

# Gemüse

Stand 1. Oktober 2021

## Ausbackteig

140 g Mehl  
1/8 l Milch, Weißwein, Sodawasser oder helles Bier  
2 El Öl  
1 Prise Salz  
2 Eidotter  
2 Eiklar  
10 g Zucker

Bis auf Eiklar und Zucker alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig rühren, etwas ruhen lassen. Eiklar mit Zucker steif schlagen und vorsichtig unterheben.

## Béchamel-Kartoffeln

**Für 8 Portionen:**  
1,2 kg kleine festkochende Kartoffeln  
Salz  
40 g Butter plus 5 g für die Form  
40 g Mehl  
650 ml Milch  
40 g italienischer Hartkäse  
2 El Grappa  
2 Stiele krause Petersilie

1. Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
2. Inzwischen für die Bechamel Butter in einem Topf zerlassen, Mehl zugeben und unter Rühren anschwitzen. Milch nach und nach unterrühren. Alles unter Rühren aufkochen, offen unter gelegentlichem Rühren bei milder Hitze 10–15 Minuten leicht sämig einkochen lassen und mit Salz würzen. 30 g Käse und Grappa zur Béchamel geben, unterrühren und leicht mit Salz nachwürzen.
3. Auflaufform mit etwas Butter fetten. Kartoffeln in ein Sieb gießen, abtropfen und ausdämpfen lassen, noch warm pellen. Kartoffeln halbieren oder vierteln, mit der heißen Béchamel mischen und in die Form geben. Mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten goldbraun backen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und über die Kartoffeln streuen. Sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 1:15 Stunden*

*Quelle: E&T 04/19/46*

## 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 zerpflücken. Zuerst die Sahne, dann die Steinpilze und das Basilikum locker unter die Kartoffeln heben. Mit Bacon bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 9/96/29

## **Blumenkohl-Hack-Auflauf**

### ***Für 4 Portionen:***

300 g Blumenkohl (geputzt)  
350 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)  
3 El Öl  
Salz  
1 Zwiebel  
500 g Hackfleisch (gemischt)  
1 Tl Paprikapulver (edelsüß)  
Pfeffer  
1/2 Tl Majoran (getrocknet)  
1 Packung Béchamelsauce (250 g)  
1 Tl Senf (mittelscharf)  
100 g Gouda (geraspelt)  
3 Stiele Petersilie (glatt)

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Blumenkohl in Röschen schneiden. Dicken Stiel schälen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, längs halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Mit dem Blumenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben,

mit 2 El Öl beträufeln und salzen. Mit einem zweiten Blatt Backpapier belegen und im heißen Ofen 15 Min. garen.

**2.** Zwiebel würfeln. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hack darin rundum hellbraun und krümelig braten. Dabei salzen. Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Mit Paprikapulver, Pfeffer und Majoran würzen.

**3.** Béchamelsauce, 2 El Wasser und Senf verrühren. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem Hack in eine Auflaufform (ca. 18×18 cm) füllen. Béchamelsauce und Käse darübergaben und im heißen Ofen auf dem Rost im unteren Ofendrittel 15–20 Min. goldbraun überbacken.

**4.** Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie bestreut servieren.

*Béchamelsauce: 50 g Butter, 30 g Mehl, 250 ml Milch, Salz, Muskat*

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T online*

## **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 heraus-schneiden.

**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 hineinsetzen. 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*

## **Bohneneintopf mit Feta**

### ***Für 4 Portionen:***

*2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
100 g Petersilienwurzel  
150 g Karotten  
2 El Olivenöl  
600 g stückige Tomaten  
300 g gekochte Kidney-Bohnen  
300 g gekochte weiße Bohnen  
edelsüßes Paprikapulver  
Salz, Pfeffer  
10 Stiele Thymian  
400 g Feta*

1. Die roten Zwiebeln und die Knoblauchzehen würfeln. Petersilienwurzel und die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin andünsten und mit etwas Salz würzen.
2. Die Tomaten zum Gemüse geben und alles weich dünsten. Die Bohnen abspülen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Gemüse geben.
3. Von den Thymianstielen die Blättchen abstreifen. Zuletzt den Feta würfeln und den Bohneneintopf mit Thymian und Feta servieren.

*Quelle: Bas Kast*

## **Bohngemüse mit mariniertem Schweinefilet**

### ***Für 4 Portionen:***

*4–5 Wacholderbeeren  
1 Tl weiße Pfefferkörner  
1 El dünn abgeriebene Zitronenschale  
2 El mittelscharfer Senf  
2 Schweinefilets (à 250 g)  
Salz  
4 El Öl  
600 g breite Stangenbohnen  
1 kleines Bund Thymian  
50 g Zwiebeln  
30 g Butter  
20 g Mehl  
400 ml Gemüsefond  
200 ml Schlagsahne  
weißer Pfeffer  
Muskatnuß  
1 El Zitronensaft*

1. Die Wacholderbeeren und Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen und mit der Zitronenschale und dem Senf verrühren. Die Schweinefilets rundherum damit bestreichen und abgedeckt 1

Stunde marinieren lassen. Die Schweinefilets salzen und im heißen Öl in einer ofenfesten Pfanne 7–10 Minuten bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 10–12 Minuten braten. Die Filets fest in Alufolie einwickeln und mindestens 10 Minuten ruhenlassen.

**2.** Die Bohnen putzen und in schmale, schräge Stifte schneiden. 7–8 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Den Thymian von den Stielen zupfen. Zwiebeln pellen, fein würfeln und kurz in der heißen Butter andünsten. Mit Mehl bestäuben und ohne Farbe anschwitzen. Gemüsefond und Schlagsahne dazugießen und mit einem Schneebesen glattrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze 7–10 Minuten cremig einkochen lassen. Dabei öfter umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß und Zitronensaft würzen. Zuletzt die Bohnen und die Thymianblättchen dazugeben und in der Sahnesauce erwärmen.

**3.** Die Schweinefilets in dünne Scheiben schneiden und mit dem Bohnengemüse servieren. Dazu passen kleine Röstkartoffeln.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Marinierzeit)*

*Quelle: E&T 8/01/76*

## **Bohnen-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 Gemüsefond  
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. Gemüsefond 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 fertigkochen.

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*

## **Finocchi in tegame**

*1 Zwiebel*

*1 Stange Bleichsellerie*

*1 Bund glatte Petersilie*

*50 g Speck*

*4 Fenchelknollen*

*Butter*

*Salz, Pfeffer*

*1 kleine Dose Tomaten*



1. Die Zwiebel schälen, den Sellerie und die Petersilie waschen, trockentupfen und mit der Zwiebel und dem Speck feinhacken. Vom Fenchel die Stiele, den Wurzelansatz, braune Stellen und die harten Rippen der Außenblätter entfernen. Die Knollen gründlich waschen und der Länge nach in 6 Stücke teilen.
2. In einer Kasserole die Butter schmelzen. Den Sellerie, die Petersilie, die Zwiebel und den Speck bei schwacher Hitze darin 10 Minuten dünsten. Dann die Fenchelstücke darauflegen, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Tomaten mit etwas Saft dazugeben, umrühren und dabei die Tomaten mit dem Kochlöffel leicht zerdrücken.
3. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze gar dünsten, gelegentlich umrühren.

*Zubereitungszeit: 1 1/4 Stunden*

## **Folienkartoffeln**

2 große gewaschene Kartoffeln (ca. 350 g) einstechen, jeweils in gefettetes Pergamentpapier einwickeln. Bei 600 Watt 6 Minuten in der Mikrowelle garen. Anschließend 5 Minuten im ausgeschalteten Gerät nachgaren.

## **Gefüllte Artischocken**

### ***Für 4 Portionen:***

*4 große Artischocken*

*375 g Champignons*

*250 g Möhren*

*30 g durchwachsener Speck*

*20 g Margarine*

*1 Zwiebel*

*1 El Mehl*

*1/4 l saure Sahne*

*Salz, Pfeffer*

*2 Kalbsbratwürste*

*1 Bund Petersilie*

*75 g geriebener Emmentaler*

1. Von den Artischocken die Stiele und das obere Drittel abschneiden. Ausreichend Wasser mit Essig, Salz, Lorbeer, Pfeffer- und Pimentkörnern zum Kochen bringen und die Artischocken zugedeckt etwa 45 Minuten kochen (im Dampfkochtopf je nach Größe 20–30 Minuten).
2. Während die Artischocken kochen, geviertelte Champignons, gewürfelten Speck und Zwiebel und die in Scheiben geschnittenen Möhren in Margarine andünsten und zugedeckt etwa 20 Minuten leise kochen lassen. Mehl darüber stäuben, durchrühren, Sahne dazugeben, aus dem Bratwurstteig Klößchen formen und darunter mischen. Zum Schluß 25 g geriebenen Käse und die gehackte Petersilie unterrühren und abschmecken.
3. Artischocken mit kaltem Wasser abschrecken, kleine Blätter und Heu mit einem Löffel herauschaben. Die Füllung auf die Artischocken verteilen, mit Käse bestreuen und 10 Minuten bei 250 Grad überbacken.

## Gefüllte Artischocken aus dem Ofen

### **Für 4 Portionen:**

Salz

4 mittelgroße Artischocken (mit Stielen)

1 Zitrone, 1–2 El Zitronensaft

100 g Weißbrot (ohne Rinde)

3 Knoblauchzehen

1/2 El frische Rosmarinnadeln

30 g getrocknete Tomaten (in Öl)

50 g Parmaschinken

7–8 El Olivenöl

50 g junger Pecorino

125 g Mozzarella

Öl zum Bepinseln

Pfeffer (a. d. Mühle)

### **Außerdem:**

1 Rolle Pergamentpapier

1. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Das obere Drittel jeder Artischocke abschneiden und ins Wasser geben. Die Spitzen der anderen Blätter rundum mit einer Küchenschere abschneiden. Die Stiele an den Artischocken lassen, gleichmäßig auf 8 cm kürzen, schälen.
2. Die Zitrone halbieren, die Artischocken damit einreiben. Den restlichen Saft ins kochende Wasser pressen. Artischocken darin 30 Minuten leise kochen, dabei mit einem Teller beschweren, damit sie gleichmäßig garen.
3. Artischocken aus dem Wasser nehmen, umgedreht abtropfen und etwas abkühlen lassen. 250 ml vom Kochsud abnehmen, beiseite stellen, den Rest durch ein Sieb weggießen. Artischocken mit einem Löffel aushöhlen, das Heu herauskratzen und zu den Resten im Sieb geben. Artischocken aufrecht in 4 Becher stellen.
4. Das Weißbrot würfeln und in der Moulinette zerkleinern. 2 Knoblauchzehen pellen und mit Rosmarin, Tomaten und Parmaschinken fein hacken. In 2 El Olivenöl andünsten, das Brot unterrühren, abkühlen lassen. Pecorino und Mozzarella fein würfeln, untermischen, in die Artischocken füllen und festdrücken.
5. Pro Artischocke 3 etwa 40 cm lange Stücke Pergamentpapier dünn mit Öl bepinseln und übereinanderschichten. Jede Artischocke wie einen Blumenstrauß darin einwickeln. Die Spitzen über der Öffnung zusammendrehen, mit Küchengarn verschließen, die Artischocken in die Becher stellen.
6. Im Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 150 Grad) auf der untersten Einschubleiste 35 Minuten backen. Inzwischen die gekochten Artischockenreste in 2 El Olivenöl andünsten, mit dem Artischockensud auffüllen und 5 Minuten offen kochen. Mit Salz, Pfeffer und dem restlichen durchgepressten Knoblauch würzen. Mit dem Schneidstab pürieren und durch ein Haarsieb streichen. Die Sauce mit Zitronensaft würzen und mit den Artischocken servieren. Das restliche Olivenöl zum Beträufeln extra reichen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten

Quelle: E&T 06/97/32

## Gefüllte Fleischtomaten auf Rauke-Champignon-Salat

### **Für 6 Portionen:**

6 gleich große feste Fleischtomaten (ca. 1,3 kg)

375 ml Milch

525 ml Gemüsefond

1 gestrichener El Kurkuma

200 g Polentagrieß

50 g schwarze Oliven ohne Stein

20 g Kürbiskerne

1 Bund Basilikum

1 Ei (Kl. M)

20 g Butter

90 g fein geriebener Parmesan

Salz, weißer Pfeffer

100 g Rauke

250 g kleine weiße Champignons

2–3 El Zitronensaft

Zucker

80–90 ml Öl

1. Von den Tomaten einen flachen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen und über Kopf auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Füllung Milch, 375 ml Gemüsefond und Kurkuma aufkochen. Grieß einstreuen und mit einem Schneebesen glattrühren, bei milder Hitze offen 15–20 Minuten ausquellen lassen, dabei mit einem Kochlöffel rühren, bis die Polentamasse sich vom Topfboden löst.

2. Die Oliven grob hacken. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und grob hacken. Basilikum abzupfen und grob hacken. Die Zutaten mit Ei, Butter und 70 g Parmesan unter die heiße Polentamasse rühren, herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polentamasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle Nr. 6 füllen und die Tomaten gleichmäßig damit füllen. Die Tomaten in eine feuerfeste Form setzen, mit restlichem Parmesan bestreuen und 100 ml Fond angießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 10–15 Minuten offen garen.

3. Rauke putzen, waschen und trockenschleudern. Champignons kurz waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Öl und restlichen Fond in einem Rührbecher mit dem Schneidstab aufmixen. Rauke und Pilze mit der Sauce mischen. Salat mit den Tomaten auf Portionstellern anrichten.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 07/00/66

## Gefüllte 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 Schmorgurken**

### ***Für 2 Portionen:***

*1 Schmorgurke (600 g)*  
*Salz*  
*20 g Pinienkerne*  
*2 Scheiben Weizentostbrot (entrindet)*  
*1 kleine Zwiebel*  
*1 Knoblauchzehe*  
*250 g Lammhackfleisch*  
*1 Ei*  
*1 El körniger Senf*  
*Pfeffer*  
*2 Tl Öl*  
*20 g Bergkäse (gerieben)*

1. Gurke schälen, längs halbieren, Kerne herausschaben. Gurke salzen, 30 Min. ziehen lassen. Pinienkerne rösten und hacken. Toast in Wasser einweichen, gut ausdrücken. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch durch die Presse drücken. Alles mit Hack, Ei, Senf, Toast und Pinienkernen mischen, salzen, pfeffern.

2. Gurkenhälften trockentupfen, Hackmasse einfüllen. Bräter mit Öl einpinseln, Gurken in den Bräter setzen und mit Alufolie abgedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 200 Grad) 25 Minuten garen. Folie abnehmen, weitere 20 Minuten offen garen. Nach 10 Minuten den Käse darüber streuen. Mit Bratkartoffeln und Remoulade servieren.

*Zubereitungszeit: 1:15 Stunden (plus Zeit zum Ziehen)*

*Quelle: E&T 7/04/8*

## **Gefülltes Sommergemüse aus dem Ofen**

### ***Für 4 Portionen:***

*15 g getrocknete Steinpilze*

*200 g Schalotten*

*2 Knoblauchzehen*

*100 g Risottoreis*

*8 El Olivenöl*

*schwarzer Pfeffer*

*4 Riesenchampignons*

*2 kleine Zucchini (à 125 g)*

*4 große Tomaten (à 125 g)*

*250 g Mozzarella*

*1 Bund glatte Petersilie*

*225 g gelbe Mini-Pâtissons*

*2 Lorbeerblätter*

*100 ml trockener Weißwein*

*100 ml Gemüsefond*

1. Die Steinpilze in 400 ml heißem Wasser 15 Minuten einweichen, ausdrücken, fein hacken und das Wasser aufbewahren. Schalotten pellen. 100 g fein würfeln, den Rest in dünne Ringe schneiden. Knoblauch durchpressen. Schalottenwürfel, Knoblauch, Steinpilze und Reis in 2 El Olivenöl andünsten, Pilzwasser dazugießen. Salzen, pfeffern und bei milder Hitze zugedeckt 20–25 Minuten garen.

2. Inzwischen von den Champignons die Stiele vorsichtig herausdrehen, Zucchini längs halbieren und das Innere bis auf einen 1/2 cm breiten Rand mit einem Kugelausstecher herauslösen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und das Innere herausschaben. Mozzarella, Zucchini- und Champignonabschnitte fein würfeln. Petersilie bis auf 8 Blätter fein hacken.

3. 40 g Mozzarella beiseite stellen, restlichen Mozzarella mit den Gemüswürfeln und gehackter Petersilie unter den Risotto mischen und in die Gemüse füllen. Das Gemüse mit den Pâtissons, Schalottenringen, Lorbeer, restlichem Olivenöl, Wein und Gemüsefond in eine feuerfeste Form setzen. Die Flüssigkeit salzen und pfeffern und den restlichen Mozzarella auf dem gefüllten Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der ersten Einschubleiste von unten 15–17 Minuten bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 12–15 Minuten) garen. Mit den Petersilieblättern bestreuen und servieren.

**Anmerkung.** Die ausgehöhlten Zucchini sollte man blanchieren. Sie werden im Backofen für meinen Geschmack nicht weich genug.

*Quelle: E&T 8/96/93*

## 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 Minuten 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*

## Gemista

### **Für 4 Portionen:**

4 große Fleischtomaten

4 große grüne Paprikaschoten

Salz, Pfeffer

2 Zwiebeln

1/2 Bund glatte Petersilie

3 Zweige Dill

3 Zweige Minze

600 g Kartoffeln

1 Tl Olivenöl

1 El Tomatenmark

200 g Langkornreis

2 Tl getrockneter Oregano

1 Prise Zucker

150 ml Tomatensaft

1. Die Tomaten und Paprika waschen, trocknen. Stielende der Frucht einen Deckel abschneiden und beiseitelegen. Paprika durch die Öffnung vorsichtig entkernen und die Wände entfernen.

Tomaten mit einem Löffel aushöhlen und das Fruchtfleisch durch ein Sieb streichen. Tomaten und Paprika innen mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Dill, Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen, trocknen und in grobe Würfel schneiden.

**2.** Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen. Tomatenmark und das ausgelöste Tomatenfleisch hinzufügen. Vom Herd nehmen, Reis, Petersilie, Dill, Minze und 1 Tl Oregano unterrühren und die Masse mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Tomaten und Paprika mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform setzen und mit der Reismasse befüllen. Mit je 1 Tl Olivenöl beträufeln und die Deckel auf das Gemüse setzen. Die Kartoffelwürfel zwischen den gefüllten Paprika und Tomaten verteilen, salzen, pfeffern. Mit dem restlichen Oregano bestreuen. Mit 3–4 El Olivenöl beträufeln und mit Tomatensaft und 150 ml Wasser auffüllen.

**4.** Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 90 Minuten garen, eventuell Wasser nachgießen. Wenn das Gemüse zu schnell braun wird, einfach die Form mit Alufolie abdecken. Wenn das Gemüse fertig ist, mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen und heiß oder lauwarm servieren.

## **Gefüllte Zucchini**

### ***Für 4 Portionen:***

*2 mittelgroße Zucchini*

*200 g Champignons*

*1 Zwiebel*

*400 g Hackfleisch*

*Salz, Pfeffer*

*Paprikapulver*

*2 El Olivenöl*

*2 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten*

*2 El Tomatenmark*

*120 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)*

*Basilikum zum Garnieren*

**1.** Die Zucchini putzen, waschen und trocknen, längs halbieren und das Fruchtfleisch aushöhlen, dabei aber einen 0,5 cm dicken Rand lassen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Pilze putzen und würfeln, Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Hackfleisch kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

**2.** Hackfleisch im heißen Olivenöl rundum anbraten, dann Zucchini- und Fruchtfleisch, Pilze und Zwiebeln untermischen.

**3.** Tomaten fein würfeln und mit dem Tomatenmark mischen. Unter die Hackfleischmasse heben, würzen und in die ausgehöhlten Zucchini füllen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Basilikum garnieren.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

## **Gemüse im Bierteig mit Schnittlauchsauce**

### ***Für 2 Portionen:***

75 g Weismehl  
1/4 TL Salz  
1 dl helles Bier  
je 1 frisches Eigelb und Eiweiss  
1 Messerspitze Backpulver  
1 mittlere Zwiebel  
100 g kleine Champignons  
200 g Broccoli  
Salzwasser, siedend  
Erdnussöl zum Frittieren  
100 g saurer Halbrahm  
1 EL Schnittlauch, geschnitten  
Salz und Pfeffer, nach Bedarf

1. Mehl und Salz mischen. Bier und Eigelb verrühren, begeben, zu glattem Teig verrühren. Zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen. Kurz vor dem Backen Eiweiss mit Backpulver steif schlagen, sorgfältig unter den Teig ziehen.

2. Gemüse: Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Champignons ganz lassen. Broccoli in Röschen teilen und im Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, herausnehmen, gut abtropfen. Öl auf ca. 170 Grad erhitzen.

3. Gemüse portionenweise in den Teig tauchen, abtropfen, ca. 3 Min. goldgelb frittieren. Gemüse auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen.

**Sauce:** Halbrahm mit Schnittlauch verrühren, würzen, zum Gemüse servieren.

*Quelle: COOP CH Rezept*

## Gemüseplätzchen

### **Sauce:**

1 kleine Lauchzwiebel  
2 El Sojasoße  
1 Tl Chilipulver  
1 Tl ungeschälte Sesamsaat  
1 Tl Sesamöl

### **Plätzchen:**

2 Lauchzwiebeln  
2 frische grüne Chilischoten  
1/2 mittelgroße Zucchini  
1 Ei  
je 1 El Mehl und Kartoffelstärke  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
80–100 g Surimi-Stangen (Crabmeat)  
2 El Öl zum Braten

**Sauce:** Die Lauchzwiebel putzen und schräg in feine Ringe schneiden (nur das Weiße verwenden). Alle Saucenzutaten verrühren.

**Plätzchen:** Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Chilischoten (Kerne nicht entfernen) und Zucchini in sehr feine Streifen schneiden oder auf einem Gemüsehobel grob raffeln.



Gemüse, Ei, Mehl und Kartoffelstärke verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Surimi in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und pro Plätzchen einen Eßlöffel Gemüse Mischung hineingeben. Auf jedes Plätzchen etwas Surimi geben und mit einem Bratenwender andrücken. Plätzchen von beiden Seiten goldgelb braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Sauce zu den Gemüse-Plätzchen servieren.

**Anmerkung.** Die Gemüse Mischung nicht lange stehen lassen, damit das Gemüse nicht wässert und die Plätzchen dadurch weich werden.

*Quelle: Korea*

## **Himmlisches Gemüse**

*750 g Gemüse*

*2 El Erdnußöl*

*1 Tl Sesamöl*

*1 Knoblauchzehe*

*1 Tl geh. Ingwer*

*1/8 l heiße Fleischbrühe*

*1 El Austernsauce*

*2 Tl Sojasauce*

*1/2 Tl Salz*

*1/2 Tl Glutamat*

*2 Tl Weizenmehl*

*1 El Wasser*

Knoblauch und Ingwer in Öl erhitzen, Gemüse zugeben und 3 Min. schmoren. Sauce mischen und zugeben, 5 Min. ziehen lassen, andicken.

## **Kartoffelbuletten**

***Für 4 Portionen:***

*800 g mehligkochende Kartoffeln*

*Salz*

*1 kg Strauchtomaten*

*1 Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*1 rote Pfefferschote*

*10 g Sesamsaat (geschält)*

*150 ml Olivenöl*

*20 g Speisestärke*

*1 Eigelb (Kl. M)*

*Pfeffer, Muskatnuss*

*60 g Schafskäse*

*1 Ei (Kl. M)*

*150 g Semmelbrösel*

*1 El Honig*

*4 El heller Balsamessig*

## 5 Stiele Koriandergrün

1. Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser 25–30 Minuten kochen. Tomaten kreuzweise einritzen, in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Pfefferschote entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Sesam ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten.

2. Kartoffeln abgießen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit 80 ml Öl, Stärke, Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskat verkneten. Käse in 1 cm große Würfel schneiden. Aus dem Teig 8 gleich große Kugeln formen, mit je 3–4 Käsewürfeln füllen und zu flachen Buletten formen. Ei leicht verquirlen, salzen und pfeffern. Buletten erst im Ei, dann in den Semmelbröseln wenden. In 50 ml heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5–6 Minuten goldbraun braten, bei 50 Grad im Backofen warm halten.

3. Zwiebel, Knoblauch und Pfefferschoten im restlichen Öl glasig dünsten. Honig und Balsamessig zugeben, etwas einkochen. Dann die Tomaten darin 3–4 Minuten erwärmen. Sesam und Korianderblätter zugeben und mit den Kartoffelbuletten servieren.

*Zubereitungszeit: 1:10 Stunden*

*Quelle: E&T 6/02/34*

## Italienisches Marktgemüse

### ***Für 4 Portionen:***

*4 Mini-Fenchel (ersatzweise 1 normale Fenchelknolle)*

*12 Mini-Karotten*

*6 Mini-Zucchini*

*100 g Broccolini*

*80 ml Hühnerbrühe*

*1 Knoblauchzehe (in Scheiben)*

*2 Scheiben Ingwer*

*1 El braune Butter*

*mildes Chilisalز*

*frisch geriebene Muskatnuss*

1. Die Mini-Fenchel im Ganzen putzen und waschen. Die Karotten putzen und das Grün bis auf 1 cm entfernen, die Karotten schälen. Die Zucchini putzen, waschen und schräg halbieren. Die Broccolini putzen und waschen.

2. Den Fenchel und die Karotten mit der Brühe in eine Pfanne geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt 6 bis 8 Minuten bissfest dünsten. Dabei nach etwa 5 Minuten Garzeit Zucchini und Broccolini dazugeben und mitgaren. Knoblauch und Ingwer mit der braunen Butter hinzufügen und das Gemüse jeweils mit etwas Chilisalز und Muskatnuss würzen.

*Quelle: Alfons Schuhbeck*

## 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**

***Für 4 Portionen:***

*600 g Kartoffeln*

*Salz*

*100 g Schalotten*

*150–200 ml Gemüsefond*

*3–4 El Weißweinessig*

*1–2 Tl mittelscharfer Senf*

*2 Frühlingszwiebeln*

*4 El Maiskeimöl*

Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 18 Minuten garen, abgießen und ausdämpfen lassen. Schalotten fein würfeln, mit Gemüsefond, Essig und Senf in einen Topf geben und einmal aufkochen.

Kartoffeln pellen, in dünnen Scheiben in eine Schüssel schneiden. Mit dem heißen Schalottenfond begießen, mischen und mit einem Tuch bedeckt am besten im Backofen bei 50 Grad 30 Minuten ziehen lassen.

Das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebeln schräg in dünne Scheiben schneiden.

Kartoffelsalat mit Öl und Frühlingszwiebeln mischen.

*Quelle: E&T 08/17/38*

## **Kartoffelsalat mit Kürbiskernöl**

***Für 4 Portionen:***

*1 kg festkochende Kartoffeln*

*Salz*

*1 rote Zwiebel*

*350 ml Hühner- oder Gemüsebrühe*

*3 EL Weißweinessig*

*1 TL Dijon-Senf*

*Pfeffer aus der Mühle*

Zucker

je 1 EL Kerbel-, Petersilienblätter und Schnittlauch (eventuell auch 1–2 Liebstöckelblätter; frisch geschnitten)

3–5 EL steirisches Kürbiskernöl

2 EL geröstete Kürbiskerne

**Ausserdem:**

4 TL Steirer Kren (ersatzweise Meerrettich aus dem Glas)

1. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich garen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen, möglichst heiß pellen. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und noch heiß weiterverarbeiten. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 80 ml Wasser weich garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.

2. Für das Dressing die Brühe erhitzen und in einem hohen Rührbecher mit Essig und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und 1 Handvoll Kartoffelscheiben mit dem Stabmixer untermixen. Nach und nach so viel Dressing unter die restlichen Kartoffelscheiben mischen, bis die Flüssigkeit vollständig gebunden ist. Zuletzt Zwiebel, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch (eventuell auch Liebstöckel) untermischen und das Kürbiskernöl hinzufügen.

3. Zum Servieren den Erdäpfelsalat auf vorgewärmte Teller verteilen und jeweils etwas Steirer Kren daraufsetzen und mit Kürbiskernen garnieren.

Quelle: Alfons Schuhbeck

## 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-Erbsen*

*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 schütteln 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-Morchel-Ragout**

***Für 4 Portionen:***

*20 g getrocknete Morcheln*

*1,5 kg Kohlrabi*

*Salz*

*35 g Butter*

*25 g Mehl*

*5 El Weißwein*

*200 ml Schlagsahne*

*Pfeffer*

*1 kleines Bund Kerbel*

1. Die Morcheln in 250 ml lauwarmem Wasser einweichen. Kohlrabi schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Kohlrabi in leicht kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Die Morcheln ausdrücken, das Einweichwasser durch ein mit einem Küchentuch ausgelegtes Sieb gießen und 200 ml abmessen. Morcheln unter fließendem Wasser gründlich waschen, ausdrücken und abtropfen lassen.
2. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl mit einem Schneebesen einrühren und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 3–4 Minuten andünsten. Kohlrabi in ein Sieb gießen, Kohlrabiwasser auffangen und 400 ml abmessen. Die Mehlschwitze mit Weißwein und 200 ml vom Morchelfond ablöschen. Sahne und 400 ml Kohlrabiwasser unter Rühren zugießen. Die Sauce unter Rühren aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen.
3. Morcheln und Kohlrabi in die Sauce geben, einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kerbelblätter abzupfen und grob hacken. 2/3 des Korbels unter das Ragout

heben. Ragout auf einer tiefen Platte anrichten und mit dem restlichen Kerbel bestreuen. Dazu passen neue Kartoffeln.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 05/02/34*

## **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 bepinseln 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*

## **Lauwarmer Frühlingsgemüsesalat**

***Für 8 Portionen:***

*500 g Möhren*

*500 g Kohlrabi*

*250 g Zuckerschoten*

*250 g TK-Erbesen*

*Salz*

*10 Stiele Kerbel*

*6 Stiele Estragon*

*250 ml Gemüsefond*

*4 El Olivenöl*

1. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabischeiben halbiert und schräg in 5 mm breite Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und längs halbieren.
2. Erbsen in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abschrecken und beiseitestellen. Kerbel- und Estragonblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden.
3. Gemüsefond und 2 El Öl in einem breiten Topf aufkochen Möhren und Kohlrabi darin unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 12 Minuten bissfest dünsten. Topf vom Herd nehmen, Zuckerschoten und Erbsen zugeben, aufkochen und mit Salz würzen. Kräuter und restliches Öl unterrühren. Gemüsesalat auf einer Platte servieren.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

*Quelle: E&T 04/18/40*

## **Mangold mit gerösteten Pinienkernen**

***Für 6 Portionen:***

*1 kg Mangold*

*50 g Pinienkerne*

*2 El Milch*

*30 g Butter*

*1 Prise Zucker*

*2 Tl Zitronensaft*

*Salz*

*6 El Traubenkernöl*

1. Mangold putzen und waschen, die Blätter von den Stielen schneiden, Die Stiele längs und quer halbieren.
2. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne unter Wenden goldbraun rösten. Aus der Pfanne schütten und beiseite stellen.
3. Die Mangoldstiele mit  $\frac{1}{8}$ l Wasser, der Milch, Butter und der Prise Zucker (ohne Salz!) im geschlossenen Topf 8 Minuten garen. Die Blätter dazugeben und 5–6 Minuten weitergaren. Mangold in einem Durchschlag abtropfen lassen.
4. Den Zitronensaft mit Salz und dem Traubenkernöl verrühren, bis eine Emulsion entstanden ist. Den Mangold in der Schüssel oder auf den Tellern damit übergießen und mit den Pinienkernen bestreuen.

## **Pfälzer Majorankartoffeln**

***Für 4 Portionen:***

*1,5 kg mittelgroße, festkochende Kartoffeln*

*300 g durchwachsener Speck (in nicht zu dünnen Scheiben)*

*1–2 Bund Majoran (je nach Größe)*

*50 g Schweineschmalz (oder Butterschmalz)  
Salz, schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)  
1/8 l trockener Weißwein*

1. Die Kartoffeln schälen und in nicht zu kleine Würfel (2×2 cm) schneiden. Den Speck ebenfalls nicht zu fein würfeln. Die Majoranblättchen von den Stielen streifen. Ein paar zarte Stiele zur Dekoration zurücklassen. Den Rest fein schneiden.
2. Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Speck- und Kartoffelwürfel im heißen Schmalz kräftig anbraten. Die Hälfte vom geschnittenen Majoran dazugeben, salzen und pfeffern. Alle Zutaten in der Pfanne gut vermengen. Die Kartoffeln bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Minuten garen. Hin und wieder gut durchschwenken.
3. Nach beendeter Garzeit den restlichen Majoran unterheben und mit dem Wein ablöschen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Kartoffeln auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit den Majoranblättchen dekorieren. Dazu passt eine leicht geräucherte Blutwurst und ein gut gekühlter Pfälzer Weißwein.

*Quelle: E&T 7/95/30*

## **Mangoldrollen**

### ***Für den Teig:***

*150 g Mehl  
2 Eier  
250 ml Milch*

### ***Für die Füllung:***

*1 Zwiebel  
250 g Tomaten  
150 g Austernpilze  
1 Staude Mangold (etwa 850 g)  
250 g Mozzarella  
1 Knoblauchzehe  
Basilikum  
50 g Sahne  
1 Eigelb*

1. Mehl, Eier und Milch zu einem Teig verrühren und ausquellen lassen.
2. Mangoldblätter ohne Rippen in 2 cm breite Streifen schneiden und wie Spinat kurz andünsten. Pfannkuchen backen.
3. Zwiebeln und Knoblauch fein, Austernpilze und Tomaten grob würfeln, Basilikum in Streifen schneiden. Mozzarella zur Hälfte in Würfel und zur Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Sahne und Eigelb verquirlen.
4. Zwiebeln, Knoblauch und Austernpilze in Öl andünsten. Tomaten, Basilikum und Mangold dazugeben. Pfeffern und salzen. Kurz weiterkochen, dann die Mozzarellawürfel unterrühren. Vom Herd nehmen und die Sahne-Eigelb-Mischung unterziehen.
5. Die Gemüsemischung auf die Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen rollen, in eine gefettete feuerfeste Form legen und mit Mozzarellascheiben belegen. Bei 220 Grad etwa 10 Minuten überbacken.

## Möhrengemüse

### **Für 4 Portionen:**

600 g schlanke Möhren

70 g Schalotten

4 Stiele glatte Petersilie

30 g Butter

1 El Zucker

Salz

Pfeffer

200 ml Mineralwasser

1. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten fein würfeln, Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

2. In einem Topf die Butter zerlassen, die Schalotten darin 2 Minuten glasig dünsten. Möhren und Zucker dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern, mit dem Mineralwasser auffüllen und bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten zugedeckt garen. Kurz vor Garzeitende die Petersilie dazugeben.

*Zubereitungszeit: 25 Minuten pro Portion*

*Quelle: E&T 12/2003/20*

## Offenes Süßkartoffel-Sandwich

### **Für 2–4 Portionen:**

600 g Süßkartoffeln

5 El Olivenöl

Salz

Pfeffer

30 g Rauke

25 g gesalzene Pistazienkerne (geschält)

100 g gegrillte Paprikaschoten (Glas)

3 Tl Chiliflocken

5 Tl Salatmayonnaise

200 g Ziegenweichkäse

4 Scheiben Roggenbrot (à 60 g)

2 Tl fein abgeriebene Limettenschale

1. Backofen mit Backblech auf der mittleren Schiene auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben von beiden Seiten mit 3 El Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Auf dem heißen Blech verteilen, 15 Minuten garen.

2. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Pistazien hacken. Abgetropfte Paprika und 1–2 Tl Chiliflocken in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab pürieren. Mayonnaise mit einem Löffel untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ziegenkäse in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

3. Brotscheiben auf dem Rost auf der 2. Schiene von oben (über den Süßkartoffeln) 5–8 Minuten rösten, dann etwas abkühlen lassen. Brote mit Paprikamayonnaise bestreichen und

mit Limettenschale bestreuen. Die noch warmen Süßkartoffelscheiben darauf verteilen und mit Ziegenkäse belegen. Belegte Brote mit Chiliflocken und Pistazien bestreuen, die Rauke darauf verteilen und mit dem restlichen Öl beträufeln.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 11/18/78*

## **Pastinakenpüree**

***Für 4 Portionen:***

*800 g Pastinaken*

*400 g mehligkochende Kartoffeln*

*Salz*

*100 ml Milch*

*100 ml Schlagsahne*

*2 El Butter*

*frisch geriebene Muskatnuss*

1. Pastinaken und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit Salzwasser bedeckt ca. 15 Minuten weichkochen. Abgießen und im Topf ausdämpfen lassen.

2. Milch, Sahne und Butter zur Pastinaken-Kartoffel-Mischung geben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit Salz und Muskat würzen.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

*Quelle: Tim Mälzer*

## **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*

## **Pommes à l'Ardennoise**

*500 g große Kartoffeln*

*1 Eigelb*

*25 g Butter*

*75 g roher Schinken*

*50 g Champignons*

*1 Bund glatte Petersilie*

*Muskat, Salz, Pfeffer*

*20 g geriebener Parmesan*

Die Kartoffeln kochen. Butter würfeln. Schinken, Champignons und Petersilie hacken. Von den Kartoffeln einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Ausgeschabte pürieren und mit Eigelb, Schinken, Champignons, Petersilie und Parmesan vermischen. Die Mischung in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen. Mit Butterflöckchen und etwas Parmesan bestreuen. Im Backofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten überbacken.

## **Pommes dauphinoises und Tomaten à la provençale**

***Für 4 Portionen:***

*1 Knoblauchzehe*

*200 g durchwachsener Speck*

*3 Zwiebeln*

*1 kg Kartoffeln*

*1/2 l Milch*

*200 g Sbrinz oder vollfetter Tilsiter*

*1 Ei*

*Salz, Pfeffer*

*2 große Tomaten*

*Knoblauchpulver, Petersilie, Basilikum*

*Olivenöl*

Eine flache Auflaufform mit der Knoblauchzehe ausreiben, den Speck würfeln und in der Form glasig dünsten. Zwiebeln fein würfeln und mitdünsten. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, dazugeben. Milch aufkochen, 150 g geriebenen Käse und das Ei vorsichtig hineinrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, noch heiß über die Kartoffeln gießen. Abgedeckt im vorgeheizten Ofen (250 Grad) auf der mittleren Schiene 40 Minuten garen.

Tomaten halbieren, mit Knoblauchpulver, Basilikum, Petersilie und dem Rest des Käses bestreuen, mit Öl beträufeln.

Die Auflaufform aufdecken, Tomaten in die Ecken der Form setzen, Ofen auf 225 Grad herunterschalten und weitere 15 Minuten überbacken.

## **Pommes de terre sarladaises**

### ***Für 4 Portionen:***

*1 kg Kartoffeln*

*2 El Entenschmalz*

*3 Knoblauchzehen*

*Petersilie*

1. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, in lauwarmem Wasser waschen, trocknen.
2. Das Schmalz in einen beschichteten Topf geben, heiß werden lassen, dann die Kartoffeln in das heiße Schmalz geben. Regelmäßig wenden, damit sie von allen Seiten braun werden. Zugedeckt etwa eine Viertelstunde kochen lassen.
3. Eine große Prise grobes Salz hinzufügen, den Topf zudecken, noch 5 Minuten bei reduzierter Hitze braten. Fein gehackten Knoblauch und Petersilie dazugeben und weitere 1 bis 2 Minuten auf dem Herd lassen.
4. Heiß zu confit de canard servieren.

## **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**

### ***Für 6 Portionen:***

*500 g Gemüsezwiebeln*

*5 Knoblauchzehen*

*1 Aubergine (ca. 200 g)*

*1 gelbe Paprikaschote*

*1 rote Paprikaschote*

*750 g Zucchini*

*6 El Olivenöl*

*1 Bund Thymian*

*4 Zweige Rosmarin*

*Salz*

*Pfeffer*

*700 g mittelgroße Tomaten*

**1.** Zwiebeln vierteln und quer in fingerdicke Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Aubergine streifig schälen. Längs in 4 Scheiben, dann in 3 cm lange Stücke, dann in 1 cm dicke Stifte schneiden. Paprika putzen und in 4 cm große Stücke schneiden. Zucchini putzen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**2.** 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Wenden glasig dünsten. In einer großen ofenfesten Form im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene 10 Min. weiterbraten (Umluft nicht empfehlenswert).

**3.** 2 El Öl in die Pfanne geben, Auberginen und Paprika darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 5 Min. braten und in die Form geben. 2 El Öl in der Pfanne erhitzen, Zucchini ebenso braten. Thymian und Rosmarin abzupfen und hacken, mit den Zucchini in die Form geben, salzen und pfeffern.

**4.** Tomaten auf der runden Seite einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken, häuten und halbieren. Den Stielansatz entfernen. Tomaten mit dem Gemüse mischen, 45 Min. schmoren, salzen und pfeffern.

*Zubereitungszeit: 80 Minuten*

*Quelle: E&T online*

## **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 Ratatouille streuen. Nach Belieben Käse in feine Späne hobeln und dazureichen.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

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

## **Rosenkohl-Kartoffel-Püree**

### ***Für 4 Portionen:***

*800 g Kartoffeln (mehligkochend)*  
*500 g Rosenkohl*  
*Salz*  
*4–5 Stiele Majoran*  
*150 g Butter*  
*200 ml Schlagsahne*  
*Pfeffer*  
*Muskatnuss*

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Rosenkohl putzen und zusammen mit den Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten kochen. Fertig gekochtes Gemüse abgießen. Majoranblättchen abzupfen. 50 g Butter mit der Sahne erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Kartoffeln und Rosenkohl in eine große Schüssel geben. Die heiße Sahne-Butter-Mischung dazugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer nicht zu fein zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, die Majoranblättchen unterheben. Die restliche Butter in einer Pfanne hellbraun werden lassen und zum Püree servieren. Dazu passen Nürnberger Bratwürstchen.

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

## **Rösti**

### ***Für 4 Portionen:***

*1 1/2 kg Kartoffeln*

*1/2 Tl Salz*

*4 El Pflanzenöl*

*30 g Butter*

**1.** Die ungeschälten Kartoffeln in so viel kochendes Wasser legen, daß sie vollkommen bedeckt sind, und etwa 10 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis man sie mit der Spitze eines kleinen Messers etwa 3 cm tief anstechen kann, ehe man irgendeinen Widerstand spürt. Die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und dann pellen. Mit Plastikfolie zugedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Unmittelbar vor dem Braten werden die Kartoffeln auf einer Handreibe mit tropfenförmigen Öffnungen in lange Streifen geschnetzelt und behutsam mit dem Salz vermenegt.

**2.** In einer schweren Pfanne von 25 cm Durchmesser mit schräger Wandung (vorzugsweise mit einer Antihafbeschichtung) die Butter in dem Öl über mittlerer Temperatur zerlassen und das Fett so stark erhitzen, daß ein hineingespritzter Wassertropfen sofort zischend verdampft. Die Kartoffeln hineinschütten und mit einem Spachtel gleichmäßig in der Pfanne ausbreiten. Unbedeckt 8 bis 10 Minuten braten und gegen Ende der Bratzeit die Kartoffeln gelegentlich am Rand behutsam mit einem Spachtel anheben, um zu prüfen, wie stark sie gebräunt sind.

**3.** Wenn die Unterseite so braun ist, wie man sie bekommen kann, ohne daß sie anbrennt, wird ein umgedrehter Teller über die Pfanne gelegt. Teller und Pfanne fast aneinandergedrückt mit Schwung wenden. Die Kartoffeln nun mit der gebräunten Seite nach oben in die Pfanne zurückgleiten lassen. (Wer eine Pfanne ohne Antihafbeschichtung verwendet, gibt vor dem Braten der zweiten Seite erneut Butter und Öl in die Pfanne.) Wenn die Rösti nach 6 bis 8 Minuten auch auf der Unterseite ebenso gebräunt sind wie oben und einen knusprigen Rand haben, läßt man sie auf einen vorgewärmten Teller gleiten und serviert sofort.

**Anmerkung.** Rösti werden oft mit Zwiebeln oder Speck zubereitet. Dazu sautiert man 1/2 Tasse feingehackte Zwiebeln in 50 g Butter, bis sie weich und glasig sind. Dann gibt man die halbe Menge der geschnetzten Kartoffeln in die Pfanne und breitet sie aus. Darüber kommen gleichmäßig verteilt die sautierten Zwiebeln und darüber wiederum die restlichen Kartoffeln. Oder es wird 1/2 Tasse feingewürfelter Speck gebraten, bis er knusprig ist, zum Abtropfen auf Küchenkrepp gelegt und dann ebenso wie die Zwiebeln zwischen die Kartoffeln geschichtet.

## **Röstkartoffeln in Aceto balsamico**

### ***Für 4 Portionen:***

*1 kg kleine Kartoffeln (festkochend)*  
*5 EL Aceto balsamico*  
*1 TL Akazienhonig*  
*2 Bund Basilikum*  
*2 EL Öl*  
*Salz*  
*4 EL Olivenöl*

1. Die Kartoffeln mit Schale kochen, etwas abkühlen lassen, noch lauwarm pellen und kalt werden lassen.
2. Aceto balsamico und Honig in einem kleinen Topf aufkochen und etwa eine Minute einkochen lassen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob zerschneiden.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin von allen Seiten goldbraun anbraten und salzen. Bei starker Hitze die Aceto-Honig-Mischung dazugießen und die Kartoffeln darin schwenken. Das Olivenöl und das Basilikum untermischen, die Kartoffeln von der Kochstelle nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

## **Schmorgurken mit Pfifferlingen und Dill**

### ***Für 4 Portionen:***

*100 g altbackene Brötchen*  
*1 Bund krause Petersilie*  
*1 Bund Dill*  
*200 g Zwiebeln*  
*60 g Butter*  
*250 g Kalbshackfleisch*  
*350 g gemischtes Hackfleisch*  
*3 Eier (Kl. M)*  
*Salz*  
*Pfeffer*  
*1–2 Spritzer Tabasco*  
*2 Schmorgurken (à 600 g)*  
*100 ml Gemüsefond*  
*300 g Pfifferlinge*  
*2 Schalotten*  
*2 El Öl*  
*50 ml Weißwein*  
*150 ml Kalbsfond*  
*250 ml Schlagsahne*  
*2 El Crème fraîche*  
*3 Dillblüten*

1. Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Petersilienblätter fein hacken, 1/2 vom Dill fein schneiden. Zwiebeln fein würfeln, in 50 g Butter glasig dünsten. Petersilie zugeben, abkühlen lassen, den geschnittenen Dill zugeben. Brötchen mit den Händen sehr gut ausdrücken. Hackfleisch mit Brot, Zwiebelmischung und Eiern verkneten. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Zugedeckt kaltstellen.

**2.** Schmorgurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Die gewölbten Seiten mit einem dünnen flachen Schnitt begradigen, damit die Gurken nicht zur Seite fallen. Gurken in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und trockentupfen. Gurkenhälften mit der Hackmischung füllen. In eine mit der restlichen Butter leicht gefettete Auflaufform legen. Fond zugießen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 50–60 Minuten garen.

**3.** Inzwischen Pfifferlinge sorgfältig putzen. Schalotten fein würfeln. 15 Minuten vor Ende der Garzeit der Gurken eine Pfanne stark erhitzen. Öl zugeben und die Pilze bei starker Hitze darin anbraten. Schalotten zugeben, mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Fond und Sahne zugießen und sämig einkochen. Crème fraîche zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Form aus dem Ofen nehmen. Entstandene Flüssigkeit zu den Pilzen geben und einmal aufkochen. Restlichen Dill grob abzupfen. Dillblüten mit einer Schere dünn abschneiden. Pilzsauce mit Gurken anrichten, mit Dill und Dillblüten bestreuen.

**Tipp.** Schmorgurken können manchmal von Natur aus bitter schmecken und deshalb ungenießbar sein. Testen Sie etwas Gurke vor dem Garen.

*Zubereitungszeit: 1:45 Stunden*

*Quelle: E&T 09/08/48*

## **Schmorgurken nach Spreewälder Art**

### ***Für 4 Portionen:***

*1 kg Schmorgurken, Salz*

*100 g Zwiebeln*

*50 g Butter*

*30 g Zucker*

*10 ml Weißweinessig*

*1/8 l Gemüsebrühe (Instant)*

*2 El Crème fraîche*

*2 El gehackter Dill*

**1.** Die Gurken schälen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Das Gurkenfleisch in 1 cm breite Streifen schneiden, salzen und zum Entwässern in einem Sieb 30 Minuten beiseite stellen. Die Zwiebeln pellen und würfeln.

**2.** Butter mit Zucker in einer Pfanne goldbraun schmelzen lassen. Die Zwiebeln darin glasig andünsten und mit dem Essig ablöschen. Die Gurken und die Gemüsebrühe dazugeben.

**3.** Die Gurken im geschlossenen Topf 15–20 Minuten schmoren. Zum Schluß Crème fraîche und Dill unterziehen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: Lafer, E&T 9/95/80*

## **Sesam-Kartoffelpuffer mit Zucchini- Bohnen-Joghurt**

### ***Für 4 Portionen:***

*300 g dicke Bohnen (TK)*

*200 g Zucchini*

*1/2 Bund Koriandergrün*  
*2 Becher Sahnejoghurt (à 150 g)*  
*Salz*  
*Pfeffer (a. d. Mühle)*  
*1/4 Tl Kreuzkümmel (gemahlen)*  
*abgeriebene Schale von 1 Zitrone (unbehandelt)*  
*1–2 El Zitronensaft*  
*1,2 kg Kartoffeln (festkochend)*  
*2 Eigelb (Kl. L)*  
*1 1/2 El Mehl*  
*30 g geschälte Sesamsaat*  
*1/4 l Öl zum Braten*

1. Die dicken Bohnen auftauen lassen, die Kerne aus den Häuten drücken. Die Zucchini putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Das Koriandergrün hacken. Aus Joghurt, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zitronenschale, -saft und dem Koriandergrün eine Sauce rühren. Die Bohnenkerne und die Zucchiniwürfel untermischen und kalt stellen.

2. Die Kartoffeln waschen, schälen und auf der feinen Seite der Haushaltsreibe raspeln. Eigelb, Mehl und Sesam untermischen und mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen. Die Kartoffelmasse etwas ausdrücken.

3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse esslöffelweise in die Pfanne geben. Mit dem Löffel etwas flach drücken und zu kleinen Puffern formen. Die Puffer bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen. Die Gemüse-Joghurt-Sauce zu den Puffern servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 40 Minuten*

*Quelle: E&T 6/97/108*

## **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 Sahnesauce 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 Lachsbulleten.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 5/11/16

## Spinatgratin

### **Für 4 Portionen:**

750 g Blattspinat

Salz

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

50 g Butter

30 g Mehl

1/4 l Schlagsahne

Pfeffer

2 El Grappa

4 El geriebener Parmesan

Spinat waschen, verlesen und putzen. Tropfnaß in einem Topf bei starker Hitze zusammenfallen lassen, hacken, salzen und auf 4 Förmchen verteilen. Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Mit durchgepreßtem Knoblauch in der Butter andünsten, herausnehmen und in der



Butter das Mehl anschwitzen. Mit Sahne und 5 El Wasser aufkochen, 5 Minuten kochen lassen. Mit Pfeffer, Salz und Grappa abschmecken. Zwiebeln zugeben und die Sauce über den Spinat verteilen. Mit Käse bestreut gratinieren.

## **Spitzkohl**

### ***Für 4 Portionen:***

*1/2 Zwiebel  
1 rote Paprikaschote  
1/2 kleiner Spitzkohl  
je 1/2 TL ganzer Kümmel und Korianderkörner für die Gewürzmühle  
1/2 TL Öl  
80 ml Hühnerbrühe  
1 EL Petersilienblätter (frisch geschnitten)  
getr. Majoran  
mildes Chilisalz  
1 Msp. abgeriebene unbehandelte Limettenschale  
1 EL braune Butter*

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und mit einem Sparschäler schälen. Dann in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden. Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl halbieren und den harten Strunk entfernen. Den Kohl in 1 1/2 bis 2 cm große Rauten bzw. Blätter schneiden. Kümmel und Koriander in eine Gewürzmühle füllen.

2. Eine tiefe Pfanne bei milder Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und Zwiebel und Paprika andünsten. Das Kraut unterrühren, die Brühe dazugießen und alles wenige Minuten dünsten. Die Petersilie hinzufügen, mit 1 Prise Majoran, der Mischung aus der Gewürzmühle, Chilisalz und Limettenschale würzen und die braune Butter unterrühren, warmhalten.

*Quelle: Alfons Schuhbeck*

## **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*

## **Stampfkartoffeln mit frittierten Zwiebelringen**

### **Für 4 Portionen:**

*1 kg Kartoffeln (mehligkochend)*

*Salz*

*250 ml Milch*

*60 g Butter*

*Pfeffer (a. d. Mühle)*

*Muskatnuß (frisch gerieben)*

*1/2 l Öl*

*1 große Gemüsezwiebel*

*Paprikapulver (rosenscharf)*

*1 El Mehl*

1. Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser garen.
2. Inzwischen die Milch mit der Butter aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Die Kartoffeln abgießen, abdämpfen, mit der heißen Milch begießen und mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen.
4. Während die Kartoffeln kochen, das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden, mit Paprika und Mehl bestäuben.

5. Die Zwiebelringe im Öl schwimmend ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf den Stampfkartoffeln anrichten.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: Lafer, E&T 9/95/81*

## **Tumbet**

*Mallorquinischer Gemüseauflauf*

### **Für 4 Portionen:**

*3 Auberginen*

*3 Zucchini*

*3 Paprikaschoten*

*750 g Tomaten*

*6 Knoblauchzehen*

*750 g festkochende Kartoffeln*

*Olivenöl*

*Salz, Pfeffer*

1. Auberginen und Zucchini in Scheiben schneiden, salzen und ziehen lassen. Bei den Paprikaschoten die Kerne entfernen und die Schoten in Streifen schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken.

2. In einer Kasserole den Knoblauch in Olivenöl anbraten, die Tomaten zugeben, pfeffern und einköcheln lassen.

3. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Öl frittieren. Kartoffeln herausnehmen, Öl abtropfen lassen und die Scheiben in eine ofenfeste Form legen, salzen und pfeffern.

4. Nun nacheinander die Auberginen, Zucchini und Paprika fritieren, abtropfen lassen und über die Kartoffeln schichten, salzen und pfeffern.

5. Am Schluss die Tomatensauce über das Gemüse verteilen und alles im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad eine halbe Stunde garen.

## **Umbrische Linsen mit Schweinswürstchen**

### **Für 4–6 Portionen:**

*500 g umbrische Linsen*

*100 g getrocknete Tomaten in Öl*

*500 g kleine Schalotten*

*6 El Olivenöl*

*400 ml Rinderfond aus dem Glas*

*Salz*

*2 El Aceto balsamico*

*12 luftgetrocknete Schweinswürstchen (ersatzweise Nürnberger Bratwürstchen)*

*2 Stangen Staudensellerie*

1. Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Mit 200 ml heißem Wasser begießen und ausquellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Getrocknete Tomaten in 1×1 cm große Stücke schneiden. Das Tomatenöl aufbewahren. Schalotten pellen und längs halbieren.

**2.** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin unter Wenden 6–8 Minuten andünsten (nicht bräunen). Die Linsen unterrühren und 200 ml Fond angießen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Zwischendurch umrühren. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, den restlichen Fond und die Tomatenwürfel mit dem Tomatenöl zugeben, gut durchrühren und weitere 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt zu Ende garen. Zwischendurch umrühren. Linsen mit Salz abschmecken und den Aceto balsamico unterrühren. Die Würstchen die letzten 20 Minuten der angegebenen Garzeit auf die Linsen legen und heiß werden lassen. Die Linsen in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Die Würstchen obendrauflegen und mit geschnittenem Staudensellerie bestreuen.

**Variante.** Sie können das Rezept verändern, indem Sie die Tomaten weglassen und durch 30 g getrocknete, in 1/8 l lauwarmem Wasser eingeweichte Steinpilze ersetzen, die Sie die letzten 30 Minuten mitschmoren.

## **Ungarisches Letscho mit Debreczinern**

### ***Für 4 Portionen:***

*je 2 rote, grüne und gelbe Paprikaschoten (à 200 g)*

*250 g Tomaten*

*600 g Kartoffeln*

*200 g Zwiebeln*

*3 Knoblauchzehen*

*100 g durchwachsener Speck (in Scheiben)*

*60 g Butter oder Margarine*

*3 El Paprikapulver (edelsüß)*

*350 ml Rinderfond (a. d. Glas)*

*Salz*

*schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)*

*4 Paar Debrecziner (à 60 g)*

*3 kleine Zweige Rosmarin*

*6 Zweige Thymian*

**1.** Die geviertelten Paprikaschoten putzen und häuten wie unten beschrieben. Paprikafruchtfleisch in ca. 2 cm große Spalten schneiden. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in Spalten schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

**2.** Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein würfeln. Den Speck in feine Streifen schneiden und in der Butter oder Margarine knusprig braten, Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln darin andünsten. Paprikapulver schnell unterrühren. Mit Rinderfond auffüllen, salzen, pfeffern und im geschlossenen Topf bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen.

**3.** Inzwischen die Debrecziner in einen Topf mit kaltem Wasser geben, das Wasser bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen und die Würstchen ca. 5 Minuten ziehen lassen. Paprikastücke und Rosmarin zu den Kartoffeln geben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und mit den Tomaten nach 3 Minuten dazugeben. Alles zusammen kurz erhitzen, dann von der Herdplatte nehmen.

**4.** Letscho nach Geschmack nachwürzen und auf Tellern anrichten. Die Debrecziner schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und dazulegen.

### **Paprikaschoten häuten:**

1. Paprikaschoten vierteln, putzen, auf ein Backblech legen und mit der Hand etwas flach drücken.
2. Unter dem vorgeheizten Grill rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft.
3. Mit feuchtem Küchenpapier abgedeckt erkalten lassen.
4. Mit einem kleinen, spitzen Messer die Haut von der Spitze zum breiteren Ende hin abziehen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten*

*Quelle: E&T 9/95/58*

### **Weißer Riesenbohnen mit Tomaten**

#### ***Für 4–6 Portionen:***

*1 Dose Tomaten (geschält, 800 g Einwaage)*

*2 Zwiebeln*

*4 El Olivenöl*

*Salz, Zucker*

*Cayennepfeffer*

*2 Dosen Riesenbohnen (à 240 g Einwaage)*

*1 Bund glatte Petersilie*

1. Die Tomaten in der geöffneten Dose mit einem Messer grob zerschneiden. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln.
2. Zwiebelwürfel im Öl bei schwacher Hitze glasig dünsten. Die Tomaten zugeben und ohne Deckel in etwa 20 Minuten dicklich einkochen. Mit Salz, etwa 1 Tl Zucker und 1–2 Messerspitzen Cayennepfeffer würzen.
3. Die weißen Bohnen im Sieb abspülen und zu den Tomaten geben. Gut mischen und heiß werden lassen. Noch einmal mit den Gewürzen abschmecken. Die Petersilie abzupfen, grob hacken und untermischen.

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

### **Wiener Rotkraut**

#### ***Für 4–6 Portionen:***

*1 kg Rotkraut, gehobelt bzw. feinnudelig geschnitten*

*1–2 gerissene Äpfel*

*1 Tl Kümmel*

*Salz, Pfeffer*

*Saft einer Zitrone*

*80 g Schmalz*

*20 g Zucker*

*1 Zwiebel*

*1 Spritzer Essig*

*Salz*

*5 g Mehl*

*1/8 l Rotwein*

Rotkraut, Äpfel, Kümmel, Salz, Pfeffer und Zitronensaft gut vermischen, zugedeckt und zusammengepresst mindestens 2 Stunden marinieren.

Zucker in heißem Schmalz karamelisieren, die nudelig geschnittene Zwiebel darin goldgelb rösten, mit einem Spritzer Essig ablöschen, das marinierte Kraut begeben, leicht mit Wasser untergießen, dünsten und eingehen lassen.

Zum Schluss mit Mehl stauben, mit Rotwein aufgießen und nachdünsten.

Wichtig bei allen gedünsteten Krautarten ist das sehr feine Schneiden des Krautes!

Sehr gut schmeckt Rotkraut, wenn man zum Schluss 50 g passierte Preiselbeeren beigibt.

## **Wirsingauflauf mit Kruste**

### ***Für 4 bis 6 Portionen:***

*2 Tüten getrocknete Steinpilze (à 5 g)*

*1 Kopf Wirsingkohl (etwa 1 kg)*

*Salz, Pfeffer*

*2 Zwiebeln*

*100 g Butter*

*250 g Beefsteakhack*

*250 g Mett*

*2 Eier*

*8 Scheiben Weizentostbrot*

1. Die Steinpilze kalt abbrausen und in 1/8l lauwarmem Wasser einweichen. Den Wirsing putzen, waschen und längs halbieren, den Strunk herausschneiden. Wirsing in kochendem Salzwasser 30 Minuten garen, abgießen, abkühlen lassen, danach leicht ausdrücken.
2. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln, in 20 g Butter glasig dünsten und etwas abkühlen lassen. Die abgetropften Steinpilze fein hacken. Beefsteakhack und Mett mit den Zwiebeln, den Pilzen, dem Pilzwasser und den Eiern verkneten. Vorsichtig mit Salz, herzhaft mit Pfeffer abschmecken.
3. Das Toastbrot ohne Kruste zerreiben. Eine ofenfeste Form dünn mit etwas Butter ausfetten, mit 1–2 El Bröseln austreuen. Die Hälfte der Wirsingblätter einschichten. Das Hack darauf verteilen, dabei die Oberfläche gewölbt formen. Mit dem restlichen Wirsing abdecken.
4. Die restliche Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die Brösel unterrühren, dann auf dem Wirsing verteilen.
5. Den Auflauf auf der mittleren Einschubleiste bei 200 Grad (Gas Stufe 3) 35–40 Minuten backen, im ausgeschalteten Backofen 10 Minuten ruhen lassen. Zu Kartoffelpüree mit Röstzwiebeln servieren.

## **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 garnieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten*

*Quelle: E&T 8/97/84*

## **Zucchini Omelette mit Kohlrabi**

### ***Für 2 Portionen:***

3 Stiele glatte Petersilie  
1 kleine Zucchini (ca. 120 g)  
3–4 El Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
2 El Pinienkerne  
20 g Parmesan  
12 Kirschtomaten an der Rispe  
Fleur de sel  
1 kleiner Kohlrabi (ca. 150 g)

1 El Weißweinessig  
4 Eier (Kl. M)  
2 Tl Butter (weich)

**Außerdem:**

kleine Auflaufform

1. Für das Omelette Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Zucchini waschen und trocken tupfen. Zucchini am besten mit einem Gemüsehobel in feine Stifte hobeln. Zucchini bei starker Hitze in einer heißen beschichteten Pfanne in 1 El Öl ca. 45 Sekunden braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Petersilie unterrühren und auf einem flachen Teller abkühlen lassen. Pinienkerne in derselben Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, auf einem flachen Teller abkühlen lassen und mittelfein hacken. Käse fein reiben.

2. Tomaten an der Ripse waschen. In eine kleine Auflaufform geben, mit 1 El Öl beträufeln, mit Fleur de sel bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8 Minuten garen, bis die Tomaten leicht platzen. Tomaten aus dem Backofen nehmen, Ofentemperatur auf 60 Grad reduzieren.

3. Kohlrabi putzen und schälen. Kohlrabi am besten mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Mit Essig und 1 Tl Fleur de sel würzen, vermengen und leicht kneten. In einem Sieb über einer Schüssel 10–12 Minuten ziehen lassen. Vor dem Anrichten die Flüssigkeit entfernen.

4. Jeweils 2 Eier in 2 Schalen leicht aufschlagen, mit Salz würzen. 1 Tl Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne (ca. 14 cm Ø) zerlassen, 2 aufgeschlagene Eier in die Pfanne gleiten lassen, mit 1 Tl Käse bestreuen und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten stocken lassen. Die Hälfte der Zucchini auf dem Omelette verteilen, zusammenklappen und weitere 1–2 Minuten garen. Omelette auf einen flachen Teller gleiten lassen und im Backofen bei 60 Grad warm halten. Restliche Eier ebenso verarbeiten.

5. Pinienkerne mit der restlichen Petersilie mischen. Kohlrabi mit dem restlichen Öl vermengen, eventuell mit Fleur de sel nachwürzen. Omelettes mit Tomaten und Kohlrabisalat auf vorgewärmten Teller mit Pinienkernen und etwas Käse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Quelle: E&T 04/17/86

## Zucchini-puffer mit Tsatsiki

**Für 4 Portionen:**

500 g Zucchini  
3 Frühlingszwiebeln  
50 g gemahlene Haselnüsse  
2 El Vollkornmehl  
50 g geriebener Käse  
3–4 Eier  
Salz, Pfeffer  
2 El Olivenöl

**Tsatsiki:**

100 g Salatgurke  
1 Knoblauchzehe  
3 El Olivenöl  
400 g Sahnejoghurt



*50 g grüne Oliven*

- 1.** Zucchini waschen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln putzen und in sehr dünne Ringe schneiden. Mit den Haselnüssen, dem Vollkornmehl, geriebenem Käse und Eiern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, jeweils 1 El Zucchini- und Haselnussmasse hineinsetzen und flach drücken. Von jeder Seite bei mittlerer Hitze in ca. 4 Minuten goldbraun braten. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 2.** Die Salatgurke schälen, längs halbieren und entkernen. Die Gurke grob raspeln. Knoblauchzehe durchpressen. Gurkenraspel mit Knoblauch, Olivenöl und Sahnejoghurt mischen.
- 3.** Zucchini- und Haselnusspuffer mit Tsatsiki und grünen Oliven servieren.

*Quelle: Bas Kast*