht empfehlenswert) 10 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen.

**4.** Butter in einer Pfanne schmelzen, die Semmelbrösel darin 1 Minute unter Rühren anbraten. Die Bohnen auf den Tomaten verteilen und mit 2–3 El Zitronensaft beträufeln. Die Semmelbrösel auf den Bohnen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) 10–15 Minuten goldbraun überbacken. Mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

*Quelle: E&T 07/11/52*

## Bohnen-Kartoffel-Stampf

**Für 1 Portion:**

250 g Kartoffeln

Salz

100 g Schneidebohnen

20 g durchwachsener Speck

5 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)

30 g Butter

2 Stiele Bohnenkraut

50 ml Milch

Pfeffer

Muskatnuss

Kartoffeln schälen, grob würfeln, 20 Minuten in Salzwasser garen. Bohnen in schmale Streifen schneiden, 6 Minuten in Salzwasser garen, abschrecken, abtropfen lassen. Speck und Tomaten fein würfeln. 20 g Butter schmelzen, Speck darin braten, Tomaten kurz mitbraten. Bohnenkraut fein schneiden. Milch und restliche Butter aufkochen. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen. Milch und Butter zugeben, grob zerstampfen. Bohnen und Bohnenkraut unterrühren, darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

*Zubereitungszeit: 25 Minuten*

*Quelle: E&T 06/06/11*

## Buchweizen-Palatschinken mit Brokkoli und Kirschtomaten

### Für 4 Portionen:

200 ml Milch  
 2 Eier (Kl. M)  
 100 g Buchweizenmehl  
 Salz 30 g getrocknete Tomaten  
 200 g junger Blattspinat  
 1 Schalotte (30 g)  
 1 Knoblauchzehe  
 900 g Brokkoli  
 1/2 Scarmorza (125 g)  
 25 g Pinienkerne  
 4 El Olivenöl  
 Piment d'Espelette  
 60 g Butter  
 4 El Mineralwasser mit Kohlensäure  
 Öl zum Braten  
 250 g kleine Kirschtomaten an der Rispe  
 Zucker  
 Fleur de sel

1. Milch, Eier, Mehl und etwas Salz in einen Rührbecher geben, mit dem Schneidstab glatt pürieren. Teig 30 Minuten quellen lassen.
2. Die getrockneten Tomaten quer in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel mit 100 ml kochend heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Brokkoli längs halbieren und bis zum breiten Stielansatz in 1 cm breite Scheiben schneiden (Stiel anderweitig verwenden). Scarmorza raspeln.
3. Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. 3 El Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch kurz mitdünsten. Brokkoli zugeben und unter Rühren 3 Minuten dünsten, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Tomaten mit Einweichwasser untermischen. Abgedeckt bei milder Hitze 8–10 Minuten dünsten. Spinat untermischen und abgedeckt zusammenfallen lassen. Scarmorza und Pinienkerne unterrühren und auf dem ausgeschalteten Herd warm halten.
4. Butter in einer Pfanne (20 cm Ø) zerlassen und leicht bräunen. Mit dem Schneidstab unter den Teig pürieren, Mineralwasser mit dem Schneebesen kurz unterrühren. Etwas Öl in die Pfanne geben und

nacheinander 8 Palatschinken backen. Mit je 4–5 El Brokkoli-Mischung belegen, aufrollen und auf eine ofenfeste Platte legen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) warm halten, bis alle Palatschinken gebacken sind. 5. Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Tomaten bei mittlerer Hitze braten, bis sie aufplatzen. Mit 1–2 Prisen Zucker und etwas Fleur de sel würzen. Mit den Palatschinken anrichten.

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Garzeit 40 Minuten

Quelle: E&T 03/14/87

## Eier Königsberger Art

### Für 4 Portionen:

1 Schalotte  
 150 g Möhre  
 15 g Butter  
 300 ml Gemüsesfond  
 6 Eier (Kl. M)  
 150 ml Schlagsahne  
 1 Eigelb (Kl. M)  
 50 g Kapern (z.B. Nonpareilles)  
 1 El Mehl  
 Salz  
 Pfeffer  
 1–2 El Zitronensaft  
 1 Stiel glatte Petersilie

1. Schalotte fein würfeln. Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mehl unterrühren und 1 Minute anschwitzen. Gemüsesfond unter Rühren zugießen und 10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.
2. Eier in 5–7 Minuten wachweich garen. Inzwischen Sahne und Eigelb verquirlen und unter Rühren in die Sauce gießen, nicht mehr kochen lassen! Kapern unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Eier abgießen, abschrecken, pellen und halbieren. Eier in die Sauce geben und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt Reis.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Quelle: E&T 03/14/39



## Finocchi gratinati

### Für 4 Portionen:

1 kg Fenchel  
Salz  
60 g Butter  
2 dl Milch  
4 El geriebener Parmesan  
4 El frisch geriebenes Brot  
2 El Pinienkerne

Vom Fenchel die harten Blätter entfernen. Der Länge nach in kleine Stücke schneiden, waschen und 5 Minuten in siedendem Salzwasser blanchieren. Wasser abgießen. In 40 g Butter dünsten, bis sie von den Fenchelstücken aufgesogen ist. Mit Milch fertigmachen.

Wenn nötig noch etwas Salz zugeben, abtropfen lassen und in einer feuerfesten, mit Butter bestrichenen Form anordnen. Parmesan und Brot mischen und darüberstreuen. Die Pinienkerne darauf verteilen. Zuletzt aus der restlichen Butter Flocken schneiden und darübergeben. In den heißen Backofen schieben und 20–25 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Koch- und Backzeit 30 Minuten

Quelle: Kaltenbach, Cerabolini

## Gefüllte Kohlrabi mit Morchelragout

### Für 4 Portionen:

15 g getrocknete Morcheln  
4 Kohlrabi (à 350 g)  
400 g fest kochende Kartoffeln  
60 g Butter  
1/2 El Zucker  
Salz  
15 g Mehl  
250 ml Schlagsahne  
Pfeffer  
1 kleines Bund Kerbel (ca. 30 g)

1. Morcheln in 400 ml lauwarmem Wasser 30 Minuten einweichen. Kohlrabi schälen und mit einem großen Kugelausstecher aushöhlen. Kohlrabikugeln beiseite legen. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

2. 30 g Butter in einem Topf zerlassen. Zucker, Salz und 500 ml Wasser zugeben. Kohlrabi mit der ausgehöhlten Seite nach oben nebeneinander in den

Topf setzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten garen.

3. Die Morcheln ausdrücken, das Einweichwasser durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen und 350 ml Flüssigkeit abmessen. Die Morcheln nochmals 2–3-mal in kaltem Wasser waschen und gut ausdrücken.

4. Restliche Butter erhitzen. Mehl zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten anschwitzen. Morchelwasser und Sahne zugießen. Die Sauce unter Rühren aufkochen lassen.  
5. Kohlrabikugeln und Kartoffelwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten offen kochen lassen. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Morcheln zugeben.

6. Kerbelblätter von den Stielen zupfen. 3/4 der Blätter grob hacken und unter das Ragout heben. Die gegarten, abgetropften Kohlrabi auf einer Platte anrichten und mit dem Ragout füllen. Mit den restlichen Kerbelblättern garnieren.

Zubereitungszeit: 1:20 Stunden

Quelle: E&T 4/04/46

## Gefüllte Spitzpaprika

### Für 4 Portionen:

4 rote Spitzpaprika  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
200 g kleine weiße Champignons  
1 große Dose weiße Bohnenkerne (ca. 800 g)  
6 Stiele Majoran  
2 El Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
100 g Scamorza (geräucherter italienischer Käse)

1. Paprika putzen, dabei den Stiel an den Schoten lassen, längs eine ca. 2 cm breite ovale Öffnung schneiden und die Paprika entkernen. Ovale Paprikaabschnitte in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Champignons putzen und vierteln. Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Majoranblättchen von 3 Stielen zupfen und grob hacken.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprikawürfel darin 4 Minuten andünsten. Pilze zugeben und 3 Minuten mitgaren. Bohnen und Majoran in die Pfanne geben und 3 Minu-

ten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Scamorza grob reiben.

**3.** Auflaufform fetten und Paprika hineingeben. Mit Bohnengemüse füllen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten garen. Blätter von den restlichen Majoranstielen zupfen, über die Paprika streuen und servieren. Dazu schmecken Baguette und ein grüner Salat.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

## 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 Mi-

nuten 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*

## 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. Die Kartoffelrösti mit Porree zum Spargelsalat servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 5/02/16*

## Kartoffelsalat — so gelingt er garantiert!

**Die richtige Sorte wählen:** Kartoffeln unterscheidet man nach ihrer Kocheigenschaft: Es gibt fest kochende, vorwiegend fest kochende und mehlig kochende Sorten. Für Kartoffelsalat sind fest kochende Kartoffeln, wie z. B. Cilena, Linda, Nicola oder Selma am besten. Eine vorwiegend fest kochende Sorte wie z. B. Agria, Christa oder Granola

tut es auch. Für Kartoffelsalat sollten Kartoffeln aber nie zu weich gekocht werden.

**Kartoffeln kochen:** Kartoffeln nicht schälen, nur gründlich abspülen und in kaltem Wasser aufkochen. Eventuell noch Salz zugeben. Je nach Sorte brauchen die Kartoffeln nach dem Aufkochen noch etwa 15 bis 20 Minuten. Kartoffeln abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen, damit sie nicht nachgaren.

**Kartoffeln pellen:** Die Schale am besten abziehen, wenn die Kartoffeln noch ziemlich heiß sind, dann löst sie sich am besten. Dabei die Kartoffel möglichst nicht auf eine Gabel spießen, da die Kartoffelscheiben an den Einstichstellen leicht brechen. Die Kartoffeln ganz abkühlen lassen und erst dann in Scheiben schneiden, denn kalte Kartoffelscheiben brechen nicht so leicht.

**Kartoffeln würzen:** Kartoffeln brauchen wie alle stärkehaltigen Nahrungsmittel reichlich Salz. Am besten schon während des Schneidens zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen, damit jede Kartoffelscheibe auch was abkriegt. Außerdem saugen Kartoffeln viel Feuchtigkeit auf. Bevor Sie also Mayonnaise oder andere Salatcremes unterrühren, immer zuerst etwas gut gewürzte heiße Brühe über die Kartoffeln geben. Der fertige Salat sollte dann mindestens eine Stunde durchziehen.

**Gut vermengen:** Damit die Kartoffelscheiben beim Umrühren nicht zerbrechen, am besten Teigschaber oder andere weichere Kunststofflöffel mit abgerundeten Seiten nehmen.

**Vorbereiten:** Kartoffelsalat mit Brühe, Essig und Öl können Sie schon am Vortag zubereiten. Eventuell zum Servieren noch etwas Brühe zugeben, denn die Kartoffeln saugen viel Flüssigkeit auf. Bei einem Salat mit Mayonnaise sollten Sie die Mayonnaise erst kurz vorm Servieren unterrühren. Das gilt auch für Zutaten wie Salatgurke oder Radieschen (sie ziehen Wasser). Auch Kräuter oder Speckwürfel immer erst zum Schluss unterrühren.

**Aufbewahren:** Kartoffelsalat ohne Mayonnaise ist abgedeckt im Kühlschrank drei bis vier Tage haltbar, mit Mayonnaise ist er nur ein bis zwei Tage haltbar. Wenn Sie selbst gemachte Mayonnaise verwenden, sollten Sie den Salat gar nicht aufbewahren.

## Kartoffel-Selleriesalat mit Blue-Cheese-Creme

### **Für 4 Portionen:**

1 kg fest kochende Kartoffeln  
1 Stück Knollensellerie (200 g)  
3 Stangen Staudensellerie (200 g)  
400 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe

### **Blue-Cheese-Creme**

200 g Blue Cheese  
3 EL Crème fraîche  
2 EL Zitronensaft  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
50 g Walnusskerne

1. Kartoffeln und Knollensellerie schälen und in gleich große Würfel schneiden. Staudensellerie abspülen und in Streifen schneiden.
2. Brühe aufkochen und die vorbereiteten Kartoffeln und das Gemüse darin etwa 5–10 Minuten bissfest kochen.
3. Für die Blue-Cheese-Creme: Käse grob zerbröckeln und zusammen mit der Crème fraîche verrühren. Die Creme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. Kartoffeln und Gemüse abgießen, dabei die Brühe auffangen, 200 ml davon abmessen und wieder zur Kartoffel-Gemüse-Mischung geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blue-Cheese-Creme vorsichtig unterheben und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.
5. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und grob hacken.
6. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Walnüsse darüber streuen.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

## Kartoffel-Gemüse-Salat

### **Für 4 Portionen:**

1 kg fest kochende Kartoffeln  
3 Möhren (300 g)  
200 ml Gemüsebrühe  
150 g TK-Erbesen  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### **Kapernsoße**

150 g Vollmilch-Joghurt  
3 EL Mayonnaise  
2 EL Kapern (aus dem Glas)  
1 Knoblauchzehe

1 TL Zucker

2 Bund Kräuter (z. B. Schnittlauch, glatte Petersilie, Dill)

1. Kartoffeln abspülen und etwa 20 Minuten kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen.
2. Möhren schälen und in Streifen schneiden. Brühe aufkochen und die Möhren darin zusammen mit den Erbsen 2 Minuten kochen. Gemüse in ein Sieb gießen, dabei die Brühe auffangen.
3. Kartoffeln noch warm pellen, dann lässt sich die Haut am besten abziehen, anschließend die Kartoffeln ganz abkühlen lassen.
4. Kartoffeln in Stücke schneiden, dabei die Stücke zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Kartoffeln, Möhren und Erbsen mischen. Heiße Gemüsebrühe darüber gießen und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.
6. Für die Kapernsoße: Joghurt und Mayonnaise verrühren. Kapern mit der Einlegeflüssigkeit und fein gehackten Knoblauch dazugeben. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen. Kapernsoße über Kartoffeln und Gemüse geben und den Salat noch einmal etwa 30 Minuten durchziehen lassen.
7. Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden. Kurz vorm Servieren den Salat erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter unterrühren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

## Kartoffelsalat mit Gurken

**Für 4 Portionen:**

1 kg fest kochende Kartoffeln  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 1 Salatgurke (380 g)  
 150 g eingelegte Senfgurken  
 3 Gewürzgurken (150 g)  
 1 Schalotte  
 150 g Schmand  
 5 EL Gurkenwasser (von den eingelegten Gurken)  
 1 TL Zucker  
 2 EL Zitronensaft  
 1 Bund Dill  
 1 TL rosa Pfefferbeeren

1. Kartoffeln abspülen und etwa 20 Minuten kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen.

2. Kartoffeln noch warm pellen, dann lässt sich die Haut am besten abziehen, und die Kartoffeln ganz abkühlen lassen.

3. Kartoffeln in Stücke schneiden, dabei zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Salatgurke schälen, längs halbieren und die Gurkenhälften in Scheiben schneiden (eventuell die Gurkenhälften mit einem Teelöffel entkernen). Abgetropfte Senfgurken in kleine Stücke, Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln.

5. Kartoffeln, alle geschnittenen Gurken und Schalotte vermengen.

6. Schmand, Gurkenwasser, Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Zu den Kartoffeln geben und vermengen. Salat etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

7. Dill abspülen, trocken schütteln und die Dillzweige fein schneiden. Kurz vorm Servieren den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Dill unterrühren. Pfefferbeeren grob zerstoßen und darüber streuen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

## Kartoffelsalat mit Speck

**Für 4 Portionen:**

1,2 kg fest kochende Kartoffeln  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Marinade:**

1 Zwiebel  
 300 ml Gemüsebrühe  
 5 EL Essig  
 2 TL körniger Senf  
 1 TL Zucker  
 100 g durchwachsener Speck  
 5 EL Öl  
 1 Bund Schnittlauch

1. Kartoffeln abspülen und etwa 20 Minuten kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen.

2. Kartoffeln noch warm pellen, dann lässt sich die Haut am besten abziehen, und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Dabei die Scheiben zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Marinade: Zwiebel abziehen, fein würfeln und in die heiße Brühe geben. Essig, Senf, Zucker,

Salz und Pfeffer unterrühren und alles über die Kartoffeln geben. Mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

**4.** Speck fein würfeln und im heißen Öl knusprig ausbraten. Schnittlauch abspülen, trocken schüttern und in Röllchen schneiden (eventuell einige Halme zum Dekorieren beiseite legen).

**5.** Kurz vorm Servieren die Speckmischung unter die Kartoffeln rühren und noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnittlauchröllchen über den Salat streuen. Eventuell mit Schnittlauchhalmen garnieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

## Kartoffelsalat mit Mayonnaise

### **Für 4 Portionen:**

*1,2 kg fest kochende Kartoffeln  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer*

### **Marinade:**

*3 große Gewürzgurken (100 g)  
1 kleiner Apfel (180 g; z. B. Cox Orange)  
1 Zwiebel  
250 ml Gurkenwasser (von den Gewürzgurken;  
oder Gemüsebrühe)  
1 TL Senf  
1 TL Zucker  
100 g Mayonnaise*

**1.** Kartoffeln abspülen und etwa 20 Minuten kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen.

**2.** Kartoffeln noch warm pellen, dann lässt sich die Haut am besten abziehen, und die Kartoffeln ganz abkühlen lassen. Kartoffeln in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, dabei die Scheiben zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Für die Marinade: Gurken würfeln. Apfel abspülen, trocken reiben, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in das heiße Gurkenwasser geben. Gurken, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer unterrühren und alles über die Kartoffeln geben. Etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

**4.** Kurz vorm Servieren die Mayonnaise unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

## Kohlrabi-Sesam-Schnitzel mit Gurkenjoghurt

### **Für 4 Portionen:**

*4 Eier (Kl. M)  
100 g Gewürzgurken  
50 g Frühlingszwiebeln  
3 El Mayonnaise (80%)  
1–2 El Zitronensaft  
100 g Sahnejoghurt  
Salz, Pfeffer  
1 Tl Senf (mittelscharf)  
1 kg mittelgroße Kohlrabi  
100 g Mehl  
200 g Sesamsaat  
100 ml Öl  
1 El gehackte glatte Petersilie*

**1.** 2 Eier 10 Minuten kochen, abschrecken, pellen und fein hacken. Die Gewürzgurken fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Mayonnaise mit Zitronensaft und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Gurken, Frühlingszwiebeln und Eiwürfel unterheben.

**2.** Kohlrabi großzügig schälen und in 12 gleich dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen. Kohlrabischeiben herausnehmen, abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Eier mit Salz und Pfeffer in einer Arbeitsschale verquirlen.

**3.** Kohlrabischeiben zuerst in Mehl, dann in den restlichen Eiern und zuletzt in Sesam wenden. Den Sesam gut andrücken. Kohlrabischeiben portionsweise in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kohlrabischnitzel mit dem Gurkenjoghurt anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 5/01/84*

## Kräuter-Kohlrabi aus dem Backofen

### **Für 4–6 Portionen:**

*750 g kleine Kartoffeln  
Salz  
6 Kohlrabi (ca. 1,2 kg)  
Zucker*

5 El Olivenöl  
 1 Bund Thymian  
 1 Bund Salbei  
 1 Dose geschälte Tomaten (800 g EW)  
 Cayennepfeffer  
 2 Bund Frühlingszwiebeln  
 250 ml Gemüsefond (a. d. Glas)

1. Die Kartoffeln 10 Minuten kochen, abschrecken, pellen und salzen. Inzwischen die Kohlrabi schälen und achteln, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Kartoffeln und Kohlrabi mit 4 El Öl bepanseln und auf einer Saftpfanne verteilen. Mit dem grob zerzupften Thymian und den Salbeiblättern bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 160 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten insgesamt 45 Minuten backen.

2. Inzwischen die Tomaten abgießen (den Saft anderweitig verwenden) und abspülen. Die Tomaten ausdrücken, grob zerzupfen, mit Salz, 1 Prise Zucker und Cayenne würzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Grün in Ringe schneiden und beiseite legen.

3. Nach 25 Minuten Kartoffeln und Kohlrabi wenden. Die Frühlingszwiebeln und die Tomaten dazwischen verteilen. 200 ml Gemüsefond dazugießen, zu Ende garen. Dann die Frühlingszwiebelringe im restlichen Öl andünsten, mit dem restlichen Gemüsefond einmal aufkochen, über die Pfanne verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten

Quelle: E&T 05/97/106

## Kräuter-Spargel im Wok

### Für 2 Portionen:

750 g grüner Spargel  
 je 2–3 Stängel Minze, Basilikum und Dill  
 4 TL Olivenöl  
 30 g Pinienkerne  
 grobes Meersalz

1. Den Spargel abspülen und trocken tupfen. Die Spargelstangen nur am unteren Drittel schälen und die Spargelenden abschneiden. Spargel in 3–4 cm lange Stücke schneiden.

2. Die Kräuter abspülen, trocken schleudern und die Blätter in feine Streifen schneiden.

3. Olivenöl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel, Pinienkerne und eine kräftige Prise Meersalz dazugeben und etwa 3–4 Minuten unter häufigem Schwenken braten. Eventuell 1–2 EL heißen Spargelfond oder heißes Wasser dazugeben.

4. Die geschnittenen Kräuter darüberstreuen, alles gut schwenken und servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Quelle: Brigitte 10/2011/198

## Pochiertes Ei auf Rösti

### Für 4 Portionen:

#### Kartoffeln:

400 g festkochende Kartoffeln

1 Ei

Salz, Pfeffer

4 EL geklärte Butter (Butterschmalz)

#### Pochierte Eier:

4 frische Eier

2 EL Essig

#### Außerdem:

2 EL Trüffelöl

1. Kartoffeln schälen, grob raffeln und in kaltem Wasser waschen. In einem Tuch gut ausdrücken und trocknen.

2. Kartoffelraspeln mit dem Ei mischen, salzen und pfeffern. In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffelmasse in 4 Portionen hineingeben. Zu runden Rösti formen und von beiden Seiten goldgelb braten.

3. Die Eier 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. In einer Kasserolle 1 l ungesalzenes Wasser mit dem Essig leicht simmern, jedoch nie kochen lassen. Ein Ei in eine Tasse aufschlagen. Eine Schöpfkelle in das siedende Wasser tauchen und das Ei aus der Tasse vorsichtig in die Schöpfkelle gleiten lassen. Sobald das Ei ein wenig fest wird, die Schöpfkelle herausnehmen. Das Ei im Wasser insgesamt 3 1/2 Minuten pochieren, dann mit dem Schaumlöffel herausheben.

4. Fertig pochierte Eier in einer zweiten Kasserolle in lauwarmem Wasser warm halten, bis alle Eier pochiert sind. Unmittelbar vor dem Anrichten lose Eiweißfäden abschneiden und die pochierten Eier auf einem mehrfach gefalteten Küchenhandtuch abtropfen lassen.

5. Rösti auf vorgewärmte Teller verteilen und mit etwas Trüffelöl beträufeln. Auf jede Rösti ein pochiertes Ei setzen. Dazu passt ein gemischter Salat.

Quelle: Hagen Grote

## Rahm-Wirsing

**Für 4–6 Portionen:**

1 kleiner Wirsing (ca. 1 kg)

Salz

1 Zwiebel

30 g Butter

15 g Mehl

50 ml Schlagsahne

Muskat

1/2 Tl Kümmelsaat

1/2 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

**Außerdem:**

Küchentücher

1. Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk keilförmig ausschneiden. Die Wirsingblätter lösen, waschen und gut abtropfen lassen. Dann die mittleren dicken Blattrippen keilförmig ausschneiden. Blätter in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen, abschrecken, gut abtropfen lassen und zwischen Küchentüchern gut trocken tupfen. 300 ml Wirsingkochwasser abmessen. 2/3 der Wirsingblätter grob schneiden, das restliche Drittel fein schneiden.

2. Zwiebel fein würfeln und in der Butter kurz glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben. Unter Rühren mit dem Wirsingwasser auffüllen und aufkochen. Sahne dazugeben und unter Rühren 15 Minuten einkochen lassen. Den grob geschnittenen Wirsing dazugeben und weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze garen. Wirsing mit einem Schneidstab kurz pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

3. Kurz vor dem Servieren den fein geschnittenen Wirsing, Kümmel und Zitronenschale zugeben und 10 Minuten erwärmen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Garzeit 40 Minuten

Quelle: E&T 12/12/16

## Ratatouille-Pfanne mit Eiern

**Für 2 Portionen:**

1 gelbe Paprikaschote (180 g)

100 g Staudensellerie

1 Zucchini (300 g)

1 weiße Zwiebel (50 g)

1 Knoblauchzehe

1/2–1 rote Chilischote

1 kleine Aubergine (250 g)

150 g Kirschtomaten

1 kleiner Zweig Rosmarin

5 Stiele Thymian

2 El Olivenöl

2 Tl Paprika-Tomaten-Mark

Salz

200 g passierte Tomaten

1–2 El Aceto balsamico

4 Eier (Kl. S)

3–4 Stiele Zitronenverbene (ersatzweise

Zitronenthymian)

20 g italienischer Hartkäse nach Belieben)

1. Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Staudensellerie waschen, putzen, eventuell entfädeln und schräg in 5 mm breite Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln, entkernen und quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel längs halbieren und quer in feine Halbringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

2. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Aubergine waschen, putzen, zuerst der Länge nach in 1,5 cm dicke Scheiben, dann in 1,5 cm große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und jeweils mit einem spitzen Messer anstechen. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

3. Öl in einer Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Paprika-Tomaten-Mark unterrühren und kurz mitbraten. Paprika, Sellerie, Zucchini und Auberginenwürfel zugeben und 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Kräutern würzen. Passierte Tomaten und Kirschtomaten unterrühren und aufkochen. Mit Aceto balsamico abschmecken.

4. Pfanne vom Herd nehmen und mit einem Esslöffelrücken 4 Vertiefungen für die Eier in das Gemüse drücken. Eier einzeln aufschlagen, in jede Vertiefung 1 Ei gleiten lassen. Pfanne zurück auf den Herd stellen. Eier bei mittlerer Hitze in 15 Minuten zugedeckt stocken lassen.

5. Zitronenverbeneblättchen von den Stielen abzupfen, eventuell fein schneiden und über die Rataouille streuen. Nach Belieben Käse in feine Späne hobeln und dazureichen.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 07/18/56*

## Reistaler mit Sbrinz

**Für 2 Portionen:**

100 g Lauch  
 1 EL Olivenöl  
 120 g Risottoreis  
 1 dl Weisswein  
 ca. 4 dl Gemüsebouillon  
 50 g Cicorino rosso  
 20 g Baumnusskerne  
 1/2 Bund Kerbel  
 40 g geriebener Sbrinz  
 1 Ei  
 1 TL Salz, wenig Pfeffer  
 Olivenöl zum Braten

1. Lauch in Streifen schneiden. Öl in Pfanne erhitzen, Lauch andämpfen, Reis beigegeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wein dazugießen, vollständig einkochen.

2. Heisse Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist, auskühlen. Cicorino in Streifen schneiden.

3. Nüsse hacken, Kerbel fein schneiden, alles mit dem Käse und dem Ei unter den Risotto mischen, würzen. 6 Taler formen. Öl in Bratpfanne erhitzen, Taler beidseitig je ca. 5 Min. braten. Z.B. mit Cocktailsauce servieren.

*Zubereitungszeit: 35 Min.*

*Quelle: COOP Schweiz*

## Spargel mit Bozener Sauce

**Für 4 Portionen:**

1 kg weißer Spargel  
 Salz  
 2 Eier (Kl. M)  
 1/2 Bund Schnittlauch

1–2 EL Weißweinessig

Pfeffer

7–8 EL Olivenöl

1 EL mittelscharfer Senf

12 Scheiben Tiroler Schinkenspeck

Schüttelbrot

1. Spargel schälen, untere Enden abschneiden, Spargel in kochendem Salzwasser einmal aufkochen, zugedeckt beiseitestellen und 10–12 Minuten ziehen lassen. Eier 8–10 Minuten kochen, abschrecken. abkühlen lassen und pellen. Eiweiß und Eigelbe trennen, Eigelbe durch ein feines Sieb drücken. Eiweiß hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, Öl und Senf unterrühren. Schnittlauch, Eigelb und Eiweiß dazugeben, mit Speck und Schüttelbrot zum Spargel servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 05/10/30*

## Spargelgratin mit Chili-Hollandaise

**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 06/05/63*

## Spargel-Kräuter-Omelett

**Für 2 Portionen:**

**Radieschen-Vinaigrette**

1 Bund Radieschen (200 g)

3–4 EL Apfelessig

1/2 TL Meerrettich (aus dem Glas)

1 TL Honig

3–4 EL Haselnussöl

Salz

Pfeffer

**Omelett**

4 Stiele Estragon

1 kleines Bund glatte Petersilie

16 Stangen weißer Spargel

20 g Butter

Zucker

6 Eier

2 EL Schlagsahne

2 TL Öl

40–60 g Gruyere-Käse (grob geraspelt)

**1.** Für die Radieschen-Vinaigrette die Radieschen putzen, abspülen und vierteln. Apfelessig, 3 EL Wasser, Meerrettich, Honig und Nussöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen dazugeben und beiseite stellen.

**2.** Für das Omelett Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Spargel schälen und die Enden knapp abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit Butter und 1 Prise Zucker 5–7 Minuten kochen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. 6 Spargelstangen schräg in dünne Scheiben schneiden.

**3.** Je 3 Eier mit 1 EL Sahne, Salz und Pfeffer verschlagen. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne (Ø 22 cm) erhitzen. Die Hälfte der Spargelscheiben darin anbraten, die Eiermischung und die Hälfte der Kräuter hineingeben und bei kleiner Hitze mit Deckel etwa 3 Minuten fest werden lassen (stocken).

**4.** Die Hälfte vom Käse über das eine Omelett streuen und weitere 6–7 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze ganz stocken lassen. 5 Spargelstangen auf das Omelett legen, Omelett zur Hälfte darüberklappen und zugedeckt weitere 2–3 Minuten bei kleiner Hitze braten. Das zweite Omelett wie beschrieben ebenso zubereiten.

**5.** Die fertigen Omeletts auf Teller legen, mit der Radieschen-Vinaigrette anrichten und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 55 Minuten*

*Quelle: Brigitte 10/14/178*

## Spargelragout

**Für 2 Portionen:**

500 g Spargelbruch

Salz, Zucker

400 g Kartoffeln

10 g Butter

10 g Mehl

200 ml Sahne

1 El Zitronensaft  
 1 Tl getrockneter Estragon  
 Pfeffer  
 2 Stiele frischer französischer Estragon  
 1–2 El Crème fraîche

**1.** Spargelbruch sorgfältig schälen, die Enden abschneiden. Spargel in 600 ml leicht gesalzenem Wasser mit 1 Prise Zucker aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Spargel mit einer Schaumkelle herausnehmen, abschrecken, dann abtropfen lassen. Spargelwasser aufbewahren.

**2.** Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Abgießen, ausdämpfen lassen und noch warm pellen.

**3.** Butter in einem breiten Topf zerlassen. Das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Mit 500 ml Spargelwasser auffüllen. Unter Rühren aufkochen lassen. Sahne zugeben und unter gelegentlichem Rühren offen 15 Minuten sämig einkochen lassen. Mit Zitronensaft und getrocknetem Estragon würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit dem Spargel in die Sauce geben und darin erwärmen. Blätter vom frischen Estragon abzupfen, in Streifen schneiden und unmittelbar vor dem Servieren mit der Crème fraîche unterrühren. Dazu passen Lachsbutletten.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 5/11/16

## Spitzkohl-Kartoffel-Auflauf mit Kapern und Speck

**Für 4–6 Portionen:**

600 g kleine Kartoffeln, festkochend  
 Salz  
 30–40 g kleine Kapern (Nonpareilles, in Lake)  
 12 Scheiben durchwachsener Speck (ca. 120 g)  
 1 El Pflanzenöl  
 50 g Butter  
 50 g Mehl (gesiebt)  
 600 ml Milch  
 1 Lorbeerblatt  
 fein abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone  
 10–20 g ital. Hartkäse (z.B. Grana Padano oder Parmesan), fein gerieben  
 1 Spitzkohl (ca. 600 g)

2 Stiele glatte Petersilie

**Außerdem:**

2 Küchentücher, Butter für die Form

**1.** Kartoffeln waschen und ungeschält 18–20 Minuten in Salzwasser leicht bissfest garen, abgießen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln noch warm pellen und mindestens 30 Minuten kalt stellen, anschließend in dünne Scheiben schneiden. Kapern mit 3–4 El der Lake beiseite stellen. 6 Scheiben Speck fein würfeln und in 1 El heißem Öl in einer beschichteten Pfanne 2–3 Minuten knusprig braten.

**2.** Für die Béchamel die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl durch ein feines Sieb einstreuen und unterrühren. Mit einem Schneebesen nach und nach die Milch einrühren und das Lorbeerblatt dazugeben. Die Sauce bei milder Hitze 20–25 Minuten leise köcheln lassen, dabei öfters umrühren. Das Lorbeerblatt entfernen. Kartoffeln, Zitronenschale, Käse, Speckwürfel und Kapern mit der Kapernlake in die Béchamel einrühren, mit Salz abschmecken.

**3.** Den Spitzkohl putzen, dabei die Blätter vorsichtig vom Strunk lösen und waschen, eventuell den harten Strunkansatz keilförmig herausschneiden. Spitzkohlblätter in reichlich kochendem Salzwasser sehr kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und zwischen 2 Küchentüchern abtropfen lassen.

**4.** Eine Auflaufform (ca. 30×25 cm) mit etwas Butter einfetten, mit Spitzkohlblättern leicht überlappend auslegen, die Kartoffelmasse einfüllen und mit den restlichen Kohlblättern bedecken. Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen. Die restlichen Speckscheiben quer halbieren, auf den Spitzkohl legen und weitere 10–15 Minuten garen. Petersilienblätter abzupfen und grob schneiden. Auflauf aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten plus Garzeit 60–70 Minuten

Quelle: E&T 04/13/49

## Zucchini mit Kartoffel-Zwiebel-Püree und Tomaten-Kerbel-Sauce

**Für 4 Portionen:**

10 g Sesamsaat (geschält)

60 g Butter  
 10 g Semmelbrösel  
 500 g Kartoffeln  
 Salz  
 400 g Tomaten  
 2 Zucchini (à ca. 200 g)  
 200 g Zwiebeln  
 50 ml Milch  
 Pfeffer (a. d. Mühle)  
 Muskatnuss (frisch gerieben)  
 2 El Olivenöl  
 1 El Tomatenmark  
 300 ml Gemüsefond (a. d. Glas)  
 1/2 Bund Kerbel

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf Küchenpapier abkühlen lassen. 50 g Butter schaumig schlagen, Semmelbrösel und den gerösteten Sesam unterrühren, abdecken und kalt stellen.
2. Kartoffeln waschen, schälen, grob zerschneiden und in reichlich Salzwasser 15–18 Minuten gar kochen. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, in reichlich Wasser blanchieren, abschrecken, häuten und in kleine Stücke schneiden. Zucchini waschen, in reichlich kochendem Salzwasser ca. 6–7 Minuten blanchieren, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausnehmen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Kartoffeln abgießen. 150 g Zwiebeln in der restlichen Butter glasig dünsten, mit Milch ablöschen. Kartoffeln durch eine Presse in die Milch pressen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Auf sehr kleiner Flamme warm halten.
4. Die restlichen Zwiebeln im Olivenöl andünsten. Das Tomatenmark unterrühren, kurz mitdünsten. Tomaten dazugeben und mit dem Fond ablöschen. 5–6 Minuten einkochen, dann mit dem Schneidstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Kartoffel-Zwiebel-Püree in einen Spritzbeutel geben und in die ausgehöhlten Zucchini-Hälften spritzen. Die kalte Sesambutter in Flocken über die Zucchini verteilen, Zucchini in eine feuerfeste Form setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 5–6 Minuten überbacken.
6. Einige Kerbelzweige beiseite legen, den Rest fein hacken und unter die Tomatensauce rühren. Die Zucchini-Hälften auf der Tomaten-Kerbel-Sauce anrichten und mit den Kerbelzweigen garnie-

ren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten

Quelle: E&T 8/97/84

## Nachspeisen

### Apfelkompott mit Ziegenkäse

**Für 4 Portionen:**

600 g säuerliche Äpfel (ca. 4–5 Stück)  
 150 g Zucker  
 1 Zimtstange  
 3 Blatt weiße Gelatine  
 200 g frischer Ziegenkäse  
 50 g Honigkuchen  
 2 Tl flüssiger Honig  
 1–2 El Zitronensaft  
 3 El Walnussöl

1. 400 g Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. In einen Topf geben und mit Wasser knapp bedecken. Zucker und Zimtstange zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 35 Minuten kochen. Abgießen und durch ein feines Sieb oder durch die Flotte Lotte in einen zweiten Topf streichen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
2. Das Apfelkompott erneut aufkochen und unter Rühren dicklich einkochen lassen (ca. 10 Minuten). Die Gelatine ausdrücken und im Püree auflösen, aber nicht mehr kochen lassen.
3. 4 Metallringe (à 10 cm Ø) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die Ringe zu etwa 2/3 mit dem Püree füllen. 1 Stunde kalt stellen.
4. Ziegenkäse glatt rühren und ebenfalls in die Ringe geben. Die Ringe weitere 2 Stunden kalt stellen.
5. Den Honigkuchen auf der Kastenreibe grob reiben, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 190 Grad etwa 10 Minuten leicht rösten (Gas 2–3, Umluft 180 Grad). Brösel herausnehmen, abkühlen lassen und beiseite stellen.
6. Restliche Äpfel waschen und in Scheiben vom Kerngehäuse schneiden. Apfelscheiben in feine Streifen schneiden. Honig und Zitronensaft verrühren, Walnussöl unterrühren. Mit den Apfelstreifen mischen.
7. Die Schichtspeise aus den Ringen lösen (am besten ein kleines Messer mit warmer Klinge um den

Rand führen). Auf 4 Teller geben, mit den Honigkuchenbröseln bestreuen und mit dem Apfelsalat servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Kühlzeiten*

*Quelle: E&T 09//05/36*

## Bananen-Tartufo-Parfait

**Für 8 Portionen:**

**Biskuit:**

2 Eier (Kl. M)

Salz

80 g Zucker

35 g Mehl

25 g Speisestärke

10 g Kakaopulver

1 Tl Weinsteinbackpulver

**Parfait:**

1/2 Vanilleschote

50 g Zucker

2 Eigelb (Kl. M)

1 Banane (150 g)

2 El brauner Rum

1 El Zitronensaft

200 ml Schlagsahne

**Verzierung:**

Kakaopulver zum Bestäuben

8 Bananenchips zum Garnieren (z.B. von Seeberger)

**Außerdem:**

Einwegspritzebeutel

8 Garnierringe (6 cm Ø, 5 cm hoch)

1. Für den Biskuit Eier trennen. Eiweiß, 2 El lauwarmes Wasser und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. 60 g Zucker einrieseln lassen, 2 Minuten weiterschlagen, bis ein cremig-fester Eischnee entsteht. Eigelbe kurz unterrühren. Mehl, Stärke, Kakao und Backpulver mischen, daraufsieben und vorsichtig unterheben. Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech 5 mm dick zu einem langen, schmalen Rechteck (15×40 cm) verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 9–10 Minuten backen. Ein Geschirrtuch mit dem restlichen Zucker bestreuen. Biskuit aus dem Ofen nehmen und auf das Tuch stürzen. Backpapier mit 2 El kaltem Wasser bestreichen und vorsichtig abziehen. Die Biskuitplatte

mithilfe des Tuchs von der Längsseite her aufrollen und abkühlen lassen.

2. Für das Parfait die Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Zucker, Vanillemark und 4 El Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Sirup vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Eigelbe mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. Sirup langsam zur Eigelbmasse gießen und alles dicklich-cremig aufschlagen. Banane schälen, in Stücke schneiden und in einen Rührbecher geben. Zusammen mit Rum und Zitronensaft mit dem Schneidstab fein pürieren. Sahne steif schlagen. Bananenpüree und Sahne nacheinander mit dem Schneebesen unter die Eigelbcreme heben. Mit Folie abgedeckt 1 Stunde einfrieren. Dann die Parfaitmasse in einen Einwegspritzebeutel füllen.

3. Biskuit auseinanderrollen und in 8 Streifen (à 5×15 cm) schneiden. 8 Garnierringe auf ein Tablett (passend für den Tiefkühler) setzen, jeweils mit 1 Biskuitstreifen auslegen, diesen gut andrücken. Parfaitmasse bis zum oberen Rand der Garnierringe darin verteilen und glatt streichen. Mindestens 5 Stunden, besser über Nacht, einfrieren.

4. Parfaits vorsichtig aus den Garnierringen lösen, auf einer Platte anrichten und 10 Minuten antauen lassen. Dick mit Kakaopulver bestäuben und mit Bananenchips garnieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Gefrierzeit mindestens 6 Stunden*

*Quelle: E&T 02/18/137*

## Birnen-Mousse

**Für 6 Portionen:**

**Birnen-Mousse**

1 reife Birne (ca. 250 g, z.B. Abate)

60 g Zucker

1 El Zitronensaft

2–3 El Birnenschnaps

3 Blatt weiße Gelatine

2 Eigelb (Kl. M)

200 ml Schlagsahne

**Schokoladenblätter** 24 kleine frische

Lorbeerblätter

100 g Zartbitter-Kuvertüre

1/2 feste Birne

1 El Zitronensaft

1. Für die Mousse die Birne schalen, entkernen und würfeln. Birne, 1 El Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben, zugedeckt 5 Minuten leise kochen lassen. Fruchtfleisch fein pürieren und mit Birnenschnaps abschmecken. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb und restlichen Zucker über einem Wasserbad dickcremig schlagen. Birnenpüree zugeben. Ausgedrückte Gelatine in der warmen Masse auflösen. Kalt stellen.

2. Sahne steif schlagen. Sobald die Birnenmasse zu gelieren beginnt, Sahne unterheben und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3. Für die Schokoblätter die Lorbeerblätter waschen und gründlich trockentupfen. Kuvertüre fein hacken und  $\frac{2}{3}$  über einem warmen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre vom Herd nehmen, restliche Kuvertüre einrühren und schmelzen lassen.

4. Kuvertüre auf die Blätter streichen und auf Backpapier fest werden lassen. Sobald die Kuvertüre fest ist, eine neue Schicht auftragen: So werden die Schokoblätter stabil. Sind die Schokoblätter fest, das Lorbeerblatt vorsichtig mit kühlen Händen ablösen: Ist die Zimmertemperatur zu hoch, können Sie die Blätter kurz in den Kühlschrank legen.

5. Mit einem in heißes Wasser getauchten Teelöffel Nocken von der Mousse stechen und auf 12 Schokoblätter verteilen. Die feste Birne in 12 dünne Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Nocken mit den restlichen Schokoblättern und den Birnenspalten verzieren und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 1:25 Stunden plus Kühlzeiten*

*Quelle: E&T 09/08/115*

## **Erdbeeren mit Vanillejoghurt und kandierten Pinienkernen**

**Für 12 Portionen:**

*200 g Zucker*

*175 ml Schlagsahne*

*100 g Pinienkerne*

*Öl für das Backblech*

*450 g Magermilchjoghurt*

*300 g Mascarpone*

*1 Vanilleschote*

*1 Pk. echter Vanillezucker*

*2 Pk. Vanillinzucker*

*1,5 kg Erdbeeren*

1. 50 g Zucker in einer Pfanne langsam goldbraun karamelisieren. 50 ml Sahne unterrühren und aufkochen. Die Pinienkerne unterrühren und 5–8 Minuten unter Rühren leise kochen.

2. Ein Backblech dünn mit Öl bepinseln und auf der Herdplatte erwärmen. Die Pinienkern-Sahne-Mischung auf das Blech schütten und glattstreichen. Völlig kalt werden lassen, dann in Stücke zerteilen.

3. Joghurt, Mascarpone und die restliche Schlag-sahne mit einem Schneebesen (nicht mit dem Handrührer!) gut verrühren. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen. Vanillemark, Vanille- und Vanillinzucker unter die Sauce rühren, bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.

4. Die Erdbeeren kurz waschen, trockentupfen und putzen. Kurz vor dem Servieren mit dem restlichen Zucker bestreuen und mit der Sauce und den Pinienkernen anrichten.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

*Quelle: E&T 6/97/48*

## **Erdbeer-Tiramisu**

**Für 4 Portionen:**

*800 g Erdbeeren*

*140 g Puderzucker*

*5 Blatt weiße Gelatine*

*2 Vanilleschoten*

*500 g Mascarpone*

*150 g Sahnejoghurt*

*100 g Löffelbiskuits*

*160 ml Kirschwasser*

*10 g Pistazienkerne*

*Zitronenmelisse zum Dekorieren*

1. Die Erdbeeren waschen und putzen. 300 g Erdbeeren mit 40 g Puderzucker pürieren. 2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann tropfnass bei milder Hitze auflösen. Dann die flüssige Gelatine unter das Erdbeermark rühren und kalt stellen.,

2. Die Vanilleschoten längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Mascarpone, Vanillemark, Joghurt und den restlichen Puderzucker langsam mit dem Schneebesen glattrühren. Die restliche Gelatine kalt einweichen und tropfnass bei milder Hitze auflösen. Etwas abkühlen lassen und vorsichtig

unter die Mascarponecreme rühren. 400 g Erdbeeren in 5 mm kleine Würfel schneiden und mit einem Spatel unter die Creme mischen.

**3.** Die Löffelbiskuits in 2 cm lange Stücke brechen. Die Hälfte davon in 4 Portionsschalen verteilen und mit der Hälfte des Kirschwassers beträufeln. Zuerst die Hälfte der Mascarponecreme, dann die Hälfte des Erdbeermarks darauf verteilen. Die restlichen Löffelbiskuits daraufschieben und mit dem restlichen Kirschwasser beträufeln. Mit der restlichen Creme bestreichen und etwa 2 Stunden kalt stellen.

**4.** Die restlichen Erdbeeren längs halbieren. Die Pistazien grob hacken. Die Creme mit den Erdbeeren, Pistazien und Melisseblättchen dekorieren und das restliche Erdbeermark dazu servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten (plus Kühlzeit)*

*Quelle: E&T 5/96/116*

## Himbeer-Charlotte

**Für 8 Portionen:**

**Löffelbiskuits:**

2 Eier

65 g Zucker

50 g Mehl

etwas Puderzucker

**Himbeercreme:**

150 g Zucker

500 g Himbeeren

6–8 Blatt Gelatine

400 g Sahne

etwas Puderzucker

**1.** Für die Löffelbiskuits die Eier trennen und die Eiweiß steif schlagen. Eigelb und Zucker hell und schaumig schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Eischnee und gesiebtes Mehl hebe ich unter die Eigelbcreme. Ich fülle den Teig in einen Spritzbeutel mit runder Tülle vor einem Zentimeter Durchmesser und lege ein Blech mit Backpapier aus. Darauf spritze ich zehn Teigstreifen von zwölf Zentimeter Länge. Den Teig bestäube ich leicht mit Puderzucker. Attention: Den überschüssigen Puderzucker abschütteln, sonst karamellisiert er!

**2.** Die Biskuits müssen im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas Stufe 3, keine Umluft!) etwa 15 Minuten backen. Sofort danach lasse ich etwas kaltes Wasser unters Papier laufen, so lassen sich die

Biskuits gut abnehmen. Biskuits auf dem Küchengitter abkühlen.

**3.** Aus dem Zucker und 100 Milliliter Wasser koche ich etwa 200 Milliliter Zuckersirup. Einige Himbeeren lege ich beiseite, den Rest püriere ich mit dem Stabmixer. Himbeermus durchs Sieb streichen—nun heißt es Coulis—und mit dem Zuckersirup vermischen.

**4.** Ich weiche die Gelatine in kaltem Wasser ein, tue sie tropfnass in einen kleinen Topf und erhitzte sie dann kurz, damit sie sich auflöst. Ich gebe ein wenig von der Himbeercoulis dazu, verrühre alles ganz glatt und rühre die restliche Coulis hinein. Erst wenn sie anfängt, fest zu werden (ein Schnitt mit dem Messer bleibt sichtbar), hebe ich die steif geschlagene Sahne darunter. Die Himbeercreme halte ich im Kühlschrank kalt.

**5.** Jetzt stelle ich einen Tortenring von 18 Zentimeter Durchmesser auf eine Platte und rundherum die Löffelbiskuits mit der Puderzuckerseite nach außen hinein. Den Boden lege ich mit halbierten Löffelbiskuits aus und fülle die Form mit der Himbeercreme.

**6.** Die Charlotte muss im Kühlschrank fest werden—mindestens drei Stunden. Vor dem Servieren dekoriere ich mit den schönsten Himbeeren und bestäube alles mit Puderzucker.

*Quelle: Lea Linster*

## Joghurtmousse mit Erdbeeren

**Für 6 Portionen:**

1 Vanilleschote

4 Blatt weiße Gelatine

2 Becher Magermilch Joghurt (à 150 g)

75 g Crème fraîche

125 g Puderzucker

4 El Zitronensaft

4 El Grand Marnier (Orangenlikör)

150 ml Schlagsahne

2 Eiweiß (von Eiern Gew.-Kl. 2)

500 g Erdbeeren

100 g Baiser

30 g Schokoladentäfelchen (zartbitter)

ein paar kleine Zweige Pfefferminze zum Garnieren

**1.** Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Crème fraîche,

75 g Puderzucker, Vanillemark und Zitronensaft glatt verrühren. Gelatine gut ausdrücken, mit dem Orangenlikör bei milder Hitze auflösen und sehr schnell unter die Joghurtmasse rühren, damit sich eine homogene Masse bildet.

**2.** Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen. Zuerst die Sahne, dann den Eischnee in Etappen mit einem Spatel untermischen. Die Joghurtmousse mindestens 6 Stunden kalt stellen.

**3.** Die Erdbeeren putzen und waschen. 250 g Erdbeeren und den restlichen Puderzucker mit dem Schneidstab des Handrührers fein pürieren. Das Püree kalt stellen.

**4.** Die restlichen Erdbeeren würfeln. Baiser in Stücke schneiden. Schokotäfelchen in Stücke brechen.

**5.** Zum Servieren von der Joghurtmousse mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel ovale Klöße abstechen und auf Dessertteller verteilen. Mit dem Püree umgießen, Erdbeerwürfel, Schokoladen- und Baiserstückchen dazulegen und mit Minzezweigen garnieren.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 4/94/22*

## Kaiserschmarren mit Apfelsinen-Granatapfel-Kompott

**Für 2 Portionen:**

**Kompott:**

2 Bio-Apfelsinen

1 Granatapfel (ca. 300 g)

1 El Zucker

1 Pk. Bourbon-Vanillezucker

1 Tl Speisestärke

**Teig:**

20 g Walnusskerne

2 Eier (Kl. M)

80 g Mehl

125 ml Milch

Salz

30 g Zucker

30 g Butter

Puderzucker zum Bestäuben

50 g Schmand

**1.** Für das Kompott 1 Tl Apfelsinenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Restliche Apfelsine

schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den Saft auffangen.

**2.** Granatapfel halbieren. Eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte mit der Schnittfläche in die Hand nehmen und die Kerne mit einem Kochlöffel über einer Schüssel herausschlagen. Vorsicht, es spritzt!

**3.** 150 ml Apfelsinen- und Granatapfelsaft mit Apfelsinenschale, Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben und aufkochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser gut verrühren. Unter Rühren zum Saft geben und aufkochen. Granatapfelkerne und Apfelsinenfilets zufügen und beiseitestellen.

**4.** Für den Teig die Walnüsse grob hacken. Eier trennen. Mehl, Milch und Eigelb verrühren. Eiweiß und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen, dabei den Zucker langsam einrieseln lassen. Eischnee unter die Mehl-Milch-Eigelb-Masse heben.

**5.** Butter in der Pfanne zerlassen. Teig hineingeben, mit Walnüssen bestreuen und 2 Minuten stocken lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten backen. Pfannkuchen mit 2 Gabeln zerzupfen und auf 2 Teller geben. Mit Puderzucker bestäuben und mit Kompott und Schmand servieren.

*Zubereitungszeit: 35 Minuten*

*Quelle: E&T 02/11/49*

## Kirsch-Pie

1 kg Süßkirschen

40 g Zucker

1/2 Tl Salz

100 g Demerara-Zucker

200 g Butter

3 El Zitronensaft (zimmerwarm)

1 El fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

1 El heller Essig

Mehl zum Bearbeiten

4 El Mandelsirup

1 Ei (Kl. M)

2 gehäufte El Speisestärke

2 El Milch

400 g Mehl

**1.** Für die Füllung Kirschen entsteinen. Mit Demerara-Zucker, Zitronensaft, Zitronenschale und

Mandelsirup 5 Minuten schwach kochen, bis die Kirschen reichlich Saft gebildet haben. Stärke mit 6 El kaltem Wasser anrühren, zu den Kirschen geben und einmal aufkochen. Kirschfüllung völlig kalt werden lassen.

**2.** Mehl, 25 g Zucker, Salz, 175 g Butter in kleinen Stückchen, Essig und 9 El eiskaltes Wasser in die Küchenmaschine geben. Mit den Knethaken schnell zu einem glatten Teig kneten, in 2 gleich große Stücke teilen und in Frischhaltefolie 2–3 Stunden im Kühlschrank kalt werden lassen.

**3.** Eine Tarteform mit gewelltem Rand (ca. 26 cm Ø) mit der restlichen Butter ausfetten. Eine Teighälfte auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis (30–32 cm Ø) ausrollen. Teig in die Tarteform legen, andrücken, den Rand etwas begradigen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Nochmals 30 Minuten kalt stellen.

**4.** Ei trennen. Den Teigboden mit Eiweiß bepinseln, die kalte Kirschfüllung darauf verteilen. Restlichen Teig dünn ausrollen und mit einem gewellten Teigrad in etwa 4 cm breite Streifen schneiden. Teigstreifen als Gitter auf die Füllung legen, Teigrand darüberklappen und leicht andrücken. Eiweiß und Milch verquirlen und den Teig damit bepinseln.

**5.** Pie im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 1 Stunde backen. Nach 30 Minuten mit restlichem Zucker bestreuen. Pie aus dem Ofen nehmen und auf einem Tortengitter etwa 1 Stunde abkühlen lassen. Warm servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 1 Stunde Garzeit*

*Quelle: E&T 6/10/32*

## Mascarpone-Parfait mit Obstsalat

**Für 8 Portionen:**

*2 Vanilleschoten*

*500 g Mascarpone*

*2 1/2 Blatt weiße Gelatine*

*230 g Zucker*

*125 g hauchdünne bittere Schokoladentäfelchen*

*5 Eiweiß*

*150 g Amaretti*

*50 g ungeschälte Mandeln*

*1 Tl Öl*

*400 g Sauerkirschen*

*4 Nektarinen (à 120 g)*

*10 El Cassis*

**1.** Am Tag vorher eine Kastenform (1l) glatt mit Klarsichtfolie auslegen. Die Vanilleschoten aufschlitzen, das Mark herauskratzen und mit dem Mascarpone verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

**2.** Die ausgekratzten Vanilleschoten, 200 g Zucker und 1/8l Wasser auf die Hälfte einkochen lassen. Die Vanilleschoten entfernen. Die Gelatine ausdrücken und im Zuckersirup auflösen. Die Schokolade grob hacken.

**3.** Das Eiweiß mit den Quirlen des Handrührgerätes halbsteif schlagen, den Zuckersirup nach und nach zugießen. Das Eiweiß 4 Minuten weiterschlagen und mit den Quirlen des Handrührgerätes unter den Mascarpone rühren. Die Kekse und die Schokolade mit dem Spatel unterheben. Die Parfaitmasse in die Form füllen und über Nacht gefrieren lassen.

**4.** Am nächsten Tag den restlichen Zucker mit den Mandeln in einer Pfanne schmelzen lassen. Ein Stück Alufolie mit Öl einpinseln, die Zuckermandeln glatt darauf ausbreiten und nach dem Kaltwerden in Stücke brechen.

**5.** Inzwischen die Kirschen entsteinen. Die Nektarinen in Spalten vom Stein schneiden. Das Obst mit dem Likör mischen.

**6.** Das Parfait kurz antauen lassen, mit der Folie aus der Form lösen. Die Folie entfernen. Das Parfait in Scheiben schneiden und mit dem Salat und den Mandeln auf Portionstellern anrichten.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Kühlzeiten)*

*Quelle: E&T 8/94/87*

## Milchreistörtchen mit Erdbeeren

**Für 6 Portionen:**

*1/2 Vanilleschote*

*600 ml Milch*

*150 g Milchreis*

*Salz*

*110 g Zucker*

*3 Blatt weiße Gelatine*

*100 g Zwieback*

*1/2 Tl gemahlener Zimt*

*70 g weiche Butter*

*Öl für die Garnieringe*

*200 ml Schlagsahne*



500 g Erdbeeren  
 1 Bio-Limette  
 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale  
 12 Blätter Zitronenmelisse

**Außerdem:**

Backpapier  
 6 Garnierringe (à 7 cm Ø)

1. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Milch mit Schote und Mark aufkochen. Milchreis und 1 Prise Salz zugeben und offen bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 30 Minuten ausquellen lassen. Vanilleschote aus dem Reis nehmen, 80 g Zucker unter den Reis rühren.

2. Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Milchreis vom Herd ziehen, ausgedrückte Gelatine und Zitronenschale unterrühren. Milchreis unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.

3. Zwieback in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Mit Zimt und Butter zu einem glatten Teig verkneten. 6 Garnierringe gut ölen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Zwiebackteig in die Ringe geben, mit Hilfe eines Glases fest hineindrücken, kalt stellen.

4. Sahne steif schlagen und unter den abgekühlten Milchreis heben. Milchreis auf den Zwiebackteig in die Ringe geben und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

5. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. 2 Tl Limettenschale fein abreiben und zugedeckt beiseitestellen. 3 El Limettensaft auspressen, mit Erdbeeren und dem restlichen Zucker mischen und 30 Minuten durchziehen lassen.

6. Milchreistörtchen aus den Ringen lösen. Limettenschale unter die Erdbeeren mischen. Törtchen mit den Erdbeeren anrichten und mit der Zitronenmelisse garnieren.

Zubereitungszeit: 1:15 Stunden plus 2 Stunden Kühlzeit

Quelle: E&T 06/11/110

## Orangencreme mit Zitruskompott

**Für 6 Portionen:**

**Orangencreme:**

4 Blatt weiße Gelatine  
 60 g Zucker  
 200 ml Orangensaft  
 150 g Crème fraîche

150 g Schmand  
 3 El Orangenlikör (z.B. Grand Marnier)  
 300 ml Schlagsahne  
 2 Tl fein abgeriebene Bio-Orangenschale

**Kompott:**

1/2 Vanilleschote  
 50 g Zucker  
 100 ml Weißwein  
 250 ml Orangensaft  
 2–3 Tl Speisestärke  
 3 Orangen  
 3 Clementinen  
 4 Datteln  
 1 El Pistazienkerne

**Außerdem:**

6 Förmchen à 150 ml Inhalt

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen. Auf die Hälfte einkochen und etwas abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken und in dem lauwarmen Sirup auflösen. Zügig mit Crème fraîche und Schmand verrühren und mit Orangenlikör würzen. Kalt stellen, bis die Masse leicht zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen und mit der Orangenschale unterheben. Die Creme in 6 Förmchen verteilen und mindestens 6 Stunden, besser über Nacht, abgedeckt kalt stellen.

2. Vanilleschote längs einritzen, das Mark auskratzen. Zucker mit Weißwein, Orangensaft, Vanillemark und Vanilleschote aufkochen. Mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden.

3. Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig mit entfernt ist. Orangen in Scheiben schneiden oder die Filets zwischen den weißen Trennhäuten herauslösen. Clementinen schälen, die weiße Haut sorgfältig entfernen, dann in die einzelnen Segmente teilen. Datteln entkernen, grob schneiden. Pistazienkerne fein hacken. Früchte, Datteln und Pistazien in den Sud geben und bis zum Servieren marinieren.

4. Zum Anrichten die Förmchen kurz in warmes Wasser tauchen. Mit einem Messer am Rand entlangfahren und die Creme aus den Förmchen auf Teller stürzen. Mit dem Kompott servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Quelle: E&T 12/12/24

## Portwein-Zwetschgen mit Pistazienparfait

**Für 4 Portionen:**

### Parfait

1 Blatt weiße Gelatine

1 Eigelb, 1 Ei (Kl. M)

80 g Zucker

250 ml Schlagsahne

80 g Pistazienmark

2 El Rum

### Portwein-Zwetschgen

250 g Zwetschgen

50 g Zucker

100 ml Portwein

60 ml Rotwein

30 ml Orangensaft (frisch gepresst)

1/2 Zimtstange

1/2 gestr. Tl Speisestärke

### Dekoration

gehackte Pistazien

### Außerdem

Klarsichtfolie

1. Für das Parfait die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb, Ei und Zucker in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse dicklich-cremig ist. Gelatine ausdrücken, zugeben und weiterschlagen, bis sie sich aufgelöst hat. Dann den Schlagkessel vom Wasserbad nehmen und die Masse schlagen, bis sie kalt ist. Sahne steif schlagen. Zuerst das Pistazienmark unter die Ei-Masse geben. Nach und nach die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben und die Masse mit Rum würzen.

2. Parfaitmasse in 4 Portionsförmchen oder in eine große Form gießen, glatt streichen und mit Klarsichtfolie abdecken. Danach mindestens 4 Stunden ins Gefrierfach stellen.

3. Zwetschgen waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen. Den Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren, mit Portwein, 40 ml Rotwein und Orangensaft ablöschen. So lange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zwetschgen und Zimt zugeben, einmal aufkochen und die Zwetschgen geschlossen bei milder Hitze in ca. 6 Minuten weich garen.

4. Die Zwetschgen in ein Sieb geben, dabei den Sud auffangen und zurück in den Topf geben. Speisestärke mit dem restlichen Rotwein in einer kleinen

Schüssel verrühren. Den Sud aufkochen und mit der Speisestärke binden. Sud 3 Minuten schwach kochen lassen, Zwetschgen zurück in den Sud geben und abkühlen lassen.

5. 15 Minuten vor dem Servieren das Parfait aus dem Gefrierfach nehmen und im Kühlschrank leicht antauen lassen. Förmchen bzw. Form kurz in heißes Wasser tauchen. Vorsicht: Dabei soll kein Wasser auf die Parfaits gelangen! Klarsichtfolie entfernen und die Parfaits auf Dessertteller stürzen. Mit gehackten Pistazien bestreuen und mit den Portweinzwetschgen servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 4 Stunden Kühlzeit

Quelle: E&T 09/11/100

## Topfenpalatschinken

**Für 6 Portionen:**

### Teig

60 g Mehl

3 Eier (Kl. M)

Salz

1/8 l Milch

40 g Butter

### Füllung

80 g weiche Butter

30 g Puderzucker

1 Tl dünn abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)

Salz

3 Eier (Kl. M, getrennt)

300 g Speisequark (in einem Sieb 2–3 Stunden abtropfen lassen)

50 g Sahnejoghurt

60 g Zucker

30 g Rosinen

### Guss

1 Ei (Kl. M)

100 g Crème fraîche

1 Pk. Vanillezucker

20 g Puderzucker

1. Für den Teig Mehl, Eier und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Die Milch mit einem Schneebesen einrühren. Den Teig ca. 30 Minuten quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne (16 cm Ø) jeweils 1 Tl Butter erhitzen. Eine kleine Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben, mit leichter Schräghaltung dünn verlaufen lassen und pro Seite 1 Minu-

te backen. So nacheinander 8 dünne Palatschinken backen, bis Teig und Butter verbraucht sind. Die Palatschinken zwischen Backpapier übereinanderlegen.

**2.** Für die Füllung 60 g Butter, Puderzucker, Zitronenschale und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Nach und nach das Eigelb, anschließend Quark und Sahnejoghurt unterrühren. Ein Geschirrtuch auf der Arbeitsfläche glatt ausbreiten. Die Palatschinken auf dem Geschirrtuch in 2 Reihen überlappend zu einem Rechteck von ca. 45×30 cm legen. Das Eiweiß mit dem Zucker zu Schnee schlagen und unter die Quarkmasse heben. 2/3 der Masse auf die Palatschinken streichen. Die Rosinen darauf verteilen. Durch Anheben des Geschirrtuchs von der Längsseite her die Palatschinken zu einer Roulade aufrollen. Die Rolle in 12 Scheiben schneiden. Eine längliche ofenfeste Form mit der restlichen weichen Butter austreichen. Die Rouladenscheiben in 2 Reihen mit ca. 5 cm Abstand zueinander in die Form legen und auf der 2. Einschubleiste von unten im Backofen bei 200 Grad 20–25 Minuten backen (Gas 3, Umluft 10–15 Minuten bei 180 Grad).

**3.** Für den Guss die restliche Quarkmasse mit dem Ei, Crème fraîche, Vanillezucker und Puderzucker glatt verrühren und in die Zwischenräume der vorgebackenen Palatschinkenscheiben gießen. Das Ganze nochmals auf der 3. Einschubleiste von unten weitere 10–12 Minuten bei 225 Grad (Gas 4, Umluft 10 Minuten bei 200 Grad) backen, bis der Guss leicht gebräunt ist. Die Palatschinken leicht mit Puderzucker bestäubt in der Form servieren. Dazu Erdbeerpüree servieren.

Tip: Die Palatschinken können Sie am Vortag zubereiten und in Folie gewickelt kühl stellen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten*

*Quelle: E&T 6/98/94*

## Weizenbier-Tiramisu

### **Für 6 Portionen:**

*3 Blatt weiße Gelatine*

*4 Eier (Kl. M)*

*120 g Zucker*

*Mark von 1/2 Vanilleschote*

*1 kl. Fl. Hefeweizenbier (0,33 l)*

*500 g Mascarpone*

*Salz*

*200 ml Schlagsahne*

*18 Löffelbiskuits*

*750 g Erdbeeren*

*3 El Zitronensaft*

*2 El Puderzucker*

**1.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen und das Eiweiß kalt stellen. Eigelb mit 80 g Zucker, Vanillemark und 150 ml Weizenbier über dem kochenden Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen.

**2.** Die Masse vom Wasserbad nehmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mascarpone zugeben und mit dem Schneebesen vorsichtig unterrühren. Masse kalt stellen, bis sie leicht zu gelieren beginnt.

**3.** Eiweiß mit 1 Prise Salz anschlagen, den restlichen Zucker langsam einrieseln lassen und das Eiweiß steif schlagen. Sahne ebenfalls steif schlagen. Abwechselnd Eischnee und Sahne mit einem Teigschaber vorsichtig unter die Mascarpone Masse heben.

**4.** Löffelbiskuits mit dem restlichen Weizenbier tränken und jeweils 3 Löffelbiskuits in ein Glas (à 300 ml) stellen.

**5.** Mascarponecreme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und vorsichtig in die Gläser spritzen. Gläser abdecken und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

**6.** Erdbeeren putzen und mit dem Zitronensaft und Puderzucker in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Das Püree durch ein feines Küchensieb streichen. Jeweils 1–2 El Erdbeerpüree auf das Weizenbier-Tiramisu gießen. Sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Kühlzeit*

*Quelle: E&T 06/06/92*

## Zimtcreme und Rotweinzwetschgen

### **Für 4 Portionen:**

#### **Zimtcreme:**

*1 Vanilleschote*

*200 ml Vollmilch*

*400 ml Schlagsahne*

*3 Zimtstangen*

*Salz*

*4 Blatt weiße Gelatine*

5 Eigelb (Kl. M)  
 60 g Zucker  
 2 El Cognac  
 1 1/2–2 Tl gemahlener Zimt  
 80 g Edelbitterschokolade  
**Rotweinzwetschgen:**  
 400 g Zwetschgen  
 50 g Zucker  
 200 ml Rotwein  
 1 Zimtstange  
 1 Nelke  
 5 g Vanille-Puddingpulver

1. Für die Zimtcreme die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch und 200 ml Sahne mit Vanilleschote und Mark, Zimtstangen und 1 Prise Salz langsam zum Kochen bringen, dann 5 Minuten bei milder Hitze kochen.

2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb, Zucker, Cognac und gemahlene Zimt mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. Die Vanillemilch durch ein feines Sieb gießen und mit dem Schneebesen unter die Eigelbmasse rühren. Über einem heißen Wasserbad so lange weiterrühren, bis die Masse cremig ist. Gelatine ausdrücken und in der heißen Creme auflösen. Die Creme in Eiswasser kalt rühren, dann 30 Minuten kalt stellen, bis sie leicht geliert.

3. Schokolade mit einem schweren Messer in feine Streifen schneiden und kurz durchhacken. Restliche Sahne steif schlagen. Erst die Hälfte der Schokolade, dann die Sahne unter die Creme heben. Creme in eine Schüssel füllen und abgedeckt mindestens 5 Stunden kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit der restlichen Schokolade bestreuen.

4. Zwetschgen längs vierteln und entsteinen, Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Rotwein ablöschen und 3–4 Minuten kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zwetschgen, Zimtstange und Nelke dazugeben. Puddingpulver mit 2 El kaltem Wasser glatt rühren, unter das Kompott rühren und 4–5 Minuten leise kochen lassen. Das Kompott kalt stellen. Mit der Zimtcreme servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten (plus Kühlzeiten)*

*Quelle:*

## Gebäck

### Apfelstrudel Südtiroler Art

**Für 10 Portionen:**

#### Mürbeteig

120 g weiche Butter  
 100 g Puderzucker  
 Salz  
 1/2 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale  
 Mark von 1/2 Vanilleschote  
 1 Ei (Kl. M)  
 2 El Schlagsahne  
 300 g Mehl  
 1 Tl Weinstein-Backpulver  
 Mehl zum Bearbeiten

#### Füllung

700 g Äpfel  
 2–3 El Zitronensaft  
 50 g Butter  
 40 g Semmelbrösel  
 90 g Zucker  
 30 g Walnusskerne  
 20 g Pinienkerne  
 30 g gemahlene Mandeln  
 30 g Sultaninen  
 3–4 El Apfelbrand  
 1 Pk. Bourbon Vanillezucker  
 1/2 Tl Zimt  
 1/2 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale  
 1 Ei (Kl. M)  
 1 El Schlagsahne  
 Puderzucker zum Bestreuen

#### Außerdem

*Klarsichtfolie, Backpapier*

1. Butter, Puderzucker, 1 Prise Salz, Zitronenschale und Vanillemark mit den Quirlen eines Handrührers glatt rühren. Ei und Sahne unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, zugeben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und in Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.

2. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in ca. 1/2 cm breite Stücke schneiden. Mit Zitronensaft mischen. 20 g Butter erhitzen und die Semmelbrösel darin hellbraun rösten. Abkühlen lassen. Zucker in einem flachen großen Topf karamellisieren, Äpfel und restliche Butter zugeben und 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Dann in eine große Schüssel füllen und

abkühlen lassen. Walnüsse grob hacken und mit den Äpfeln, Butterbröseln, Pinienkernen, Mandeln, Sul-taninen, Apfelbrand, Vanillezucker, Zimt und Zi-tronenschale mischen.

**3.** Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 40×25 cm groß ausrollen und auf ein mit Backpa-pier ausgelegtes Backblech legen. Apfelfüllung mit-tig über die längere Seite verteilen, Teigländer über die Füllung legen und verschließen. Ei mit der Sah-ne verquirlen und den Strudel damit einpinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben und lauwarm oder kalt servieren. Dazu passt Vanillesauce oder Schlagsahne.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Kühlzeit 1 Stunde plus Backzeit 40 Minuten*

*Quelle: E&T 09/11/111*

## Apfelstrudel Wiener Art

**Für 10 Portionen:**

**Teig**

200 g glattes Mehl

1 Ei (bei gutem Mehl nicht notwendig)

Salz

ca. 1/16 l lauwarmes Wasser

20 g Öl

**Füllung**

1,50 kg Strudeläpfel

40 g Butter

80 g Semmelbrösel

ca. 100 g Zucker, mit gemahlenem Zimt vermischt

60 g Rosinen

evtl. 60 g geriebene oder gehackte Walnüsse

80 g Butter

Staubzucker

**1.** Aus allen Zutaten auf unbemehltem Brett einen halbweichen Teig machen. Wenn sich der Teig von Händen und Brett löst und glatt geworden ist, auf ein bemehltes Brett geben, die Oberfläche mit Öl bestreichen. Etwa 30 Minuten rasten lassen. Dann den Teig auf bemehltem Strudeltuch zu ei-nem rechteckigen Fleck ausrollen und nach allen Seiten mit der Hand so dünn wie möglich ausziehen. Man greift dazu mit dem bemehlten Rücken der einen Hand unter den Teig, beginnt mit der ande-ren Hand immer von der Teigmitte aus in Richtung

Tischkanten vorsichtig zu ziehen. Der Teig muss pa-pierdünn werden und über die Kanten des Tisches gespannt sein.

**2.** Strudeläpfel sind grüne, kernige Äpfel; überrei-fe sind dazu nicht geeignet. Bei stark säuerlichen Äpfeln muss man etwas mehr Zucker nehmen. Man bestreut zwei Drittel des ganz dünn ausgezogenen Strudelteiges mit den in Butter hellbraun geröste-ten Semmelbröseln, dann mit den geschälten, blätt-rig geschnittenen Äpfeln, würzt mit Zucker, Zimt und Rosinen, eventuell Nüssen, beträufelt das frei-gelassene Teigdrittel mit zerlassener Butter und schneidet den dickeren Teigrand weg. Dann hebt man das Tischtuch hoch, rollt den Strudel gegen die freie Teigseite zu ein und legt den Strudel mit der Teignaht nach unten auf das schwach befette-te Backblech, wobei man den Strudel entweder in entsprechend lange Stücke schneidet oder hufeisen-förmig auflegt. Jetzt bestreicht man ihn mit zerlas-sener Butter.

**3.** Backofen auf 160–190 Grad vorheizen. Während der ersten Backzeithälfte wird der Strudel dreimal mit zerlassener Butter bepinselt. Backdauer: etwa 35 Minuten.

Der Apfelstrudel kann angezuckert warm oder kalt serviert werden.

**Altwiener Apfelstrudel**

Wird wie der vorstehende Apfelstrudel gemacht. Man gibt vor dem Zusammenrollen 1/4 l glattge-rührten Sauerrahm oder leichtgeschlagenes Obers und 80 g grobgehackte Nüsse über die aufgestreu-ten Äpfel. Dieser Strudel wird gehaltvoller, moli-ger und ist daher auch sättigender. Die Altwiener Köchin nahm statt der Semmelbrösel gerne "Kip-felbrösel".

*Quelle: Sacher Kochbuch*

## Aprikosentarte

*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*

*Quelle: E&T 6/02/98*

## Brioche

*1 kg Mehl*

*40 g Hefe*

*15 cl lauwarmes Wasser*

*12 Eier*

*24 g Salz*

*100 g Zucker*

*600 g Butter*

*Mehl zum Verarbeiten*

*Eigelb zum Bestreichen*

*Brioche Teig sollte schon am Tag zuvor zubereitet werden und kann auch ohne großen Qualitätsverlust eingefroren werden. Deshalb die große Teigmenge, die natürlich halbiert werden kann.*

**1.** Das Mehl auf die Arbeitsplatte sieben und in der Mitte eine Mulde anbringen. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem lauwarmen Wasser auflösen. Diesen kleinen Vorteig mit Mehl überdecken, denn die Hefe soll möglichst nicht direkt mit dem Salz in Verbindung kommen.

**2.** Eier, Salz und Zucker zugeben: Zuerst die Eier und anschließend Salz und Zucker in die Mulde geben. Mit der Hand von innen nach außen die Zutaten vermischen und nach und nach mit dem Teigschaber vom Außenrand das Mehl hineinschaufeln. Alles zu einem weichen Teig vermengen.

**3.** Den Teig kräftig durcharbeiten. Mit beiden Händen schlagen und dabei immer wieder hochheben und auf die Arbeitsplatte zurückfallen lassen, damit reichlich Luft unter den Teig kommt. Zwischendurch mit dem Teigschaber an der Arbeitsfläche haftenden Teig entfernen.

**4.** Die weiche Butter darunterwirken. Sie sollte schon 1–2 Stunden vorher aus dem Kühlschrank genommen werden, damit sie Raumtemperatur annimmt. Anschließend weichkneten und unter den Teig wirken. Erst mit den Fingern durchgreifen, dann den Teig mit dem Handballen auseinanderdrücken.

**5.** Der Teig soll locker und seidig glänzend sein. Das erreicht man am besten durch kräftiges Abschlagen. Dafür wird der Teig mit den Händen hochgehalten und auf die Arbeitsplatte zurückgeworfen. Das Ergebnis ist ein elastischer Teig, der extrem dehnbar ist, ohne zu reißen.

**6.** Den fertigen Teig im Kühlschrank zugedeckt etwa 2 Stunden gehen lassen. Er entwickelt sich bei dieser Temperatur natürlich nur sehr schwach, aber gerade diese gebremste Gare ergibt ein gutes Resultat. Dann nochmals kurz „zusammenstoßen“ und wieder zu einer Kugel formen. Vor dem Verarbeiten über Nacht im Kühlschrank zugedeckt ruhen lassen.

**7.** Teigmengen:

Kleine Förmchen 7 cm Ø: 35 g

Mittlere Form 16 cm Ø: 300 g

Große Form 18 cm Ø: 400 g

**8.** Die Teigstücke rundschieben. In der hohlen Hand die exakt abgewogenen Teigstücke rundschieben. Kreisende Bewegungen ausführen, bis der Teig zur glatten Kugel geformt ist. Bei dem leichten fettreichen Teig ist es nötig, die Hand in Mehl zu tauchen und auch die Arbeitsfläche zu bestauben.

**9.** Die Formen können mit etwas Butter ausgestrichen werden. Nach der Gare die Brioche gleichmäßig mit verquirltem Eigelb bestreichen.

**10.** Die erste Methode, Brioche zu formen: Die Teigkugel wird mit der Handkante hin und her gerollt, ohne sie ganz zu zertrennen. Etwa zwei Drittel für den unteren Teil und ein Drittel für das Köpf-

chen. Mit dem größeren Teigende nach unten in das Brioche-Förmchen setzen.

**11.** Die zweite Methode: Dabei wird die Teigkugel auf die gleiche Weise mit der Handkante gerollt, aber vollständig durchgetrennt. Zuerst den größeren Teil in das Förmchen geben, mit dem Finger ein Loch in die Mitte drücken und das Köpfchen mit der Spitze nach unten hineinsetzen. Das Köpfchen andrücken, weil es sonst beim Backen herauswachsen würde. Mit einer Hand das Förmchen drehen, mit dem Zeigefinger der anderen Hand zwischen Köpfchen und Rand den Teig herunterdrücken, damit die äußere Teigwulst nach oben geschoben wird.

**12.** Schön aufgegangene Briochees müssen mindestens das doppelte Volumen erreichen. Da der Teig relativ wenig Hefe enthält, muss er entsprechend lange gehen (etwa 1 1/2 Stunden bei Zimmertemperatur). Diese Zeit darf wegen des hohen Butteranteils nicht durch höhere Temperatur verkürzt werden.

**13.** Backzeit: Kleine Briochees etwa 12 Minuten, große Briochees etwa 20 Minuten bei 230 Grad.

**Briochees Nanterre.** Der Teig wird für diese Brioche-Sorte in einer Kastenform gebacken. Dafür wird der gegangene Teig zusammengestoßen. Für eine Kastenform von 20 × 9 cm benötigt man 300 g Teig. Diesen in 4 gleiche Teile schneiden und zu Kugeln schleifen. Die Kugeln in die Form setzen, bei Zimmertemperatur etwa 1 1/2 Stunden gehen lassen und anschließend mit verquirltem Eigelb bestreichen. Mit einer Schere, die in kaltes Wasser getaucht wurde, die Briochees einschneiden, damit sie beim Backen schön aufreißen. Backzeit etwa 20 Minuten bei 220 Grad.

## Briochees Pater Brown

25 g frische Hefe

2 El warmes Wasser

375 g Mehl (evtl. etwas mehr)

1 1/2 Tl Salz

2 Tl Zucker

5–6 Eier

Öl für die Schüssel

175 g weiche Butter

Butter für die Formen

1 Ei mit 1/2 Tl Salz verquirlt zum Bestreichen

**1.** Die Hefe im warmen Wasser auflösen. Mehl auf

eine Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Salz und Zucker seitlich auf ein Drittel des Randes geben und mit einem Mehtrand vor dem Abrutschen sichern. 5 Eier in die Mulde schlagen. Die Hefe darüber gießen. Hefe und Eier mit den Händen vermischen. Nach und nach Salz und Zucker vom Rand unter die Eiermasse schaben und einarbeiten. Dann das restliche Mehl unterkneten. Der Teig sollte schön weich sein, ist er zu zäh und trocken, noch 1 Ei unterkneten. So lange kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Eine Schüssel mit Öl ausstreichen. Den Teig zur Kugel formen, in die Schüssel legen und bei Zimmertemperatur zugedeckt etwa 2 Stunden gehen lassen.

**2.** Die weiche Butter mit den Händen unter den Teig kneten, bis dieser glänzt. Gute 5 Minuten durchkneten. Die Schüssel erneut einölen, den Teig hineinlegen und an einem warmen Ort auf die doppelte Größe aufgehen lassen.

**3.** 2 Briocheformen (gewellte Backform mit 23 cm Durchmesser) mit Butter ausstreichen. Den Teig halbieren. Von jeder Hälfte ein Drittel abnehmen und zur Kugel formen. Jede Teighälfte in eine Form geben. Mit den Fingern ein Loch in die Mitte drücken, bis der Boden der Form sichtbar wird. Die kleinen Kugeln jeweils in das Loch geben und leicht an den Formboden drücken. Den Teig in der Form nochmals 30 Minuten gehen lassen.

**4.** Inzwischen den Ofen auf 220° vorheizen. Den Teig mit verquirltem Ei bestreichen und 15 Minuten backen. Ofentemperatur auf 180° reduzieren und die Briochees weitere 20–30 Minuten backen, bis sie schön goldbraun sind. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Dann stürzen und in Scheiben schneiden.

*Die Brioche ist etwas trocken. Es ist sehr viel mehr Butter erforderlich.*

*Quelle: G. K. Chesterton, Der Salat des Oberst Cray; Pater Brown ermittelt. Gerstenberg Verlag*

## Erdbeertarte mit Mascarpone-Zimt-Creme

250 g Mehl

1 Ei

50 g Zucker

Salz

125 g kalte Butter

Mehl zum Bearbeiten

**Crème:**

5 Blatt weiße Gelatine

1 Vanilleschote

1 Tl Zimt

4 Eigelb (Gew.-Kl. 2)

50 g Zucker

500 g Mascarpone

50 g Mandelblättchen

250 ml Schlagsahne

750 g Erdbeeren

1 Topf Zitronenmelisse

**1.** Für den Teig Mehl in eine Schüssel häufen, in die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Zucker und 1 Prise Salz hineingeben. Butterflöckchen auf dem Rand verteilen. Schnell zum Teig verkneten, 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten, auf Tarteform-Größe (30 cm Ø) ausrollen. Teig über die Kuchenrolle wickeln, über der Tarteform abrollen. Am Boden und Rand fest andrücken. Boden mehrmals einstechen. Überstehenden Teig abschneiden.

**3.** Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3; Umluft 180 Grad) auf der 1. Einschubleiste von unten 25–30 Minuten backen. Dann auf einem Rost abkühlen lassen und aus der Form nehmen.

**4.** Für die Crème Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote aufschlitzen, Mark herauskratzen, mit Zimt, Eigelb und Zucker überm heißen Wasserbad cremig aufschlagen, dann in Eiswasser kalt abschlagen.

**5.** Gelatine bei milder Hitze auflösen und unter die Eimasse rühren. Mascarpone zugeben, 30 Minuten kalt stellen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Sahne steif schlagen, unter die Mascarponecreme heben. Die Hälfte der Mandeln auf den Mürbeteig streuen, die Crème darauf verteilen, und kalt stellen.

**6.** Erdbeeren vierteln, mit der Spitze nach oben kreisförmig in die Crème drücken. 2 Stunden kalt stellen.

**7.** Restliche Mandeln hacken, über die Tarte streuen. Mit Melisse garnieren.

*Zubereitungszeit: 1:20 Stunden plus Kühlzeiten*

*Quelle: E&T 05/94/56*

## Erdbeer-Zitronen-Tarte

**Mürbeteig:**

175 g Mehl

1 Ei (KL M)

75 g Butter (kalt)

30 g Zucker

Salz

Mehl zum Bearbeiten

**Füllung und Belag**

250 ml Milch

250 ml Schlagsahne

25 g Puderzucker

dünn abgeschälte Schale von 1 Zitrone (unbehandelt)

6 Eigelb (Kl. M)

1–2 Tl Zitronenaroma

600 g vollreife kleine Erdbeeren

200 g Erdbeerkonfitüre

Puderzucker zum Bestäuben

**Mascarponecreme:**

150 g Mascarpone

3 El Milch

60 g Lemon Curd

1–2 El Zitronensaft

**1.** Für den Mürbeteig Mehl, Ei, Butter, Zucker, 1 Prise Salz und 1 El Wasser mit den Knethaken in einer Küchenmaschine zügig zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. In Folie wickeln. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**2.** Für den Belag inzwischen Milch, Sahne, Puderzucker und Zitronenschale aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Zitronenschale herausnehmen und die Zitronensahne sorgfältig mit dem Eigelb und Zitronenaroma verquirlen.

**3.** Den Boden einer Tarteform (24 cm Ø) passend mit Backpapier auslegen. Den Mürbeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis (30 cm Ø) ausrollen. Die Form mit dem Teig auslegen, den Rand gut andrücken, den überstehenden Teig abschneiden: Es darf kein Riss im Teig sein, weil die Füllung sonst ausläuft. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen, ganz leicht mit Mehl bestäuben. 1 Stunde in der Form kalt stellen.

**4.** Den Boden mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten beschweren und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 15 Minuten backen. Hülsenfrüchte mit Backpapier entfernen und den Boden weitere 15 Minuten backen. Aus dem Backofen



nehmen und die Temperatur auf 140 Grad (Gas 1) zurückschalten. Eiermasse ganz kurz erwärmen (nicht kochen!), dann in die heiße Tarte füllen und 40 Minuten eher stocken lassen als backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

**5.** Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen und entstielen. Tarte dicht an dicht mit Erdbeeren belegen. Erdbeerkonfitüre erwärmen und durch ein Sieb streichen.

**6.** Mascarpone mit Milch, Lemon Curd und Zitronensaft verrühren. Tarte mit der Konfitüre beträufeln, mit Puderzucker bestäuben, in Stücke schneiden und mit Mascarponecreme servieren.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden plus Kühlzeiten*

*Quelle: E&T 06/06/114*

## Käse-Sahne-Biskuitrolle

### **Aprikosenkompott**

*100 g getrocknete Soft-Aprikosen*

*175 ml Orangensaft*

*100 g Aprikosenkonfitüre*

*2 Tl Speisestärke*

### **Biskuitrolle**

*4 Bio-Eier (Kl. M; getrennt)*

*Salz*

*120 g Zucker*

*80 g Mehl*

*60 g Speisestärke*

*2 Tl Backpulver*

*2 El Zucker zum Bestreuen des Küchentuchs*

### **Käse-Sahne-Creme**

*5 Blatt weiße Gelatine*

*350 g Buttermilchquark*

*100 g Puderzucker*

*1 Tl fein abgeriebene Bio-Limettenschale*

*3 El Limettensaft*

*4 El Orangensaft*

*500 ml Schlagsahne*

*1 Pk. Vanillezucker*

### **Außerdem:**

*Backpapier, Küchentuch*

**1.** Für das Kompott die Aprikosen würfeln. Mit 150 ml Orangensaft und Konfitüre aufkochen. Zugedeckt 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen, dann fein pürieren. Stärke und den restlichen Orangensaft glatt rühren, in die Aprikosenmischung rüh-

ren, erneut gut aufkochen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

**2.** Für die Biskuitrolle die Eiweiße, 4 El lauwarmes Wasser und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine oder den Quirlen eines Handrührers steif schlagen. Dann den Zucker einrieseln lassen und 3 Minuten weiterschlagen. Die Eigelbe kurz untermischen. Mehl, Stärke und Backpulver daraufsieben und vorsichtig unterheben. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10–11 Minuten backen.

**3.** Biskuitplatte mit der Oberseite nach unten auf ein leicht gezuckertes Küchentuch stürzen. Backpapier mit etwas kaltem Wasser bestreichen und sofort vorsichtig abziehen. Die Biskuitplatte mithilfe des Küchentuchs von der Längsseite her aufrollen und dann im Tuch abkühlen lassen.

**4.** Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Quark, Puderzucker, Limettenschale und -saft mit einem Schneebesen gut verrühren. Orangensaft erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, zügig unter die Quarkcreme rühren. Creme 20–30 Minuten kalt stellen, bis sie leicht zu gelieren beginnt.

**5.** Sahne und Vanillezucker steif schlagen.  $\frac{1}{3}$  der Sahne unter die Creme rühren, restliche Sahne unterheben. Biskuitplatte entrollen,  $\frac{2}{3}$  der Creme auf den Biskuitboden streichen. Von der Aprikosenmischung  $\frac{1}{3}$  Sauce abschöpfen, beiseite stellen. Restliche Aprikosenmischung längs in 2 Streifen auf der Creme verteilen. Biskuitplatte mithilfe des Tuchs aufrollen und mit der restlichen Creme bestreichen. Auf einer Kuchenplatte 2 Stunden kalt stellen. Mit der Aprikosensauce beträufeln und servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Backzeit 11 Minuten plus Kühlzeiten 2:30 Stunden*

*Quelle: E&T 03/13/122*

## Quark-Sahne-Blaubeer-Torte

### **Quark-Sahne-Masse**

*150 g Gelierzucker 2:1*

*300 g Blaubeeren*

*4 Blatt weiße Gelatine*

*250 g Sahnequark*

*50 g Zucker*

*1 Tl fein abgeriebene Zitronenschale*

2 El Zitronensaft

200 ml Sahne

### **Biskuit**

60 g Pistazienkerne

40 g Mehl

2 Eier (Kl. M)

50 g Zucker

Salz

### **Außerdem**

Springform (20 cm Ø)

200 g Blaubeeren

Puderzucker

1. Für die Quark-Sahne-Masse Gelierzucker in eine Schüssel geben, gut durchrühren und mit den Blaubeeren mischen. In einem hohen Topf aufkochen und unter Rühren 3 Minuten sprudelnd kochen. Das Kompott mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Abkühlen lassen.

2. Für den Biskuit Pistazien im Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Mehl und Pistazien mischen, durch ein mittelfeines Sieb geben. Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers mindestens 8 Minuten cremig-dicklich rühren. Pistazienmehl mit dem Schneebesen locker unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm Ø) füllen und glatt streichen.

3. Biskuit im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) 20-25 Minuten backen. In der Form auf einem Gitter abkühlen lassen. Mit einem Messer aus der Form lösen und waagrecht halbieren. Boden auf eine Platte legen und mit dem Springformring umspannen.

4. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quark, Zucker, Zitronenschale und -saft glatt rühren. Tropfnasse Gelatine in einem kleinen Topf bei milder Hitze auflösen. 4 El Quarkmasse unter die Gelatine rühren und mit der restlichen Quarkmasse verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Quarkmasse auf den Biskuitboden geben. Blaubeerkompott glatt rühren und esslöffelweise unter die Quarkmasse heben (so wird die Marmorierung besonders schön). Quarkmasse mit dem oberen Biskuitboden belegen und leicht andrücken. Mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

5. Torte mit einem Messer aus der Form lösen. Blaubeeren auf die Torte geben und mit 1 El Pu-

derzucker bestäubt servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Backzeit 25 Minuten*

*Quelle: E&T 09/14/43*

## **Saftige Marzipantarte**

150 g Mehl

75 g Butter

190 g Zucker

Salz

600 g Pflaumen

200 ml Apfelsaft

1 Päckchen Rote Grütze "Himbeergeschmack" (für 1/2 l Flüssigkeit; zum Kochen)

400 g Marzipan-Rohmasse

1 Eigelb

1. Mehl, Butter in Stücken, 40 g Zucker, 1 Prise Salz und 2 EL kaltes Wasser zu einem Mürbeteig verkneten. In Folie wickeln und ca. 1 Std. kalt stellen.

2. Inzwischen Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Pflaumen in Spalten schneiden. 150 ml Saft und 75 g Zucker aufkochen. Grützepulver in 50 ml Saft glatt rühren und unter Rühren in den Topf geben. Pflaumen einrühren, aufkochen und ca. 1 Min. kochen. Auskühlen lassen.

3. 300 g Marzipan, Eigelb und 75 g Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren.

4. 100 g Marzipan zwischen zwei Lagen Folie zu einem Kreis (26 cm Ø) ausrollen. Mürbeteig auf bemehlter Arbeitsfläche ebenfalls rund (26 cm Ø) ausrollen. Springform (26 cm Ø) am Rand fetten und erst mit Mürbeteig, dann mit Marzipan auslegen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.

5. Marzipan-Ei-Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und am Rand rundherum Tuffs spritzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 Grad, Heißluft: 155 Grad, Gas: Stufe 2) auf der unteren Schiene ca. 20 Min. backen. Nach 10 Min. mit Alufolie zudecken. In der Form auf einem Gitter auskühlen lassen.

6. Kompott auf den Kuchen streichen und Rand mit Puderzucker bestäuben.

*Zubereitungszeit: ca. 1:30 Stunden*

## Windbeutel mit roten Stachelbeeren

### **Brandteig**

60 g Butter

Salz

150 g Mehl

4 Eier (Kl. M)

### **Füllung**

30 g Mandelsplitter

700 g rote Stachelbeeren

50 g Zucker

150 ml Orangensaft

100 ml Weißwein

1 Vanilleschote

2 Tl Speisestärke

400 ml Schlagsahne

2 Tl Puderzucker

Puderzucker zum Bestäuben

1. Für den Brandteig 250 ml Wasser mit der Butter und 1 Prise Salz aufkochen. Das Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Kochlöffel unterrühren. Bei mittlerer Hitze so lange rühren, bis sich am Boden ein weißer Belag bildet und sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Den Teig in eine Schüssel geben und leicht abkühlen lassen. Mit den Knethaken des Handrührers nach und nach die Eier unterrühren.

2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle Nr. 12 füllen. Im Abstand von mindestens 5 cm 12 flache Tupfen von 5 cm Ø auf das Backpapier spritzen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft 20-25 Minuten bei 200 Grad) 30 Minuten backen. Die Windbeutel sofort auf ein Kuchengitter legen und auskühlen lassen.

3. Für die Füllung die Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Stachelbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Zucker in einem Topf karamelisieren. Mit Orangensaft und Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Die Vanilleschote längs halbieren. Aus einer Hälfte das Mark herauskratzen. 250 g Stachelbeeren mit der restlichen Vanilleschote in den Sud geben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten leise kochen lassen. Dann den Saft durch ein Sieb in einen Topf gießen. Speisestärke mit 2 El Wasser verrühren und den kochenden Saft damit binden. Kalt stellen.

4. Die Windbeutel waagrecht halbieren. Die restlichen Stachelbeeren in den ausgekühlten Saft ge-

ben, dabei große Stachelbeeren halbieren. Mit wenig Saft auf den Böden der Windbeutel verteilen. Die Sahne mit dem Vanillemark und Puderzucker steif schlagen. Die Hälfte der Mandeln vorsichtig unterheben.

5. Jeweils 1 El Sahne auf die Stachelbeerfüllung geben und mit den restlichen Mandeln bestreuen. Die Deckel leicht auf die Sahne drücken und mit Puderzucker bestreuen. Windbeutel sofort mit dem restlichen Saft servieren.

*Zubereitungszeit: 1:20 Stunden*

*Quelle: E&T 6/02/98*

## Marmeladen

### Bitterorangen-Marmelade

**Für 12 Gläser à 200 g Inhalt:**

1 kg Bitterorangen

10 g Butter

1 große Zitrone

#### **Außerdem:**

2 kg brauner Zucker

Mulltuch

Küchengarnt

1. Orangensaft auspressen. Kerne und Orangenhäutchen bis zur pelzigen weißen Haut mit einem scharfkantigen Löffel aus den Orangenhälften kratzen. Mit den Pressrückständen auf ein Stück Mulltuch geben und mit Küchengarnt zu einem Säckchen zusammenbinden. Mit dem Orangensaft und 2 l Wasser in einen großen Topf geben. Zitronensaft auspressen und zugeben.

2. Ausgepresste Orangenhälften halbieren und die Schale mit einem scharfen Messer quer in sehr feine Streifen schneiden. Orangenschalen zur Wasser-Saft-Mischung geben und offen aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren 2 Stunden kochen, bis die Orangenschalen sehr weich sind.

3. Das Mullsäckchen aus der Marmeladenmasse nehmen, etwas abkühlen lassen und über dem Topf sorgfältig und sehr kräftig ausdrücken: Dabei tritt Pektin aus, das die Marmelade zum Gelieren braucht. Zucker unter die Marmeladenmasse rühren und bei milder Hitze unter Rühren darin auflösen.

4. Marmeladenmasse aufkochen und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten kochen lassen. Dann eine Gelierprobe machen.

5. Marmelade 10 Minuten auf der ausgeschalteten Kochstelle ruhen lassen. Dann langsam die Butter unterrühren, bis sich der Schaum in der Marmelade auflöst. Marmelade in sterilisierte, vorgewärmte Twist-off-Gläser füllen und verschließen. Gläser 5 Minuten auf den Deckel stellen, umdrehen und die Marmelade abkühlen lassen.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 2:15 Stunden Garzeit*

## Sonstiges

### Zwetschgen-Marzipan-Pralinen

**Für 100 Stück:**

**Pralinen**

300 ml Madeira

700 g Zwetschgen

200 g Zucker

1,5 Pk. Gelfix 1:3

150 g Bitterschokolade

Puderzucker zum Bearbeiten

500 g Marzipanrohmasse

**Dekoration**

gehackte Kakaobohnen

**Außerdem**

Backpapier

Palettenmesser

1. Ein kleines Blech oder eine rechteckige Auflaufform (30×20 cm) mit Backpapier auslegen (soll an jeder Seite 3 cm überstehen). Madeirawein in einem Topf auf 100 ml einkochen.

2. Inzwischen Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Mit dem Madeira in einem Topf aufkochen. Zucker mit Gelfix verrühren, zu den Zwetschgen geben und 3 Minuten kochen. Mit einem Schneidstab pürrieren und durch ein feines Sieb streichen. Zwetschgenmus in die vorbereitete Form geben, glatt streichen, abkühlen lassen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

3. Schokolade hacken, über einem Wasserbad schmelzen. Die Arbeitsfläche mit Puderzucker bestäuben. Marzipan darauf flach drücken, mit Puderzucker bestäuben und mit einem Nudelholz auf

30×20 cm ausrollen. Zwetschgenmus mit Backpapier aus der Form heben.

4. 3 El geschmolzene Schokolade auf das Marzipan geben, mit einer Palette verstreichen. Marzipan sofort mit der Schokoladenseite nach unten auf das Zwetschgenmus setzen. Restliche Schokolade auf das Marzipan geben, mit der Palette verstreichen. Sofort mit der Kante der Palette quadratische oder rechteckige Markierungen in die weiche Schokolade drücken, nach denen die Pralinen später geschnitten werden. Jedes Viereck mit Kakaobohnen dekorieren.

5. Ein langes Messer in heißes Wasser tauchen, die Klinge abtrocknen und die Marzipan-Zwetschgenmus-Schichten an den Markierungen entlang durchschneiden. Vor jedem Schnitt die Messerklinge wieder ins heiße Wasser tauchen und abtrocknen. Pralinen fest werden lassen. Luftdicht verschließbare Dosen mit Backpapier auslegen. Zwetschgen-Marzipan-Pralinen nebeneinander hineinsetzen, dabei zwischen jede Pralinenlage eine Lage Backpapier geben. Die Pralinen kalt stellen. Sie halten sich etwa eine Woche.

*Zubereitungszeit: 1:30 Stunden plus 3 Stunden Kühlzeit*

*Quelle: E&T 09/11/98*