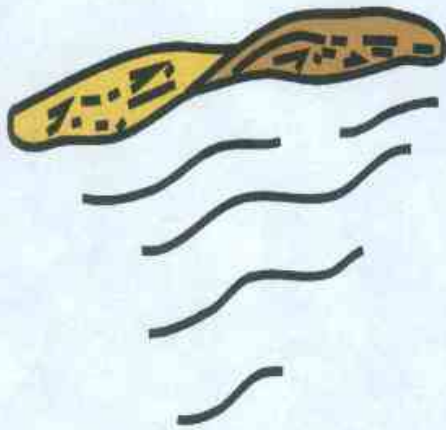




Kolping Kochbuch



***über die Kochkurse der Jahre
1996, 1997 und 2001***



Aufgeschrieben von W. Winnekens

Männer-Kochkurs

über 6 Abende : 2.9. - 7.10. 1936.

Wenn 7x die Domuhr schlägt,
eine fröhliche Mannschaft vor
ihrem „Tatort“ steht?

Schürze, Bleistift, Neugier und Papier-
ließen SIE eintreten durch die Tür
der Marienschul-Küche,
wo SIE erwarteten schon allerlei Gerüche!

- Ein Blick auf den grünen Wagen,
beantwortete schon einige Fragen,
nach kurzer Rede und mit frohem Sinn
bekamen Sie dann alles Schöne hin?
- Ein DANKESCHÖN AN DIESE RUNDE für die

SCHOENEN
MONTAGSSTUNDEN?



m. Galgan-Schmid

9. Juni 1997
 und 8. Dez. 1997

Dieser Kochkurs hat
 mal wieder gezeigt:

19 Männer sind zum
 "Kochen"
 stets bereit

• weiterhin viel Spaß beim Kochen
 • am Montag
 machten Sie in der Gruppe einen
 Plan, der immer schneller umgesetzt
 wurde mit viel Elan!

• Nun heißt es nicht mehr nur
 "graue Theorie", die Rezepte gelingen
 und "variieren" wie noch nie!

Nun können Sie schon
 auf Erfahrung pochen,
 drum gilt mein Dank an Sie
 und s. Kochlöffel

Marion Galgan-Schmid

Inhaltsverzeichnis

Vorspeisen :

<i>Marinierter Spargel</i>	Seite	7
<i>Paprika – Frischkäse auf Bauernbrot</i>	Seite	7

Suppen :

<i>Feuriger Gulasch – Topf</i>	Seite	8
<i>Frühlingssuppe mit Pilzen</i>	Seite	8
<i>Hirsesuppe</i>	Seite	9
<i>Kräutercremesuppe mit Knoblauch – Croutons</i>	Seite	9
<i>Petersilien – Suppe</i>	Seite	9
<i>Provenzalischer Bohnentopf</i>	Seite	10
<i>Scharfe Mitternachtsterrine</i>	Seite	10
<i>Tomatensuppe mit Mais</i>	Seite	10
<i>Tomaten – Paprika – Suppe</i>	Seite	11

Hauptgerichte :

<i>Badische Apfelküchle</i>	Seite	12
<i>Biskuitrolle (pikant)</i>	Seite	12
<i>Blätterteigtaschen mit pikanter Füllung</i>	Seite	13
<i>Brabanter Kartoffeln</i>	Seite	13
<i>Broccoli – Gemüse</i>	Seite	14
<i>Burgunderbraten</i>	Seite	14
<i>China – Gemüse – Pfanne</i>	Seite	14
<i>Deutsches Beefsteak (Frikadellen)</i>	Seite	15
<i>Falscher Hase (Hackbraten)</i>	Seite	15
<i>Fischertopf</i>	Seite	16
<i>Gebackene Dampfnudeln</i>	Seite	16
<i>Gebackene Käsekartoffeln</i>	Seite	17
<i>Gefüllte überbackene Knackwurst</i>	Seite	17
<i>Geknofelte Ofenkartoffeln</i>	Seite	17
<i>Gratinierte Schleifennudeln</i>	Seite	18
<i>Hackfleisch vom Blech</i>	Seite	18
<i>Hackfleisch – Piroggen</i>	Seite	18
<i>Hähnchenkeule in Sherrysoße</i>	Seite	19
<i>Kartoffelfeuer</i>	Seite	19
<i>Kartoffelsalat</i>	Seite	20
<i>Kartoffelsalat (Bunter)</i>	Seite	20
<i>Kohlrabi mit Rissottofüllung</i>	Seite	20
<i>Kotelettbraten mit Gemüse</i>	Seite	21
<i>Kräuter – Tarte „Le Gourmet“</i>	Seite	21
<i>Kümmel – Kartoffeln</i>	Seite	22
<i>Lachsforelle (in Alufolie)</i>	Seite	22
<i>Lauchkartoffeln</i>	Seite	23
<i>Lauchtorte</i>	Seite	23
<i>Makedonischer Spinatkuchen</i>	Seite	23
<i>Nudelauflauf mit Hühnerbrust</i>	Seite	24
<i>Pilzfrikadellen</i>	Seite	24
<i>Putenbraten</i>	Seite	25
<i>Ratatouille im Reisrand</i>	Seite	25
<i>Reisbällchen auf Kohlrabigemüse</i>	Seite	25
<i>Rigatoni mit Petersilien – Nuss – Sauce</i>	Seite	26
<i>Rissotto</i>	Seite	26
<i>Roastbeef oder Kassler spezial</i>	Seite	26

<i>Rosenkohlquiche (deftige)</i>	Seite	27
<i>Rosenkohl mit Mandelblättchen</i>	Seite	27
<i>Rösti</i>	Seite	28
<i>Schweinebraten mit Senfkruste</i>	Seite	28
<i>Schweinenackenrouladen</i>	Seite	28
<i>Schweinerücken garniert</i>	Seite	29
<i>Sojahack mit Reis</i>	Seite	29
<i>Spaghetti Gärtnerinnenart</i>	Seite	30
<i>Speckkartoffeln mit Meerrettich – Dip</i>	Seite	30
<i>Südlicher Fischauflauf</i>	Seite	30
<i>Thunfisch – Nudel – Gratin</i>	Seite	31
<i>Tomaten in Hackfleischhülle</i>	Seite	31
<i>Zucchini – Kartoffel –Gratin</i>	Seite	32
<i>Zucchini – Pfanne</i>	Seite	32

Salate :

<i>Austernpilz – Salat</i>	Seite	33
<i>Blattspinat „Römische Art“</i>	Seite	33
<i>Brokkoli Salat</i>	Seite	33
<i>Bunte Salatplatte</i>	Seite	34
<i>Bunter Zuckerschotensalat</i>	Seite	35
<i>Eiersalat</i>	Seite	35
<i>Feldsalat mit Räucherlachs</i>	Seite	35
<i>Tomaten Zucchini – Salat mit Mozzarella</i>	Seite	36
<i>Kohlrabi - Apfel – Salat</i>	Seite	36
<i>Nudelsalat Dänische Art</i>	Seite	37
<i>Porreesalat mit Ziegenkäse</i>	Seite	37
<i>Sauerkraut – Salat</i>	Seite	38
<i>Tomate im Grünen</i>	Seite	38
<i>Zucchini – Champignon – Salat</i>	Seite	38
<i>Zucchini – Salat mit Joghurtdressing</i>	Seite	39

Nachspeisen :

<i>Ananasscheiben mit Kokosflocken</i>	Seite	40
<i>Apfelzabaione mit Amarettini</i>	Seite	40
<i>Bananensalat mit Eierlikörsahne</i>	Seite	40
<i>Bananensalat (preiswert)</i>	Seite	41
<i>Beeren mit Zitronenquark</i>	Seite	41
<i>Birnen mit Preiselbeersahne</i>	Seite	41
<i>Erdbeer – Joghurt – Pudding</i>	Seite	42
<i>Erdbeer – Melonen _ Salat</i>	Seite	42
<i>Erdbeer – Tiramisu</i>	Seite	42
<i>Frotzen Joghurt mit Heidelbeeren</i>	Seite	43
<i>Fruchtige Zitronenjoghurtspeise</i>	Seite	43
<i>Fruchtsalat Semiramis</i>	Seite	43
<i>Heidelbeercreme</i>	Seite	44
<i>Herrencreme</i>	Seite	44
<i>Indianisches Maisdessert</i>	Seite	44
<i>Nusscreme</i>	Seite	45
<i>Obst – Nuss – Becher</i>	Seite	45
<i>Orangencreme</i>	Seite	46
<i>Orangencreme mit Bananen</i>	Seite	46
<i>Pistazien – Dessert</i>	Seite	46
<i>Rotweibirnen mit Weinschaumsauce</i>	Seite	47
<i>Sauerkirschen – Quarkcreme</i>	Seite	47
<i>Schoko – Dessert</i>	Seite	48
<i>Traubencreme / Rumcreme</i>	Seite	48

<i>Welfencreme</i>		Seite	48
<i>Zimt – Apfel – Küchlein</i>		Seite	49
Soßen :			
<i>Errötendes Mädchen</i>	<i>[-r Junge]</i>	Seite	50
<i>Vanillesoße</i>		Seite	50
<i>Weinschaumsoße</i>		Seite	50
Brot und Brötchen :			
<i>Englische Frühstücksbrötchen</i>		Seite	51
<i>Knoblauchbaguette</i>		Seite	51
<i>Kräuterbutter</i>		Seite	51
<i>Roggenbrot</i>		Seite	52
Kuchen :			
<i>Aniskipferl</i>		Seite	53
<i>Apfel – Quarktorte</i>		Seite	53
<i>Haselnusskugeln</i>		Seite	54
<i>Holländisches Orangenbrot</i>		Seite	54
<i>Makronen</i>		Seite	54
<i>Marzipan – Engelsaugen</i>		Seite	55
<i>Mohn – Blätterteig – Zopf mit Nüssen</i>		Seite	55
Italienische Vorspeisen :			
<i>Bruschetta</i>		Seite	56
<i>Cappuccini affogati</i>	<i>(Ertrunkener Kapuziner)</i>	Seite	56
<i>Crespelle magre di spinaci</i>	<i>(Pfannenkuchenrollen mit Spinat)</i>	Seite	57
<i>Funghi alla brutta</i>	<i>(Marinierte gegrillte Pilze)</i>	Seite	58
<i>Melanzane alla finitese</i>	<i>(gefüllte Auberginenscheiben)</i>	Seite	58
<i>Pomodori ripieni in insalata</i>	<i>(Gefüllte Tomate)</i>	Seite	59
<i>Zucchini al guanciale</i>	<i>(Zucchini mit Speck und Tomaten)</i>	Seite	59
Italienische Hauptgerichte :			
<i>Bracirole di maiale alle olive</i>	<i>(Schweinekoteletts mit schwarzen Oliven)</i>	Seite	60
<i>Fettucelle al pesto</i>	<i>(Nudeln mit Basilikumsauce)</i>	Seite	60
<i>Gnocchi mit Tomaten – Käse – Soße</i>		Seite	61
<i>Merluzzo in umido</i>	<i>Kabeljau in pikanter Sause</i>	Seite	61
<i>Pollo alla cacciatora</i>	<i>(Hähnchen nach Jägerart)</i>	Seite	62
<i>Pollo con le olive</i>	<i>(geschmortes Huhn mit Oliven)</i>	Seite	62
<i>Risotto alla sarda</i>	<i>(Reis auf sardische Art)</i>	Seite	63
<i>Risotto coi funghi</i>	<i>(Reis mit Pilzen)</i>	Seite	63
<i>Scaloppine al marsala</i>	<i>(Schweineschnitzel mit Marsala)</i>	Seite	64
<i>Spaghettini, aglio, olio, peperoncino</i>	<i>(Nudel mit Knoblauch u. Chilischoten)</i>	Seite	64
Italienische Salate :			
<i>Feldsalat mit Orangen</i>		Seite	65
<i>Insalata di orange</i>	<i>(Orangensalat)</i>	Seite	65
<i>Italienischer Salat</i>		Seite	65
Italienische Nachspeisen :			
<i>Fritelle di riso</i>	<i>(Reiskroketten)</i>	Seite	67
<i>Italienischer Obstsalat mit Eiscreme</i>		Seite	67
<i>Gefüllte Ananas</i>		Seite	68
<i>Panna cotta</i>	<i>(Gestürzte Sahnecreme)</i>	Seite	68
<i>Pere ripiene con Gorgonzola</i>	<i>(Birnen mit Gorgonzolafüllung)</i>	Seite	68
<i>Tiramisu</i>	<i>(wörtlich übersetzt: zieh mich auf)</i>	Seite	69

Vorspeisen

Marinierter Spargel

(4 Pers.)

1 ½ Pfd. Spargel schälen, waschen, Enden abschneiden
ca. ½ TL Salz u. Wasser zum Kochen bringen, Spargel bissfest kochen, ca. 10 - 15 Min.; abkühlen

Balsamico - Essig
Olivenöl
Salz verrühren
Pfeffer

1 P. Kresse waschen, abtropfen, schneiden, über den Spargel streuen, mit der Marinade übergießen.

Tip: Mit der Beilage aus:
1 Bd. Radieschenoder
1 P. geräucherter Lachs oder
Parmaschinken, roher Schinken, gekochter Schinken garnieren.

Paprika - Frischkäse auf Bauernbrot

600 g Frischkäse
150 g Kräuterfrischkäse zu einer glatten Creme verrühren. Mit
4 EL Milch

Salz, Pfeffer, Paprikapulver abschmecken.

Je ½ gelbe u. rote Paprikaschote putzen, gründlich auswaschen, trocken tupfen, und fein würfeln.
1 rote Zwiebel pellen, halbieren; eine Hälfte in hauchdünne Ringe hobeln, den Rest würfeln.

1 kleine Essiggurke hacken
1 Bd. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden
8 Scheiben kräftiges Bauernbrot dick mit Frischkäsemasse bestreichen,
Mit Paprika-, Zwiebel- und Gurkenwürfeln bestreuen. Mit Zwiebelringen,
Schnittlauch, evtl. Petersilie garnieren.

Suppen

Feuriger Gulasch - Topf

500 g Rindfleisch	waschen, trockentupfen in Würfel schneiden,
375 g Zwiebeln	schälen, halbieren, in Ringe schneiden,
150 geräucherter Speck	in Würfel schneiden,
1 EL Öl	erhitzen, das Fleisch in dem Öl kräftig anbraten. Speck und Zwiebeln zufügen, mit
Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)	würzen. Mit

1 P. stückige Tomaten	
¼ Rotwein	ablöschen, ca. 1 Std. bei mittlerer Hitze braten (schmoren),
¼ 1 Fleischbrühe	

3 grüne Paprikaschoten	putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden, und
Salz, Pfeffer, Paprika	!! 15 Min. vor Ende der Garzeit zufügen. Mit abschmecken.

Tip: Sojasauce gibt eine pikante Würze
etwas Sherry
Champignonsscheiben
Fleisch aus Keule, Brust oder Spannrippe

Frühlingssuppe mit Pilzen

½ 1 Tomatensaft	erhitzen, mit
½ 1 Gemüsebrühe	
3 EL Sojasauce	
1 zerdrückte Knoblauchzehe	abschmecken
1 Stange Porree	putzen, waschen, in Ringe schneiden
3 Möhren	schälen, in feine Stifte schneiden
1 Kohlrabi	
250 gr. frische Wiesenchampignons	putzen, blättrig schneiden
1 Bd. Frühlingszwiebeln	putzen, längs vierteln (nicht zu groß)
2 EL Margarine	erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin ca. 5 Min. dünsten.

Dann in Suppentassen verteilen, mit der kochendheißen Tomaten - Gemüsebrühe auffüllen und sofort servieren.

Hirsesuppe

30 g Margarine	erhitzen, darin
1 gewürfelte Zwiebel	
100 g Hirse (gewaschen, abgetupft)	andünsten
4 EL Tomatenmark	
1 EL Wasser	zugeben. Mit
Salz, Kräuter d. Provence	würzen; ca. 15 Min. garen lassen
1 zerdrückte Knoblauchzehe	zugeben, Suppe in Tassen füllen und mit
2 - 3 EL zerriebener Käse	bestreuen.

Kräutercremesuppe mit Knoblauch - Crou`tons

1 Bund junge Möhren	
1 junger Kohlrabi	beides waschen, schälen und fein kleinschneiden, in
½ EL Butter	andünsten. Mit
Schale und Saft von ½ unbehandelten Limette (stattdessen Zitronensaft)	
450 ml Geflügelfond	ablöschen. Mit
200 g Schlagsahne (½ Becher verwenden)	
Salz; Pfeffer	würzen und zugedeckt bei mittlere Hitze ca. 10 Min. garen
2 Scheiben Weißbrot oder Rinde	fein würfeln
2 EL Butter	erhitzen und darin
1 Knoblauchzehe	gepellt u. fein gehackt kurz andünsten. Die Brotwürfel zufügen und unter Wenden goldbraun braten. Mit Salz würzen.
2 Bd. Gemischte Kräuter z.B. Kerbel, Dill, Petersilie	abbrausen, abtropfen lassen, grob hacken.

Gemüse fein pürieren oder durch ein Sieb streichen. Übrige Sahne steif schlagen, mit den Kräutern unter die (Sahne) Suppe ziehen. Mit den Crou`tons anrichten.

Petersilien - Suppe

300 g gewürfelte Zwiebeln (fein)	
300 g gewürfelte Möhren (fein)	
100 g Butter	erhitzen, das Gemüse darin andünsten (es wird leicht glasig)
600 g feingewürfelte Kartoffeln	dazugeben, mit
ca. 1½ l Brühe	auffüllen und ca. 35 Min. garen
150 g Schmelzkäse	mit etwas heißem Wasser verrühren und zugeben und zum Schluß
5 EL gehackte Petersilie	unterheben.

Statt Petersilie kann auch Schnittlauch verwendet werden.

Tip: etwas Schmand zum Verfeinern zugeben, oder Sahne, oder Creme Fraí`che!

Provenzalischer Bohnentopf

2 Auberginen	waschen, in grobe Würfel schneiden;
Salz	zum Bestreuen; (Auberginen sollen Wasser ziehen)
2 Zucchini	waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden
2 Zwiebeln	schälen, in Scheiben schneiden,
3 Tomaten	kurz überbrühen, enthäuten, vierteln, Kerne entfernen.
1 Dose weiße Bohnen (400 g)	abgießen, überbrausen; Auberginenwürfel trockentupfen.
3 Knoblauchzehen	schälen, hacken
2 EL Öl	erhitzen und die gehackten Knoblauchzehen darin andünsten.
1 EL Provence - Kräuter	Zwiebeln darin wenden, Auberginen, Zucchini und unterheben und alles 10 Min. schmoren lassen
½ 1 Hühnerbrühe	Die abgetropften Bohnen und Tomatenviertel untermischen. Mit ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
Pfeffer und Salz	zum Abschmecken.
1 Bd. Basilikum	fein geschnitten, zum Bestreuen.

Scharfe Mitternachtsterrine

(6 Pers.)

450 gr. Putenschnitzel oder ausgelöstes Hühnchenfleisch	in kleine Scheiben schneiden
1 große Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	schälen, feinhacken. In
1 EL Öl	glasig braten. Das Fleisch zugeben und unter wenden leicht bräunen.
1 EL Tomatenmark (edelsüß)	
1 EL Paprikapulver	dazurühren und ca. 2 Min. durchschmoren lassen.
1 TL Curry	
1 TL Basilikum (getrocknet)	
½ TL Oregano	
1 ½ Liter heiße Fleischbrühe	zugießen und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen
450 gr. tiefgefrorenes Suppengemüse	zugeben, 15 Min. köcheln lassen
4 Tomaten	überbrühen, häuten, zerkleinern, mit
200 gr. Krabben	in die Kaserolle geben und 5 Min. mit heiß werden lassen.
Das Gericht abschmecken mit:	
Salz, Pfeffer, Tabascosauce	

Tomatensuppe mit Mais

1 Zwiebel	pellieren, in feine Würfel schneiden;
50 g durchwachsener Räucherspeck	in feine Würfel schneiden
1 EL Fett	erhitzen und die Zwiebel- u. Speckwürfel auf mittlere Hitze glasig werden lassen
¾ - 1 l Tomatensaft	
1 kleine Dose Maiskörner	hinzugeben und die Suppe ca. 5 Min. kochen

1 Prise scharfer Paprika
etwas Worcestersoße

kurz vor dem Servieren zugeben

1 EL gehackte Petersilie
1/8 l frische Sahne

nach Geschmack würzen

Tip: einige Tropfen Zitronensaft, etwas Joghurt, etwas Schmand, evtl. etwas Sherry zugeben.
Zur Suppe kann knuspriges Röstbrot serviert werden.

Tomaten - Paprika - Suppe

(6 Personen)

600 g rote Paprikaschoten
300 g Fleischtomaten
1 kleine Möhre
1 Stange Bleichsellerie

viertel, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden
überbrühen, enthäuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln
schälen und würfeln
abziehen und würfeln

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
40 g Butter oder Margarine

schälen, würfeln, in
glasig werden lassen, dann das Gemüse zufügen und einige Minuten
dünsten

¾ l Geflügelbrühe
1/8 l Tomatensaft
2 EL passierte Tomaten
(Fertigprodukt)
1 Bd. Petersilie (gebunden)

hinzufügen und ca. 25 Min. kochen lassen. Drei Schaumkellen Gemüse
heraus heben und in 6 Suppentassen verteilen. Restliche Suppe durch ein
Sieb passieren und wieder erhitzen.

Salz, Pfeffer

Mit
abschmecken und über das Gemüse gießen.

100 g Gouda (alt)
Basilikumblättchen

gerieben oder lange Späne mit einem Hobel abziehen, mit
über die Suppe streuen.

Die Suppe rasch servieren.

Hauptgerichte

Badische Apfelküchle

270 gr. Milch	mit
3 Eigelb	
1 EL Honig	verrühren, so daß ein dicker Pfannkuchenteig entsteht
250 gr. Weizenvollkornmehl	
1 gestr. TL Zimt	
1 EL Vanillerum (1 P: Vanillezucker)	
1 EL Butter	zerlassen,
2 EL Rosinen	kleinhacken, unter den Teig mischen und ca. 30 Min. ruhen lassen (Quellzeit)
4 - 6 mürbe Äpfel	vierteln, Kerngehäuse entfernen, grob raspeln, unter den Teig mengen
3 Eiweiß	zu Schnee schlagen und unterheben
Butter zum ausbacken	Fett in eine Pfanne erhitzen und 1 - 2 EL Teig darin verteilen. Die Apfelküchle darin zugedeckt langsam goldgelb backen, wenden und ohne Deckel fertigbacken.

Biskuitrolle (pikant)

(6 - 8 Pers.)

4 Eier	trennen, das Eigelb mit
40 gr. Butter	
Salz	schaumig rühren
Pfeffer	
2 EL doppelt konzentriertes Tomatenmark	zufügen und alles glatt verrühren
½ TL getr. Thymian	
	Die Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen. Zusammen mit
80 gr. Mehl	und
1 Messerspitze Backpulver	(beides Sieben) sorgfältig unter die Eimasse <u>ziehen!</u>

Ein Backblech mit Backtrennpapier auslegen und den Teig dünn darauf verstreichen, in den vorgeheizten Backofen schieben. Backzeit: ca. 15 -20 Min. bei 180°C.

Den fertigen Biskuit auf ein frisches Küchenhandtuch stürzen, das Papier abziehen und mit Hilfe des Handtuches den Biskuit aufrollen. **Abgekühlt** wieder entrollen, mit der gut durchgekühlten Käse-creme bestreichen, mit den Nüssen bestreuen und wieder aufrollen, kühl stellen. Mit einem Sägemesser (elektr. Messer) in Scheiben schneiden.

Füllung:

250 gr. weicher Camembert oder Brie (40% i. Tr.) mit einer Gabel zerdrücken, und mit:

50 gr. Butter
200 gr. Sahnequark zu einer Creme verrühren.

1 mittelgr. Zwiebel abpellen, fein hacken
1 Bd. Schnittlauch waschen, trockenschwenken, fein hacken u. zufügen und
1 Bd. Petersilie mit Salz und Pfeffer abschmecken; **kühlen**.

50 gr. gehackte Walnüsse zum Bestreuen.

Tip: Die geschnittenen Biskuitscheiben mit Walnußhälften, Tomatenscheiben, Kräutern anrichten

Blätterteigtaschen mit pikanter Füllung

(6 - 8 Pers.)

1 P tk. Blätterteig (300 g) auftauen lassen
50 g durchwachsener Speck würfeln
1 große Zwiebel pellen, würfeln, Speck u. Zwiebel in
1 EL Fett glasig braten,
200 g Tatar hinzufügen und braten

Salz, Pfeffer (Cayenne)
1 MS Paprikapulver zum Würzen

2 hartgekochte Eier
12 gefüllte Oliven grob hacken,

4 EL Rosinen
4 EL Wasser Eier, Oliven, Rosinen und Wasser dem Fleisch zugeben und alles durchkochen lassen

Den Backofen auf 200°C vorheizen, das Backblech mit Backpapier belegen oder kalt abspülen!

Den Blätterteig auf bemehlter Fläche ausrollen. Mit einem Glas (8 cm Durchmesser) 12 - 18 Plätzchen ausstechen, etwas Füllung darauf geben und Halbmondförmig zusammenfalten.

Die Ränder fest andrücken und auf das Backblech geben!

Mittlere Schiene: 20 Min. Backzeit Möglichst warm servieren.

Brabanter Kartoffeln

1 kg Pellkartoffeln ca. 30 Min. garen, pellen, in Scheiben schneiden
50 g Butter oder Margarine erhitzen und
3 - 4 Zwiebeln pellen, Zwiebelringe im Fett goldgelb dünsten. Eine Auflaufform gut einfetten.

Kräutersalz, Pfeffer Kartoffelscheiben, Kräuter, Gewürze und Käse abwechselnd
2 EL gehackte Petersilie einschichten. Zwiebeln lagenweise dazwischenschichten.
1 EL Thymian Zum Schluß mit Käse bestreuen
200 g geriebener mittelalter Gouda

In den kalten Backofen setzen, untere Schiene, 200°C, 30 - 35 Min. // 5 Min. O - Stellung.

Broccoli - Gemüse

800 g Broccoli	putzen, waschen, grob zerkleinern, in
Salzwasser	<u>nicht zu weich</u> kochen lassen (ca. 10 - 15 Min.) auf eine Platte legen, mit
40 g geriebenem Käse	bestreuen und mit
40 g zerlassener Butter	beträufeln.

Burgunderbraten

3 Zwiebeln	pelln, in feine Streifen schneiden;
1 kg Burgunderbraten	in eine Auflaufform geben
ca. 1/8 l Öl	darübergießen. Die Zwiebeln um das Fleisch legen.
Butterflocken	nach und nach zugeben
Ofentemperatur	200°C, ca. 80 Min.

Tip: 2 grüne Paprikaschoten gewürfelt
1 Glas Karotten
1 Dose Mais ca. 20 Min. vor Garende hinzufügen.
1 Dose Spargel
Tomaten und Pilze

China - Gemüse - Pfanne

(4 - 6 Pers.)

1 Paket Mie - Nudeln	in kochendem Salzwasser ca. 4 Min. ziehen lassen, abschütten u. abtropfen lassen.
Öl - Margarine Mischung	zum knusprigen Anbraten der Mie - Nudeln,
Salz, Pfeffer	zum Würzen.

Die Gemüsemischung parallel zubereiten:

1 P. Zuckerschoten	putzen, in kochendem Wasser 2 - 3 Min. blanchieren, kalt abspülen, gut abtropfen lassen, in
1 - 2 EL Öl	erhitzen, die Zuckerschoten knackig anbraten, aus der Pfanne nehmen, warmhalten.
2 - 4 Möhren	waschen, halbieren, schiebeln,
2 - 3 Frühlingszwiebeln	waschen, putzen, kleinschneiden,
2 - 3 Knoblauchzehen	pelln, fein würfeln,
2 Lauchstangen	putzen, halbieren, waschen, in feine Streifen schneiden,
1 P. Champignons	putzen, schiebeln
2 Zucchini	putzen, waschen, schiebeln,

Der Reihe nach anbraten und ca. 10 Min. dünsten,
Würzen mit:

Soja - Sauce	
China - Gewürz	
Pfeffer (auch Cayenne)	
Curry	
Worcester - Salz	evtl. Salz (Vorsichtig: Soja - Sauce ist salzig)
1 Glas Soja - Sprossen oder Bambusschösslinge	abtropfen lassen,

1 Glas Mais

1 - 2 P. Maronen
1 Dose Austernpilze
Zu dem Pfannengemüse geben.

aus der Folie entfernen,
abtropfen lassen,

1 P. Sahne
1 kl. Joghurt
evtl. 2 - 3 EL Schmand

einrühren, die Zuckerschoten zum Schluß
wieder zufügen und nochmals würzen.

Die Mie - Nudeln unter die Gemüsemischung heben oder separat reichen.

Tip: Kidneybohnen, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, geben eine schöne Abrundung

Deutsches Beefsteak

(Frikadellen)

1 - 2 Brötchen
500 g Gehacktes (halb/halb)
1 Zwiebel
1 Ei
Salz, Pfeffer, Paprika
Fett zum Anbraten

Brötchen in Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit dem
Hackfleisch, der **fein**gewürfelten Zwiebel, dem Ei und den Gewürzen
vermengen. Kräftig abschmecken
Gleichmäßige Klöße formen und von beiden Seiten langsam
braun braten (ca. 10 - 15 Min.).

Tip: Zwei- bis dreifache Menge in der gefetteten Fettpfanne im Backofen braten.
Mittlere Einschubleiste!
25 - 30 Min.; 225 -250°C (Ober- und Unterhitze)
30 - 35 Min.; 220°C Umluftbackofen

Falscher Hase [Hackbraten]

2 Brötchen
1 Zwiebel
30 g Fett

einweichen, ausdrücken
pellen, fein würfeln, in
etwas andünsten, beides mit

500 g Rinderhack
250 g Schweinehack
1 - 2 Eier
Salz
Zitronengelb
1 TL Senf
Paprika, Pfeffer, Majoran
1 Pr. Muskat

vermengen und gut würzen. Mit nassen Händen einen länglichen
Teig formen, mit

30 g Fett

bestreichen, und mit

Speckstreifen
Paniermehl
4 - 6 EL Wasser

belegen
bestreuen
zugießen und braten

1 Zwiebel

schälen, vierteln

1 Tomate	überbrühen, enthäuten, vierteln. Beides zum Fleisch geben und mit braten.		
Saure Sahne Mehl	Bratenfond mit Sahne und Wasser auffüllen und mit angerührtem Mehl binden, <u>aufkochen</u> und abschmecken.		
Geschlossenes Gefäß:	untere oder mittlere Schiene	240° - 250°C,	45 - 55 Min.
Offenes Gefäß		225° - 240°C,	30 - 40 Min.

Fischertopf

250 g Zwiebeln 250 g Porree	putzen, waschen in Ringe schneiden,		
250 g Möhren 500 g Kartoffeln	schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden		
50 g Butter	erhitzen, das Gemüse darin andünsten,		
½ l Gemüsebrühe	angießen.		
Heersalz, Pfeffer, Paprika Zwiebel- u. Knoblauchpulver	zum würzen, 10 Min. weiter kochen		
1 kg Schellfisch einer Zitrone	säubern, mit dem Saft säuern, in Würfel schneiden und zum Gemüse geben, 15 Min. garziehen lassen, danach Eintopf pikant abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.		
1 Bd. Petersilie			

Gebackene Dampfnudeln

500 g Mehl ca. 30 g Hefe (frisch) ¼ l Milch 75 g Zucker	in eine Schüssel sieben, in die Mitte bröckeln, 2 TL Zucker überstreuen, und ca. 4 EL warme Milch übergießen, mit wenig Mehl in der Kühle verrühren. Mit einem Handtuch abdecken und ca. 10 - 15 Min. gehen lassen. (Backofen 50°C, <u>geöffnet</u>) <u>1 Gang</u> (Verdopplung)		
100 g Fett in restlicher warmer Milch aufgelöst 1 Prise Salz Zitronengelb 1 Ei	Zutaten an den Rand um den Hefeansatz geben und mit den Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Mit etwas Mehl bestäuben, abdecken und so lange gehen lassen, bis die Verdopplung des Teiges eingetreten ist . (ca. 45 Min.) <u>2. Gang</u>		

Eine Auflaufform gut einfetten, Klöße formen, einen in die Mitte legen, die anderen ringsherum 15 -20 Min bei 50°C aufgehen lassen.

¼ l Milch 25 g Zucker 40 g Fett	erwärmen, mit verrühren und über die Klöße gießen.		
Backzeit:	ca. 25 - 35 Min	bei 200 - 210°C	

Gebackene Käsekartoffeln

4 große Kartoffeln	sauber schrubbten und halbieren. Die Hälften sollten einen flachen Boden haben. Eine feuerfeste Platte mit Öl bestreichen, die Kartoffeln mit der Schnittfläche darauflegen. Mit einem spitzen Messer einritzen. Mit
Salz, Pfeffer	bestreuen und mit
2 El Öl	beträufeln
	Bei 200°C im Backofen <u>40 Min.</u> backen
200 g Allgäuer Emmentaler (gerieben)	verrühren und auf die Kartoffeln verteilen. Weitere
4 EL Sahne	10 Min. backen.
ca. 1TL Kümmel	zum Bestreuen.

Gefüllte überbackene Knackwurst

1 Dose Champignons (230 g)	abtropfen lassen, mit
1 Eigelb	
1 TL Curry	
1 EL geriebene Zwiebeln	verrühren und
Salz, weißen Pfeffer	
2 x 50 g geriebener Emmentaler Käse	hier 50 g unterheben
1/8 l geschlagene Sahne	
4 dicke Knackwürste oder andere Brühwurst	tief einschneiden, in eine gefettete feuerfeste Form legen; die Füllung darauf verteilen
Margarine für die Form	
4 Tomaten	2 Tomaten waschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden, auf die Füllung verteilen. Restlichen Käse darauf streuen.
E - Herd: [vorheizen]	250°C ca. 15 Min. überbacken
Würstchen auf Tellern anrichten. Mit Tomatenscheiben, Kopfsalatblättern garnieren	
Beilagen:	Kartoffelbrei, Pommes frites, Brot, Rösti

Geknofelte Ofenkartoffeln

(1 Person)

2 mittelgroße Kartoffeln	sauber unter fließendem Wasser abbürsten, mit Küchenkrepp trocknen, der Länge nach halbieren.
2 Knoblauchzehen	schälen, in ein Schälchen drücken, mit
1 EL Olivenöl	
1 Pr. Kümmel	mischen, die Schnittflächen der Kartoffeln damit bestreichen, mit
Rosmarinnadeln (hacken)	
Salz	bestreuen

Die Kartoffelhälften auf das Backblech setzen und auf der mittleren Schiene:
Backofen ca. 200°C vorgeheizt, Garzeit ca. 30 - 40 Min.

Gratinierte Schleifchennudeln

250 g bunte Schleifchennudeln	
Salzwasser (2 l)	ca. 12 Min. bissfest kochen. Abgießen, abtropfen, abkühlen.
1 EL Öl	
100 g Pikantje v. Gauda	reiben,
50 g Butter	schaumig rühren,
2 Eigelb	
150 g saure Sahne	Nudeln, Gauda, Butter, Eigelb u. Sahne zusammen verrühren,
Salz, Pfeffer, Muskatnuß	zum Würzen, mit den Nudeln vermengen
2 Eiweiß	schnittfest schlagen, unter die Nudelmasse heben
50 g alten Gauda	Eine Auflaufform gut einfetten, die Nudeln einfüllen mit: bestreuen.
	Bei 200°C ca. 30 Min. backen, bis die Oberfläche knusprig ist.
1 EL Schnittlauchröllchen zum Bestreuen.	

Hackfleisch vom Blech

(ca. 6 Pers.)

500 gr. Spinat oder tiefgekühlten Spinat (gehackt) verwenden	verlesen, grobe Stiele entfernen und gründlich waschen. Die tropfnassen Blätter bei mittlerer Hitze zugedeckt zusammenfallen lassen. In einem Sieb gut auspressen, dann fein hacken
2 Brötchen	in lauwarmen Wasser quellen lassen, gut ausdrücken.
2 Schalotten	
4 Knoblauchzehen	putzen und fein hacken,
1 Möhre	putzen, raspeln, alles in
1 EL Butter	andünsten, mit
1 kg. Hackfleisch halbe/halbe	und den ausgedrückten Brötchen zu einer homogenen
2 - 3 Eier	Masse verkneten. Den Teig auf einem vorbereitetem
1 EL Zitronensaft	Blech verteilen und bei <u>180° C ca. 20 Min. backen</u>
1 EL Paprika (edelsüß)	(vorgeheizt)
Salz, Pfeffer, Majoran, Rosmarin, Thymian	
300 gr. Crème Fraîche	vermischen, auf dem Hackfleisch verteilen und bei
200 gr. Geriebener Parmesan	160° C ca. 15 Min. goldbraun überbacken. In Rauten
3 Eigelb	schneiden und heiß servieren.

Hackfleisch - Piroggen

1 P. Tiefkühlk. Blätterteich	auftauen lassen,
3 Scheiben Toast	einweichen, ausdrücken, zerpfücken. Mit
500 g Hackfleisch (h/h)	
2 Eier (1 Ei aufheben)	
2 El Chilisoße	gut vermischen und verkneten
1 EL ger. Meerrettich	
1 EL Senf	

1 EL Thymian
Pfeffer (auch Körner)

je ½ rote, grüne gelbe
Paprikaschote

1 Ei

putzen, waschen, in Streifen schneiden, kurz im heißen Wasser
blanchieren.
trennen

Ofen auf 180°C vorheizen. Backblech mit Wasser abspülen bzw. mit Backpapier auslegen.

75 g geriebenen Käse

Blätterteig auf ca. 35 x 25 cm ausrollen. Mit Eiweiß bestreichen.
Masse darauf gleichmäßig verteilen. Mit
und Paprikastreifen bestreuen.

1 Eigelb

1 EL Kondensmilch

mit
verquirlen,

Den Teig von der Längsseite aufrollen, evtl. mit Teigresten verzieren, dem Eigelb bepinseln.
Ca. 30 Min. backen, bei 200°C.

Hähnchenkeulen in Sherrysoße

4 Hähnchenkeulen

waschen, abtrocknen, mit

Salz
Pfeffer

einreiben

2 EL Butter oder Margarine

erhitzen, die Keulen von allen Seiten darin braten; die garen Hähnchen-
keulen auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen

1 Zwiebel

2 EL Mehl

2 TL Currypulver

pellieren. Würfeln, im Bratfett dünsten,
dazugeben, unter Rühren etwas bräunen lassen, mit
bestäuben

250 ml Fleischbrühe (Würfel)
(¼ l)

125 ml (1/8 l) Sahne

100 - 125 ml Sherry medium

Garzeit: ca. 25 - 30 Min.

hinzugießen,, mit einem Schneebesen **durchschlagen, so daß keine
Klumpchen** entstehen, aufkochen lassen, Kochzeit ca. 5 Min. ;
unterrühren, nur erhitzen, **nicht kochen**, die Soße mit
abschmecken; teilweise über die Hähnchenkeulen gießen.

Kartoffelfeuer

750 gr. Kartoffeln

250 gr. grüne Paprika

125 gr. Sellerie

500 gr. Zwiebeln

50 gr. durchwachsenen Speck

ca. 1 ½ l Fleischbrühe

Salz, Pfeffer

1 Becher saure Sahne

5 EL gehackten Schnittlauch

schälen, waschen, würfeln
putzen, in Streifen schneiden
schälen, in Stifte schneiden
pellieren, fein würfeln
würfeln, auslassen, die gewürfelten Zwiebeln dazugeben und bräunen, mit
auffüllen. Die vorbereiteten Kartoffel, Paprika und Sellerie dazugeben
und ca. 30 Min. garen.
zum Abschmecken vor dem Anrichten
und
unterheben

Kartoffelsalat

1½ kg Kartoffeln	in der Schale kochen (Pellkartoffeln), ca. 30 Min.. Mit kaltem Wasser abschrecken und noch warm schälen. In dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.
1 - 2 Zwiebeln	fein würfeln, auf die Kartoffelscheiben geben und mit
¼ 1 Fleischbrühe	heiß übergießen. Gut 10 Min. durchziehen lassen.
2 - 3 Gewürzgurken	würfeln, hinzugeben,
4 EL Essig	
6 EL Öl	zu einer Marinade verrühren, über die Kartoffeln gießen und vorsichtig
Salz, Pfeffer, 1 TL Senf	und vorsichtig mischen, Evtl. noch Brühe nachgießen, (nicht zu trocken).

Tip: Ausgelassene Speckwürfel (ca. 100 g)
2 - 3 EL Mayonnaise / Joghurt
2 hartgekochte Eier oder 1 feingeschnittene Salatgurke oder gewürfelte Fleischwurst.

Kartoffelsalat (Bunter)

500 g Kartoffeln	waschen, mit Kümmel ca. 25 Min. in Salzwasser kochen,
½ TL Kümmel	abpellen, warm in grobe Würfel schneiden
Salz	
5 EL Essig	
1 TL scharfer Senf	
Salz, Pfeffer, Zucker	verrühren
5 EL Distelöl oder Keimöl	einschlagen. Die Sauce unter die noch warmen Kartoffelwürfel mischen.
1 Zucchini (200 g)	putzen, in Würfel schneiden,
1 rote Paprikaschote	putzen in Würfel schneiden,
150 g Gouda Käse (mittelalt)	in Würfel schneiden
2 Eier	hart kochen, pellen und achteln
½ Bd.. Petersilie	waschen, trockenschütteln und kleinhacken
1 Bd. Schnittlauch	waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden

Alles unter die abgekühlten Kartoffeln mischen. Den Salat nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig nachwürzen. Schmeckt gut zu gebratenem oder gegrilltem Fisch.

Variante: ¼ Kopf Endiviensalat in feine Streifen geschnitten
Als Hauptgericht: 350 g geräucherter Heilbutt oder Schillerlocken - geschnitten - untermischen.

Kohlrabi mit Risottofüllung

200 g rosa Champignons	putzen, kleinschneiden
1 Zwiebel	schälen, fein hacken
1 EL Sonnenblumenöl	Beides darin in heißem Öl andünsten
100 g Rundkornreis	zugeben und unter Rühren kurz mit anschwitzen;

gut ½ l Steinpilz - Hefebrühe (instant)	¼ l Brühe zum Ablöschen und ca. 20 Min. ausquellen lassen, bei Bedarf Brühe angießen und umrühren.
½ Bd. Petersilie	abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und mit
2 EL Crème fraîche	unter den Risotto ziehen;
Salz, Pfeffer	zum Abschmecken.
6 junge, kleine Kohlrabi	gut 2 cm unterhalb des Blattansatzes abschneiden, schälen, mit einem TL aushöhlen, mit Salz und Pfeffer würzen; Pilzrisotto einfüllen. Ausgehöhlt Kohlrabi - Inneres und restliche Brühe in einen Bratentopf geben, Kohlrabi - Deckel aufsetzen. Zugedeckt ca. 35 Min. garen. Kohlrabi auf Tellern anrichten.

Kotelettbraten mit Gemüse

1 kg Kotelettbraten	(vom Fleischer den Knochen herauslösen u. etwas zerkleinern lassen), waschen und mit einreiben.
Salz, Pfeffer	Fleisch u. Brühe in die Fettpfanne des Backofens legen, im vorgeheizten
½ l Brühe	Backofen bei 200°C 50-60 Min. braten.
3/8 l Brühe	nach ca. 15 Min. zugießen
500 g Möhren	schälen, in Streifen schneiden,
3 fein säuerliche Äpfel	waschen und spalten
40 g Butter oder Margarine	Möhren in wenig kochendem Salzwasser mit 1 EL Fett ca. 10 Min. garen. Nach ca. 6 Min. die Apfelspalten unterheben.
1 Zwiebel	schälen, fein hacken
75 g Zucker	in eine [Fett]pfanne karamelisieren; Zwiebel, restliches Fett und
4 EL Balsamessig	zufügen, rühren, bis der Zucker gelöst ist. Abgegossenes Gemüse darin schwenken.
100 g Schlagsahne	Fleisch aus der Pfanne nehmen, den Bratensatz mit restlicher Brühe lösen, durch ein Sieb gießen. (Topf) Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit
2 EL dunkler Soßenbinderbinden.	verfeinern, mit
	Braten in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten

Kräuter - Tarte „Le Gourmet“

200 g Mehl (1050)	
200 g Mehl (405)	
20 g Hefe	zu einem Hefeteig verarbeiten. In eine gut gefettete Form geben, am
200 ml lauwarmes Wasser	Rand einen Teig hochziehen, anschließend den Teig gehen lassen.
4 EL gehackte Kräuter	
1 Pr. Salz / Zucker	
Belag:	
40 g Butter	
125 g Kassleraufschnitt	in Streifen schneiden
800 g Lauch	putzen, waschen in Ringe schneiden

200 g Zwiebeln	pellieren in Ringe schneiden
2 - 3 Knoblauchzehen	gepellert, durchgepreßt andünsten.
	Butter zerlassen, Lauch Zwiebeln und Knoblauchzehen darin andünsten.

Zum Schluß die Kasslerstreifen unterrühren und abschmecken. Die Masse auf den Hefeteig füllen.

Darüber:

100 g Edamer	reiben. Anschließend
2 Eier	mit
100 ml Sahne	verquirlen und übergießen.

Bei 200°C ca. 30 Min. backen.

Sauce:

500 g rote Paprikaschoten	putzen, waschen, zerkleinern, in
1/8 l Gemüsebrühe	garen. Anschließend abgießen und pürieren, danach
1 EL Schmand	einrühren.

Die Sauce zur Tarte servieren!

Kümmel - Kartoffeln

750 g kleine neue Kartoffeln	gründlich waschen, evtl. halbieren; die Schnittflächen oder die ganzen Kartoffeln mit
etwa 1 EL Öl	bestreichen, in
Salz, Kümmel	tauchen, auf ein genügend große Stück Bratfolie setzen, verschließen, einstechen und in den vorgeheizten Backofen, auf dem Rost in die Mitte schieben. 200°C, ca. 30 Min.

Lachsforelle (in Alufolie)

1 Lachsforelle	waschen, abtrocknen;
Zitronensaft	innen und außen zum Beträufeln;
Salz, Pfeffer	zum Würzen
Alufolie	ein großes Stück Alufolie gut einfetten, die Forelle darauf legen, mit
Butter- oder Margarineflocken	belegen.
1 Bd. Dill (oder tk)	waschen, trockenschütteln, von den Stengeln zupfen, in und auf die Forelle legen
2 Zwiebeln	schälen, in feine Ringe schneiden
2 Tomaten	waschen, achteln,
6 Champignons oder eine mittlere Dose - ganz -	putzen, scheideln,
evtl. 2 Möhren oder ein Glas Karotten	schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden.

Alle Zutaten um und auf die Lachsforelle legen, würzen, mit Fettflöckchen belegen.
Die Alufolie **locker, aber gut über der Lachsforelle verschließen.**
Backofen: 200 - 225°C, Garzeit: ca. 30 - 45 Min.

Lauchkartoffeln

750 g Lauch	putzen und gründlich waschen, in Scheiben schneiden;
500 g Kartoffeln	schälen, waschen, in Scheiben schneiden
250 g Fleischwurst	pendeln, in Scheiben schneiden, mit
Salz	leicht in einer <u>gefetteten</u> Auflaufform schichten.
2 Tassen Fleischbrühe	über die Zutaten gießen,
50 g Margarine	in Flöckchen darauf geben,
bei ca. 190°C 45 - 60 Min. im vorgeheizten Ofen garen.	
3 EL Sahne darüber gießen und noch einmal kurz überbacken	

Lauchtorte

250 g Mehl	
125 g Margarine	mit einem Knethaken verrühren
1 Prise Salz	
1 Ei	schnell unterkneten - und falls er klebt - kalt stellen. Anschließend in einer vorbereiteten Tortenform ausrollen (gefettet oder Backpapier)
5 - 8 Stangen Lauch (ca. 1,2 kg)	längs halbieren, waschen, in feine Streifen schneiden; in
1 EL Fett	
1 TL Aromat oder Fondor	und ½ Tasse Wasser ca. 5 Min. dünsten, abtropfen lassen und abkühlen.
Pfeffer, Muskat	
1 Becher Joghurt	unter die Lauchmasse rühren
1/8 l saure Sahne	
3 gehäufte TL Speisestärke	
4 Eier	unterrühren
3 Scheiben gekochter Schinken	in Streifen schneiden und unterheben; Lauchmasse auf den Tortenboden füllen
100 g geriebener Käse	überstreuen
Backzeit	ca. 50 Min. bei 200°C

Macedonischer Spinatkuchen

1 Paket tiefgekühlten Blätterteig (225 g)	<u>5</u> Scheiben entnehmen den Rest im TK - Fach aufbewahren
1 kg frischer Spinat oder	verlesen, waschen, gut abtropfen lassen;
ca. 450 g tiefgekühlter Blattspinat	antauen
1 Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	pendeln, fein würfeln, in
2 EL Olivenöl	glasig dünsten, den Spinat zufügen, bei geschlossenem Topf ca. 10 Min. dünsten; abschmecken mit:

Salz, Pfeffer, griechische Gewürzmischung

150 g Schafskäse zerbröseln und in die Spinatmasse geben
Fett zum Einfetten der Auflaufform (Springform 26 cm)

Die Form mit 3 Blätterteigscheiben (dünn ausrollen) auslegen, dabei einen Rand formen. Die Spinatmasse einfüllen. **4** Kuhlen formen und je 1 Ei (4 Eier) hineinfüllen. Die restlichen Blätterteigscheiben dünn ausrollen und auf die Masse legen. 1 Eigelb zum Bestreichen, 2 EL Sesam zum Bestreuen. 180°C ca. 45 Min. Backzeit

Nudelauf mit Hühnerbrust

200 g tiefgekühlte Erbsen auftauen
500 g schmale Bandnudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen, gut abtropfen lassen!
Salz

In der Zwischenzeit:

4 Hühnerbrustfilets in schmale Streifen schneiden und in
2 EL Butter kurz anbraten. Mit
Pfeffer und
1 TL Kräuter aus der Provence würzen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen, eine Auflaufform einfetten.

Die Nudeln mit den Erbsen und den Hühnerbruststreifen mischen und in die Auflaufform füllen!

3 Eier mit
¼ l Milch verquirlen

80 g würziger Käse z. B. Knoblauchkäse reiben, unter die Eiermilch rühren und auf den
Auflauf verteilen.

Mittlere Schiene, 20 Min. fertigbaren und überbacken.

Pilzfrikadellen

500 g frische Pilze putzen und zerkleinern.
75 g Zwiebeln klein würfeln, und in
20 g Butter glasig dünsten, die Pilze hinzufügen und ca. 10 Min. dünsten.

4 Vollkornbrötchen (200 g) in feine Streifen schneiden,

1 TL Gemüsebrühe in gut
1/8 Wasser auflösen, die Brötchenstreifen übergießen, durchziehen lassen und dann
zerdrücken, alles zu den Pilzen geben und kurze Zeit mitdünsten.

1 TL Vollmeersalz zur ausgekühlten Masse geben, feingeschnittene
1 Bd. Petersilie Petersilie hinzugeben und gut durchmengen.
Pfeffer

ca. 50 g Vollkornsemmelbrösel Frikadellen formen und in den Semmelbröseln wenden.
Butter / Margarine Bei mäßiger Hitze leicht braten.

1 Zitrone (unbehandelt) in Achtel schneiden, Frikadellen damit garnieren. Nach Belieben
Frikadellen mit Zitronensaft beträufeln.

Putenbraten

1 kg Rollbraten oder Brust Salz, Pfeffer	mit würzen,
Speckscheiben Fett ca. 1/8 l Wasser	zum Belegen, damit der Braten nicht austrocknet; Eine Auflaufform ausfetten, Rollbraten und zufügen und ca. 60 - 80 Min. braten.
Mehl, saure Sahne [Rotwein]	zum Binden.

Ratatouille im Reisrand

5 EL Olivenöl	erhitzen
500 g Auberginen 500 g Zucchini 500 g Tomaten 250 g Paprikaschoten 250 g frische Pilze	waschen, putzen, mit Schale in große Würfel schneiden, bei mäßiger Hitze im Olivenöl andünsten, öfters umrühren, bis es Saft zieht. Mit
1 TL Vollmeersalz 1 TL Brühe	würzen und ca. 30 Min. im eigenen Saft leicht köcheln.
400 g Naturreis	garen ca. 30 Min. Fertig gegarten Reis in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Kranzform geben, fest und glatt drücken, auf eine große runde Platte drücken bzw., stürzen. Ratatouille in die Mitte füllen und servieren. Restliches Gemüse in einer Schüssel dazureichen.

Reisbällchen auf Kohlrabigemüse

200 g Vollreis ½ l Wasser Salz	in Salzwasser ankochen und ca. 30 Min. ausquellen lassen Abgekühlten Reis mit
2 Eier 50 g Vollkornbrösel 50 g geriebenen Käse Salz, Pfeffer, evtl. Thymian	vermengen, 12 Bällchen formen.
2 EL Butter	erhitzen, und die Reisbällchen darin goldbraun braten
600 g Kohlrabi 2 EL Butter	schälen in Stifte schneiden, in kurz andünsten, anschließend mit
100 ml Wasser Salz	Salzwasser angießen und garen
½ Becher Kräuter Creme Fraîche etwas gehackte Petersilie	vermischen, unterrühren, kurz erhitzen.

Rigatoni mit Petersilien - Nuß - Sauce

2 EL Butter	erhitzen und
1 Zwiebel	fein hacken und darin glasig dünsten
100 g. Walnüsse	fein hacken und zufügen
500 g. Rigatoni (oder andere Röhrennudeln)	in kochendem Salzwasser nach Packungsaufschrift in 10 -12 Min. al dente kochen

Währenddessen:

200 g. Doppelrahm - Frischkäse	unter die Zwiebel . Nuß - Mischung rühren, aufkochen und bei schwacher Hitze köcheln, bis die Nudeln fertig sind. Mit
0,2 l Sahne	

Salz	
1 TL Thymian	abschmecken
Pfeffer	
1 - 2 TL Zitronensaft	

2 Bd. Petersilie	fein gehackt, in die Sauce rühren, nochmals abschmecken.
------------------	--

Sauce getrennt reichen oder über die gut abgetropften Nudeln in einer großen Schüssel gießen, gut mischen und sofort servieren.

Dazu paßt Tomatensalat mit Zwiebeln.

Risotto

1 kleine Zwiebel	abziehen, würfeln
1 - 2 EL Butter	zerlassen, Zwiebelwürfel und
250 gr. Langkornreis oder Naturreis	hinzufügen und hellgelb rösten
500 ml (½ l) Brühe	hinzugießen, zum Kochen bringen und ausquellen lassen, [nur vorsichtig rühren, da er sonst breiig wird]
1 EL gehackten Kräutern oder geriebenen Käse bestreuen	den garen Reis in eine vorgewärmte Schüssel füllen, mit
Kochzeit:	Langkornreis ca. 25 Min. Naturreis ca. 35 Min.

Veränderung:

150 gr. Erbsen und Möhren (Dose) abtropfen lassen und zum garen Reis geben und erhitzen.	
oder Tiefkühl - Produkt	ca. 10 Min. vor Garende zum Reis geben.

Roastbeef oder Kassler spezial

750 g Kartoffeln	waschen, schälen, waschen, in mittlere Würfel schneiden,
1/8 - ¼ l Wasser	in Salzwasser ca. 5 Min. kochen
Salz	
ca. 300 g Zwiebeln	schälen, in Ringe oder Würfel schneiden
2 grüne Paprikaschoten	durchschneiden, Kerne und weiße Haut entfernen, waschen in Streifen oder Würfel schneiden.

750 g Roastbeef oder Kassler knapp 1/8 l Öl Butterflocken	waschen, abtrocknen, salzen, pfeffern, [nicht beim Kassler] Fleisch in die Mitte einer feuerfesten Form oder Fettpfanne geben. Ringsherum Kartoffeln, Zwiebeln und Paprikaschoten verteilen; Öl und Butterflocken über dem Fleisch und Gemüse verteilen, im Backofen braten. [ca. 30 Min. bei 225 - 230°C]
6 Tomaten	überbrühen, enthäuten, vierteln, mit den abgetropften
1 Dose Champignons ca. 250g	Pilze nach 30 Min. zum Braten geben und ca. 15 Min. weiter braten.
Petersilie	kurz vor dem Essen über das Gemüse streuen.

Veränderung: pro Person 1- 2 frische Champignons
1 Dose Mais
1 Dose Karotten
1 Dose Spargelstücke
Kassler als Braten verwenden

Rosenkohlquiche (deftige)

600 g Rosenkohl	waschen, Strunk entfernen und in
½ l Gemüsebrühe	ca. 20 Min. garen, etwas abkühlen lassen

Für den Teich:

150 g Mehl (T 405)	
100 g zarte Haferflocken	
15 g frische Hefe	miteinander verkneten und abgedeckt ca. 30 Min.
1/8 l Milch	gehen lassen
1 TL Zucker	(Backofen: 50 - 70°C <i>offen</i>)
1 Eigelb	
30 g Butter oder Margarine	
½ TL Jodsalz	

Fett zum Ausstreichen der Form (Springform)

In die vorbereitete Form den Teig geben, den Rosenkohl darauf verteilen.

Für den Guß:

4 Eier	
125 ml Sahne	verquirlen. Mit
Salz, Pfeffer, Muskat	abschmecken. Anschließend

50 g geriebenen Parmesan-
käse oder Gouda

120 g Speckwürfel (durchwachsen) unterrühren und über den Rosenkohl gießen

Bei 220°C ca. 35 Min. knusprig braun backen

Rosenkohl mit Mandelblättchen

ca. 600 - 700 g Rosenkohl	putzen, waschen, in
ca. ½ l kochendem Salzwasser	ca. 20 Min. garen
2 EL Öl	erhitzen und

80 g Mandelblättchen darin bräunen
Den gegarten Rosenkohl abseihen, Mandelblättchen darüber geben und leicht durchschütteln.

Abänderung:

50 g Butter solange erhitzen, bis das Wasser verdampft ist,
30 g [Vollkorn]-brösel dazugeben, den abgeseihten Rosenkohl darin schwenken
Vor dem Servieren mit 2 TL Haferflocken bestreuen.

Rösti

1 kg Kartoffeln kochen, abpellen und kalt werden lassen. (Pellkartoffeln vom Vortag)

1 gehäufte TL Salz Kartoffeln grob raspeln, salzen. Butter in der Pfanne heiß werden lassen
2 - 3 EL Butterschmalz und die gesalzenen Kartoffeln begeben. Bei schwacher Hitze die Kartoffeln mit dem Küchenfreund zu kleinen Kuchen formen; die Rösti ca. 3 Min. gleichmäßig anbraten und nachher wenden, fertig rösten

Verfeinerung: Speck, Schinkenwürfel, Käsescheiben.
Beilage: Salat

Schweinebraten mit Senfkruste

1,5 kg Schweinenacken in einem Bräter (mit Deckel) legen, mit folgenden Gewürzen

Salz, Pfeffer
½ TL Zucker einreiben
Paprikapulver

6 EL Wasser dazugeben. Den **geschlossenen** Topf im kalten Backofen setzen:
75 - 90 Min. bei 250 - 275°C

2 Zwiebeln pellen, reiben, mit

2 - 3 EL Senf, Salz, Pfeffer
Basilikum, Sellariesalz vermischen, auf den Braten streichen, weitere
20 Min. ohne Deckel im ausgeschalteten Backofen überkrusten.

Mehl
1 - 2 EL Sherry verrühren.

Den Braten aus dem Ofen nehmen, warm halten, den Bratenfond mit Wasser oder Brühe zur gewünschten Soßenmenge auffüllen, binden und pikant abschmecken.

Schweinenackenrouladen

4 Scheiben Schweinefleisch (dünn, groß) - Nacken -
Pfeffer
Paprika
Salz

150 - 250 gr. Sauerkraut
1 Zwiebel

30 gr. Fett
1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1/8 l Wasser

saure Sahne, oder Crème Fraîche oder Schmand

Mehl

Die Scheiben vom Schweinenacken waschen, abtrocknen, mit Salz, Pfeffer, Paprika bestreuen. Das Sauerkraut auseinander zupfen, kleinschneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln u. zugeben. Fleischscheiben damit belegen, aufrollen und mit Holzspießchen oder Rouladennadeln zusammenhalten. Fett erhitzen, Rouladen von allen Seiten gut anbräunen. Die 2. Zwiebel würfeln und mit bräunen. Tomatenmark mit dem Wasser anrühren, zugeben und 25 - 30 Min. schmoren. Anschließend herausnehmen und warm halten. Soßenfond mit Sahne auffüllen, mit kalt angerührtem Mehl binden, aufkochen und abschmecken.

Schweinerücken garniert

1 kg Schweinerücken
Salz, Pfeffer
50 g Margarine

salzen, pfeffern; in einer Kasserolle im Backofen anbraten

1 Möhre
1 Stange Lauch
¼ Knolle Sellerie mit

geputzt, kleingeschnitten und dem Braten in der Kasserolle beigegeben,

2 EL Tomatenmark
50 g Mehl

andünsten und mit
bestäuben.

1 l Fleischbrühe

Alles gut braun werden lassen. Wenn das Fleisch fertig ist (ca. 90 Min.)
herausnehmen. Den Bratensaft mit

auffüllen, einkochen lassen und durch ein Sieb passieren.

Das Fleisch warm halten bei 100°C

Das Fleisch in Scheiben schneiden, die Soße separat servieren.

Tip: Mit Gemüse nach Wunsch auf der Platte anrichten.

Sojahack mit Reis

(5 Personen)

4 TL Öl
500 g Rindergehacktes
5 Zwiebeln
500 g Möhren
20 TL Sojasoße
10 TL Tomatenmark
Cayennepfeffer
400 g Sojasprossen
250 ml Wasser
250 g Naturreis
1 Bd. Schnittlauch

Reis kochen (ca. 30 Min.); Öl in einer Pfanne erhitzen und das
Gehackte darin anbraten. Die Zwiebeln und Möhren putzen, waschen,
kleinschneiden und mit anrösten.

Sojasoße, Tomatenmark und etwas Cayennepfeffer verrühren und mit
den Sprossen und dem Wasser zum Fleisch rühren. So lange dünsten, bis
die Möhren gar sind. (Bißprobe)

Reis mit dem Sojahack anrichten und mit reichlich Schnittlauch bestreuen.

Spaghetti Gärtnerinnenart

(ca. 3 Pers.)

300 g Spaghetti Salz	in Salzwasser ca. 7 - 10 Min. al dente kochen, abtropfen, heiß lassen
300 g Zucchini 3 Tomaten 3 EL Olivenöl 3 Knoblauchzehen	in dünne Scheiben schneiden vierteln in einer großen Pfanne erhitzen fein hacken, kurz anbraten, Zucchinischeiben darin ca. 3 Min. braten, salzen. Tomaten untermischen, mit
1 Pr. Thymian, Oregano, Pfeffer	würzen, die Gemüse zugedeckt ca. 3 Min. dünsten. Die Tomatenwürfel dürfen nicht zerfallen.
20 g Pinienkerne 60 g Parmesan Käse 3 EL Basilikum (gehackt)	Spaghetti mit dem Gemüse und den Zutaten vermischen u. würzen

Speckkartoffeln mit Meerrettich - Dip

750 g kleine Kartoffeln	waschen, in Salzwasser garen und anschließend pellen. In
2 TL Kümmel 1 Bd. Petersilie ½ TL Paprikapulver Salz, Pfeffer	waschen, zerkleinern wälzen
150 g Frühstücksspeck	(Scheiben) um die Kartoffeln wickeln Ein Backblech mit Alufolie auslegen, mit Öl bestreichen. Kartoffeln darauf legen und ca. 15 Min backen bei 200°C.
1 - 2 TL Öl 250 g Sahnequark 2 EL Mayonnaise 2 - 3 EL Meerrettich Salz, Pfeffer	verrühren, Salz und Pfeffer zum Abschmecken
1 Bd. Schnittlauch	waschen, kleinschneiden, in den Dip geben
gewaschene Salatblätter:	darin kann der Dip angerichtet werden.

Südlicher Fischeauflauf

750 gr. Fischfilet 2 EL Zitronensaft 250 gr, Champignons 1 - 2 EL Margarine 3 große Zwiebeln 375 gr. Zucchini	waschen, trockentupfen, mit beträufeln, ca. 30 Min. stehen lassen, trockentupfen, in Stücke schneiden. putzen, wasche, evtl. halbieren; zerlassen, die Pilze andünsten, abziehen, halbieren, in Streifen schneiden, mit waschen, in Scheiben schneiden, zu den Champignons geben, ca. 20 Min. dünsten, mit
--	---

Salz	
Pfeffer	würzen, das Gemüse in eine gut gefettete Auflaufform geben,
Kräuter aus der Provence	die Fischstücke salzen, pfeffern,
Margarine	
	in
Weizenmehl	wenden, in erhitzter Pfanne mit
1 - 2 EL Margarine	ca. 10 Min. unter Wenden braten anschl. auf das Gemüse geben.
250 gr. kleine Tomaten	in kochendes Wasser geben, abschrecken, enthäuten, auf den Fisch geben,
150 gr. Käse (Gauda)	in Scheiben schneiden, diese halbieren, doppelt auf den
	Fisch - Gemüse - Topf legen, in den vorgeheizten Backofen schieben.
	Backofen: 250°C 6 - 8 Min.

Thunfisch - Nudel - Gratin

500 g Nudeln (z.B. Rigatoni)
 Salz
 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (à 150 g)
 1 kleine Dose Tomaten (400 g)
 Pfeffer
 100 g entsteinte schwarzen Oliven
 1 TL Oregano (frisch oder getrocknet)
 Fett zum Ausfetten der Auflaufform
 2 Kugeln Mozzarella (à 150 g)

Nudeln in kochendem Salzwasser à la dente kochen, abtrocknen lassen.

Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken. Tomaten mit Saft und Thunfisch vermischen, dabei die Tomaten mit einer Gabel zerdrücken. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oliven und den Oregano unterrühren

Den Backofen auf 220°C aufheizen, die Auflaufform gut einfetten, die Nudeln einfüllen und die Sauce darauf verteilen.

Mozzarella in Scheiben schneiden und schuppenartig drauflegen, mit Pfeffer bestreuen. Den Auflauf auf der mittleren Schiene des Backofens 20 Min. backen, bis der Käse fast geschmolzen ist.

Tomaten in Hackfleischhülle

ca. 6 Stück

250 g Mett	mit
250 g Hackfleisch h/h	und
1 Ei	vermischen

½ eingeweichtes Brötchen ausdrücken und dazu geben

1 kleine Zwiebel	zellen, fein würfeln,
2 EL Tomatenmark	
2 Bd. Frisches Basilikum	unterkneten, mit
Salz, Pfeffer etwas Senf	würzen.
6 kleine Tomaten	waschen, mit ca. 100 g Hackfleischmasse umhüllen.

In den vorgeheizten Backofen auf die Saftschale (Fettpfanne) legen.
 20 Min. bei 225°C garen lassen.

Zucchini - Kartoffel - Gratin

(ca. 4 Pers.)

400 gr. kleine Kartoffeln in Salzwasser gar kochen und anschl. schälen. In ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und abkühlen lassen
400 gr. kleine Zucchini waschen, Blüten und Stielansätze entfernen, ebenfalls in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden

Backofen auf ca. 200° C vorheizen. Eine Auflaufform mit
2 EL weichem Fett ausstreichen, und abwechselnd Kartoffel- u. Zucchinischeiben schräg hintereinander in die Form schichten.
Salz, Pfeffer dazwischen zum Würzen
250 gr. Sahne darüber gießen
100 gr. geriebener Emmentaler darüber streuen

In den Ofen ca. 20 Min. garen, anschließend bei Oberhitze .3 - 5 gratinieren. In der Form auftragen!

Zucchini - Pfanne

1 große Zucchini
1 Stange Lauch waschen, in dünne Scheiben schneiden

2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, fein schneiden
1 - 2 Knoblauchzehen pellen, zerdrücken oder in feine Stückchen schneiden

4 - 5 Eier
Salz, Pfeffer etwas Muskat verschlagen

2 EL Margarine oder Öl in der Pfanne erhitzen

Die Frühlingszwiebeln andünsten, die zerkleinerte Knoblauchzehe dazugeben. Die Zucchinischeiben und Lauch hineingeben und ca. 10 Min. dünsten. Die verschlagenen Eier übergießen und stocken lassen (ca. 20 Min.). Evtl. mit Schnittlauch bestreuen.

Salate

Austernpilz - Salat

300 gr. Austernpilze	putzen, kurz waschen, in dünne Scheiben schneiden
2 Schalotten	schälen, in Ringe schneiden
3 EL Olivenöl	erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten; und die Pilze darin gut anbraten
Salz, Pfeffer	zum Würzen, 5 Min. weiter braten
1 P. Kresse	waschen, abtropfen lassen
100 gr. Bohnensprossen	blanchieren (wenn frisch), mit den Pilzen in eine Schüssel geben. Mit der folgenden Marinade übergießen, vermischen und ca. 30 Min. gut durchziehen lassen
Marinade:	
3 EL Essig (Weißwein)	
2 EL Wasser	
½ TL Honig	
1 Knoblauchzehe (gehackt)	
einige Blättchen Zitronenmelisse und Minze	

Blattspinat „Römische Art“

2 EL Butter	zerlassen
2 Zwiebeln	pellieren, würfeln, darin andünsten
600 gr. Blattspinat	unaufgetaut hinzufügen, in ca. 20 Min. gar dünsten lassen mit
Salz	
Pfeffer	
geriebene Muskatnuß	abschmecken
6 Tomaten	in kochendes Wasser legen, enthäuten, in Achtel schneiden
1 EL Fett	auslassen, die Tomatenachtel mit
1 abgezogene, zerdrückte Knoblauchzehe	hinzufügen, kurz dünsten lassen,
200 gr. Mortadella	enthäuten, würfeln, zu den Tomaten geben, miterhitzen

Tomaten und Mortadella unter den garen Blattspinat geben, Dünstzeit ca. 35 Min.

Beigabe: Geriebener Käse, Stangenweißbrot oder Bratkartoffeln.

Brokkoli Salat

600 g tiefgek. Brokkoli oder ca. 800 g frischen Brokkoli	in Salzwasser bißfest kochen, abschrecken
400 g Champignons	waschen, putzen, Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden, Champignons in dünne Scheiben schneiden, sofort mit
4 EL Zitronensaft	2 EL Zitronensaft beträufeln.

Salatdressing

300 g Vollmilch - Joghurt

2 EL Mayonnaise

4 EL Weinbrand und 2 EL Zitronensaft verrühren. Mit

2 Knoblauchzehen (feingehackt)

2 TL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer, Paprikapulver (edelsüß) abschmecken

2 P. Salatkräuter unterrühren

Brokkoli und Pilze mischen. Das Salatdressing darübergießen

200 g geräucherte Putenbrust in Streifen schneiden und

6 EL ungesalzene Erdnüsse zum Dekorieren

Tip: Dazu kann mit Kräuterbutter überbackenes Weißbrot gereicht werden!

Bunte Salatplatte

4 Tomaten waschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden

1 Kopf Salat oder 100 g Feldsalat oder 1 Eisbergsalat putzen, waschen, abtropfen lassen; die Platte damit auslegen

1 Bund Radieschen putzen, waschen in Scheiben schneiden

½ Salatgurke putzen, waschen in Scheiben schneiden

3 rote Zwiebeln putzen, waschen in Würfel oder Scheiben schneiden

1 P. Kresse putzen, waschen abschneiden

150 g Schafskäse putzen, waschen würfeln

1 Dose Mais abtropfen lassen

1 Dose Kidneybohnen abspülen

Alle Zutaten dekorativ anrichten

Salatsoße: (I)

1 Becher Crème fraîche (150 g)

1 EL Essig verrühren und abschmecken

1 EL gehackte Kräuter

Salz, Zucker, Pfeffer

Salatsoße: (II)

3 EL Olivenöl

4 EL Essig verrühren

1 EL Wasser

gehackte Petersilie und

feingeschnittenes Schnittlauch zufügen

Die Soße über den angerichteten Salat geben.

Bunter Zuckerschotensalat

250 g Zuckerschoten waschen, putzen, blanchieren (ca. 2 Min. überbrühen), mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

200 g Kohlrabi
100 g Karotten
100 g Radieschen waschen, putzen, in feine Streifen oder Scheiben schneiden mit

50 g Maiskörnern vermischen

Die Zuckerschoten sternförmig auf einer Salatplatte oder auf Salattellern anrichten und die Zutatenmischung in die Mitte geben.

6 EL Maiskeim Öl
4 EL Obstessig
1 EL Senf
2 EL Honig
Zutaten verquirlen, mit

Salz, Pfeffer abschmecken und anschließend über die Zutatenmischung gießen. Mit

1 EL Kerbel frisch gehackt, bestreuen

Eiersalat

8 Eier hartkochen, kalt werden lassen, schälen, mit dem Eierschneider teilen
125 g gekochten Schinken in feine Streifen schneiden
1 Bund Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden
50 g Kresse waschen, gut abtropfen lassen und fein hacken
Eischeiben, Schinken und Radieschen in eine Schüssel abwechselnd einschichten

Die Kresse mit

1 Becher Joghurt
ca. 2 EL Mayonnaise
ca. 1 TL Senf
1 Löffelspitze scharfer Paprika
Salz
Saft von ½ Zitrone

gut verrühren und die Soße über die angerichteten Zutaten gießen

Den Eiersalat erst am Tisch mit der Soße vermischen

Toastbrot mit Butter oder Bratkartoffeln dazu reichen

Petersilie oder Kresse zum Verzieren

Feldsalat mit Räucherlachs

300 g Feldsalat putzen, etwas zerkleinern gut waschen und trockenschleudern,

200 g frische Champignons
oder Steinpilze

2 Schalotten putzen in Streifen schneiden,
200 g geräucherter Lachs pellen, fein würfeln,
50 g Walnußkerne in breite Streifen schneiden
grob hacken

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. (Ein paar Lachsstreifen zum Garnieren zurückhalten)

Sauce:

2 TL Zitronensaft	mit
Salz und Pfeffer	verrühren
1 TL scharfer Senf	hinzufügen
6 EL Öl	vorsichtig unterrühren

Die Sauce über die Zutaten gießen vermischen, und mit Lachsstreifen garnieren

Tomaten - Zucchini - Salat mit Mozzarella

(ca. 4 Pers.)

1 große Zucchini	waschen, in Scheiben hobeln,
2 EL Öl	erhitzen und die Scheiben von beiden Seiten kurz anbraten
4 Tomaten	waschen, Stengelansatz entfernen und in Scheiben schneiden
500 gr. Mozzarella	in Scheiben schneiden

Alle Zutaten abwechselnd in eine Form oder tiefe Platte schichten

Vinaigrette

4 EL Öl	
Saft von ½ Zitrone	
Salz, Pfeffer	alles zu einer Vinaigrette rühren, über das Gemüse
eine feingehackte Knoblauchzehe	und den Mozzarella geben.
2 EL gehackte, gemischte Kräuter	Vor dem Servieren noch kurz durchziehen lassen
z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch	
Salbei, Thymian	

Tip: Zucchini - Scheiben leicht während des Anbratens würzen.

Kohlrabi - Apfel - Salat

(5 Pers.)

50 gr. saure Sahne	
100 gr. Joghurt	verrühren
15 gr. Honig	
ca. 15 gr. Mandeln	fein hacken und untermischen, mit
Zitronensaft	
Salz	abschmecken
Pfeffer	
gehackte Petersilie	<u>zum Schluß</u> unterheben,
900 gr. Kohlrabi	schälen, waschen, fein raspeln
250 gr. Äpfel	waschen, raspeln oder beides in feine Stifte schneiden
50 gr. Zwiebeln	pellern, fein schneiden

Die Zutaten in eine Schüssel geben, mit der Marinade vermischen, evtl. noch einmal abschmecken.
! Petersilie zum Garnieren verwenden !

Nudelsalat Dänische Art

200 g feine Hörnchen - Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. bissfest kochen. Abschütten, abschrecken und abtropfen lassen
Salz

½ Tasse gewürfelte Gemüsegurke
1/3 Tasse Gurkenessig mischen und die Nudeln damit marinieren, durchziehen lassen
4 EL Öl und Pfeffer

125 g Kalbfleisch oder in Streifen schneiden
Fleischwurst, oder
Schinken (gek.)

150 g tiefgekühlte Erbsen oder in wenig heißem Salzwasser ca. 3 Min. dünsten
1 kl. Dose Erbsen oder
1 kl. Dose Mais oder abtropfen lassen
1 kl. Dose Spargelstücke oder
1 kl. Dose Champignons

1 Bd. Radieschen putzen, in Scheiben schneiden.

Marinade:

3 EL Mayonnaise
1 kl. Becher Joghurt verrühren
2 TL Senf

Salz, Pfeffer, Essig nach Bedarf

Nudeln mit den restlichen Zutaten vermischen und die Marinade unter den Salat ziehen.
Abschmecken !

Tip: evtl. 2 hartgekochte Eier (gewürfelt) und ½ Bd. Schnittlauch.

Porreesalat mit Ziegenkäse

500 g Porree / Lauch putzen, längs halbieren, unter kaltem Wasser abspülen, in
(geputzt gewogen)
Salzwasser sprudelnd 2 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und
auf einer Krepplage trocken tupfen.

250 g Kirschtomaten waschen, abtrocknen, halbieren

150 g. Holland - Ziegenkäse
Schnittkäse in Scheiben würfeln,

Pfeffer Porree, Tomaten und Käse auf Tellern (oder 1 großer) anrichten, anschließend mit würzen.

4 EL Zitronensaft
2 EL Wasser verrühren,
5 EL Olivenöl einschlagen,
1-2 Knoblauchzehen durchpressen, einrühren, über den Salat träufeln,

1 P. Kresse waschen, darüber streuen.

Sauerkraut - Salat

250 gr. Sauerkraut	grob zerflücken
1 kleine frische Ananas oder 1 kl. Dose (Stücke)	putzen, halbieren, aushöhlen, Fruchtfleisch zerkleinern. abtropfen lassen, Saft auffangen
1 rote Paprika	entkernen, Haut entfernen, fein würfeln
1 Apfel	halbieren, entkernen, fein würfeln

Alle Zutaten locker vermischen

1 Becher saure Sahne	
1 Glas Apfelsaft	verquirlen
2 EL ungeschwefelte Rosinen	zugeben und den
2 EL grobgehackte Haselnüsse	Sauerkrautsalat darin anmachen

Den Salat in der ausgehöhlten Ananas servieren

Tomate im Grünen

200 g Feldsalat Zitronensaft	waschen, evtl. etwas zerkleinern, marinieren, auf Salatteller und -platte verteilen;
4 mittelgroße Tomaten	waschen, von oben so in 8 Teile schneiden, daß sie unten noch zusammen- hängen
300 g Schlangengurken	in dünne Scheiben schneiden
Salz	Die Tomaten auf den Salat stellen und in jeden Einschnitt Gurkenscheiben stecken. Beides leicht salzen
60 g Zwiebeln	putzen, fein würfeln und rund um die Tomaten - Gurkenfächer streuen.
200 g Sauerrahm 2 TL körniger Senf 2 TL Tomatengewürzsauce 3 EL Schnittlauch fein (geschnitten)	verrühren und jeweils in die Tomatenmitte geben

Zucchini - Champignon - Salat

250 g Zucchini	putzen, in Stifte schneiden
250 g Champignon	putzen, in Scheiben schneiden
50 g Karotten	putzen, in Stifte schneiden
1 kl. Zwiebel	putzen, würfeln
3 EL Öl	
2 EL Zitronensaft	von den Zutaten eine Marinade bereiten; über die gemischten
1 EL Hefeflocken	Gemüse verteilen. Mit ganzen Basilikum - Blätter garnieren.
1 Prise Cayennepfeffer	
Salz	
1 EL gehacktes Basilikum / Blätter	

Zucchini - Salat mit Joghurtdressing

500 g Zucchini	waschen, putzen, grob raffeln bzw. fein schneiden;
1 Schalotte	
3 Knoblauchzehen	schälen, kleinhacken
1 Becher Naturjoghurt	
2 EL Öl	
1 EL Zitronensaft	gut verrühren, abschmecken
Salz, Pfeffer	
½ Bd. Dill (gehackt)	

Zucchini, Schalotte und Knoblauch in eine Schüssel geben und gut mit der Marinade vermischen!

Tip: Mit frischem Dill und einigen Zwiebelscheiben bzw. Zwiebelringen garnieren!

Nachspeisen

Ananasscheiben mit Kokosflocken

1 frische Ananas [1 gr. Dose Ananasscheiben]	schälen, in dicke Scheiben schneiden abtropfen lassen]
250 g Doppelrahmfrischkäse 1 TL Zitronensaft 1 TL Milch 1 Prise Vollmeersalz 1 Msp Curry	cremig rühren; Ananasscheiben von einer Seite damit bestreichen.
100 g Kokosraspeln 40 g halbierte Walnußkerne	in eine flache Schüssel geben und die Ananasscheiben mit der bestrichenen Seite darin eintauchen zum Garnieren.

Apfelzabaione mit Amarettini

2 mittelgroße Äpfel 1 TL Butter Saft ½ Zitrone 1 TL Bourbon - Vanillezucker	schälen, entkernen, in Spalten schneiden, erhitzen, die Apfelspalten darin andünsten, zum Ablöschen zum bestreuen und weitere 2 Min. abgedeckt dünsten.
4 Eigelb 4 EL Puderzucker	in einer Schüssel über heißem Wasserbad verquirlen,
4 EL Marsala (it. Likörwein) oder Amaretto	nach und nach einträufeln lassen, dabei ständig weiterrühren. Die Masse sollte dickcremig sein. Vom Herd nehmen, mit den Apfelspalten vermischen, auf Tellern oder in einer Glasschüssel anrichten und mit
50 g Amarettini	verzieren

Bananensalat mit Eierlikörsahne

4 EL Johannisbeergelee 4 Bananen	erwärmen, glattrühren, schälen, in Scheiben schneiden, mit dem Gelee mischen. Auf Tellern angerichtet,
200 gr. süße Sahne 4 EL Eierlikör	steif schlagen, Eierlikör unterheben
	mit der Eierlikörsahne die Bananen übergießen. 1 EL Pinienkerne darüber streuen und sofort servieren !

Bananensalat (Preiswert)

2 Bananen	schälen, in Scheiben schneiden, in eine Glasschüssel geben.
100 gr. Magerquark	
1/8 l Milch	
1 - 2 EL Honig	gut verrühren und über die Bananen gießen
Saft von einer halben Zitrone	
evtl. Zucker	

Veränderung: 150 gr. Beerenfrüchte statt Bananen.

Beeren mit Zitronenquark

1 P. tiefgefrorener Beeren-teller (300g)	ca. 20 Min. auftauen lassen. Mit
3 EL Himbeergeist	mischen und durchziehen lassen, Beeren bis auf 1 EL, in 4 Gläser
2 P. Vanillezucker	oder in eine Schüssel verteilen.
[1 Zitronengelb] 1 Zitrone auspressen, (Vorsicht bei der Mengenzugabe zum Quark)	
400 g Magerquark	
50 g Zucker	verrühren
200 g Sahne	steif schlagen und unterheben und auf die Beeren verteilen. Mit den restlichen Beeren kurz vor dem Verzehr verzieren.

Zitronenmelisse und 2 - 3 EL Schmacks können noch zum Verzieren verwendet werden.

Birnen mit Preiselbeersahne

4 Birnen	schälen, entkernen, in dünne Spalten schneiden. Mit
je 4 cl Amaretto und Zuckerwasser	übergießen und zugedeckt zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme (1) 2-3 Min. dünsten.
	Birnen erkalten lassen und portionsweise anrichten. Mit der Dünstflüssigkeit übergießen und völlig abkühlen lassen.
1/8 l Sahne	
1 EL Zucker	steif schlagen mit
125 g Preiselbeeren	vermischen und auf den Birnen verteilen.

Erdbeer - Joghurt - Pudding

300 g Erdbeeren	putzen, waschen und mit dem Rührstab pürieren oder durch ein Sieb streichen. In eine Schüssel füllen und mit
400 ml Joghurt	vermischen.
75 g Zucker	
2 EL Himbeerlikör	unterrühren
6 Blatt Gelatine	in reichlich kaltem Wasser einweichen und gut ausgedrückt in
2 EL Zitronensaft	im Topf durch erwärmen (nicht kochen) auflösen. Die Gelatine unter die Erdbeer - Joghurt - Masse rühren und in eine Glasschüssel füllen, steif werden lassen. Anschließend mit Erdbeeren und Sahnetupfern verzieren!
Tip:	Vor dem völligen Durchsteifen, sobald sich eine Rille ziehen läßt, ca. 1 P. steifgeschlagene Sahne unterziehen!

Erdbeer - Melonen - Salat

(ca. 4 Pers.)

500 gr. Erdbeeren	putzen, in Scheiben schneiden, mit
2 EL Zucker	bestreuen
50 ml Erdbeerlikör (oder Obstwasser)	und
5 EL Limettensaft (oder Zitronensaft)	darüber träufeln und ca. 30 Min. ziehen lassen.
1 Charantais - Melone (oder Galia - Melone)	halbieren, die Kerne mit dem Löffel entfernen, Fruchtfleisch in Spalten oder Würfel schneiden. Mit den marinierten Erdbeeren auf Tellern bzw. in einer Schüssel anrichten.
1 EL Puderzucker	zum bestäuben
Veränderung:	
2 Kiwis	schälen, würfeln
2 Bananen	schälen in Scheiben schneiden, mit der Erdbeeren marinieren. Waffelröllchen zum garnieren.

Erdbeer - Tiramisu

(ca. 4 Pers.)

75 gr. Löffelbiskuits	zerbröseln, mit
5 EL Amaretto	(Mandellikör) beträufeln und ca. 20 Min. ziehen lassen
500 gr. Erdbeeren	putzen, <u>halbieren</u> ,
100 gr. Zucker	mit <u>25</u> gr. Zucker bestreuen, Restzucker und :
375 gr. Magerquark	verrühren und getränkte Löffelbiskuits, Erdbeerhälften
175 gr. Mascarpone (italienischer Frischkäse)	(10 zum verzieren aufheben) und Quark - Mascarpone -
1 P. Vanille - Zucker	Creme in eine Form schichten.
75 gr. Schlagsahne	
1 TL Puderzucker	mischen, auf das Tiramisu sieben
1 TL Kakao	Mit den restlichen Erdbeerhälften verzieren.
Tip:	Statt Amaretto eignet sich auch Erdbeerlikör oder Obstwasser.

Frotzen Joghurt mit Heidelbeeren

2 EL Kokosraspel	ohne Fett hellbraun rösten, abkühlen lassen
500 g Heidelbeeren	verlesen, waschen, abtropfen.
	300 g Heidelbeeren mit
1 P. Vanillezucker	pürieren und mit
1 TL Zitronensaft	und Kokosraspeln verrühren, mit
300 g Magerjoghurt	
2 EL flüssiger Honig	
1 Pr. Zimtpulver	abschmecken;
100 g Schlagsahne	steifschlagen, unterheben u. anfrieren lassen (ca. 2 Std.) Mit den restlichen Heidelbeeren verzieren.

Fruchtige Zitronenjoghurtspeise

200 g Joghurt	
150 ml Schlagsahne	mit dem Handrührgerät zu einer lockeren Masse verschlagen
35 g Zucker	
2 Eiweiß	steifschlagen, mit
100 ml Zitronensaft	unter die Joghurtcreme ziehen. In eine Glasschüssel füllen und sehr kalt werden lassen
2EL brauner Milchzucker	vermischen und über den Zitronenjoghurt
1 TL Zimt	streuen, als Dessert servieren.

Fruchtsalat Semiramis

1 Apfel	
1 Birne	Apfel u. Birne nur schälen, wenn die Schale zu hart ist
1 Banane	
1 Orange	
¼ - ½ Ananas	Obst waschen, klein würfeln.
125 g blaue Weintrauben	Trauben halbieren, Kerne entfernen
½ - 1 gelbe Honigmelone	halbieren, Kerne mit einem Löffel herausnehmen, schälen, würfeln.
50 g Walnußkerne	hacken,
Saft von 1 Zitrone	das Obst mit Zitronensaft mischen, in eine Glasschüssel anrichten und mit den Walnüssen verzieren.
2 Eigelb	
1 EL Honig	
1 Pr. Vollmeersalz	mit dem Schneebesen schaumig schlagen, bis es eine dicke Creme wird
1 Pr. Pfeffer	
1/8 l Sahne	schlagen und die Sahne unterheben.

Die Soße über das Obst geben oder in einer Sauciere dazureichen.

Heidelbeercreme

1 Paket Heidelbeeren (300 gr.) tiefgekühlt oder 1 Glas Heidelbeeren	davon 3 EL abnehmen, kühl stellen, die übrigen auftauen
2 Eigelb 2 EL Zucker 1 P. Vanillezucker	schaumig rühren. Etwas
½ Zitrone, unbehandelt	abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft zugeben.
4 Blatt rote Gelatine	einweichen und auflösen (nicht kochen !), zusammen mit den Beeren unter die Eigelb - Creme rühren. Kühl stellen
1/8 l Schlagsahne	steif schlagen. Bis auf 2 EL unter die gelierende Creme heben.

In Schalen oder eine Schussel füllen und im Kühlschrank fest werden lassen. Mit Sahne und den restlichen Heidelbeeren verzieren; evtl. noch Mandelblättchen verwenden

Herrencreme

600 ml Milch
40 g Zucker
1 Eiweiß
1 Pr. Salz
1 P. Bourbon - Vanille - Puddingpulver (z. Kochen)
1 P. Vanillezucker
200 ml Sahne
40 ml Weinbrand
100 g Schokolade (geraspelt: bitter oder beliebig)

Das Puddingpulver mit etwas Milch anrühren. Die restliche Milch, Salz und Zucker zum Kochen bringen. Das angerührte Pudding - Pulver in die heiße Milch einrühren, kurz aufkochen und kalt stellen (ab und zu umrühren oder dünn mit Zucker bestreuen, damit sich keine Haut bildet).

Den Weinbrand unter die kalte Creme geben. Eiweiß zu Schnee schlagen, vorsichtig unterheben. Schlagsahne und Vanillezucker steif schlagen, ebenfalls unterheben.

Zum Schluß die Schokoladenraspel dazugeben.

Tip: Mit gerösteten Mandelblätter verzieren.

Indianisches Maisdessert

700 g. säuerliche Äpfel	waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden.
4 EL Ahornsirup	Eine Auflaufform gut einfetten, die Apfelscheiben einfüllen und mit beträufeln
125 gr. Maisgrieß ½ TL Salz	in einer Schüssel mischen

- 60 g. Butter
4 EL Honig
- zerlassen, ohne zu bräunen
darin auflösen. Gut die Hälfte mit
- ½ l Schwedendickmilch
oder Dickmilch
- verrühren, auf die Maisgrießmischung gießen und gut verrühren.
und auf die Apfelscheiben verteilen.
- 1 EL Zitronensaft
- unter die restliche Butter-Honig-Mischung rühren und auf die
Auflaufmasse träufeln.
- Zweite Schiene von unten, bei 180°C **ca. 1 Std. backen** und heiß servieren.
- Tip:** Der Maisgrieß kann ganz oder teilweise durch Weizengrieß ersetzt werden. Er ist milder
im Geschmack und feinkörniger.

Nußcreme

- 2 Eigelb
60 gr. Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Pr. Salz
- schaumig schlagen,
- ½ l Milch
- nach und nach unter Rühren zugeben
- 6 Blatt weiße Gelatine
oder 1 p. Gelatinepulver
- einweichen und im Topf auflösen, unter schnellem Rühren zu der
Masse geben und kalt stellen. Fängt die Masse an dicklich zu werden,
dann
- 100 g. Geriebene Nüsse
2 Eiweiß
- untermischen u. verrühren, anschließend
steif schlagen,
- 1/8 - ¼ l Sahne
- steif schlagen und nacheinander unter die Speise ziehen, vorsichtig!
Alles in eine Schüssel füllen und kalt stellen, nach dem Erstarren mit Haselnüssen
und Sahnetupfen verzieren!

Tip: Nüsse rösten und abgekühlt unter die Masse rühren, der Geschmack wird intensiver!

Obst - Nuß - Becher

- 500 g Obst je nach Jahreszeit
200 g Sahne
- säubern, kleinwürfeln,
steif schlagen,
- 30 g Akazienhonig ca. 1 EL
1 MS Zimt
1 MS Vanille
- dazugeben
- 80 g gemischte Nüsse
- grob hacken

Obst, Nüsse, Sahne einschichten und mit Sahne verzieren.

Orangencreme (Abgeschlagene Orangencreme)

2 - 3 Orangen Saft von allen Früchten auspressen
[4 EL Weißwein] [zufügen] bis zu ½ l mit Wasser auffüllen,

30 gr. Speisestärke
100 gr. Zucker einrühren, im hohen Kochtopf schaumig abschlagen, bis
1 Pr. Salz die Masse hochsteigt.
3 Eigelb

3 Eiweiß steif schlagen und locker unterheben,

In eine Glasschüssel füllen, erkalten lassen und mit

Borkenschokolade
Schokoladenstreusel erziehen
evtl. Sahnetupfen

Für eine abgeschlagene Zitronencreme:

Anstelle von Orangen: Saft von 4 Zitronen und Citrosan (abgeriebene Schale) verwenden.

Orangencreme mit Bananen

4 Eier
2 EL Zucker schaumig rühren
1 P. Vanillezucker

4 Blatt weiße Gelatine in kaltem Wasser einweichen,

Saft von einer Zitrone
¼ l Orangensaft bis kurz vor dem Kochen erhitzen und mit der
Eigelbcreme verrühren, die jetzt in kochendes Wasser gestellt und ca.
5 Min. geschlagen wird, bis sie dicklich wird (Wasserbad).
Die Blattgelatine ausdrücken, hineinrühren und die Creme nun kalt
stellen, bis sie zu stocken beginnt.

2 - 3 reife Bananen mit einer Gabel fein zerquetschen,
¼ l frische Sahne steif schlagen und beides unter die Creme ziehen.

1 Dose Mandarin - Orangen abtropfen lassen und mit der Creme in eine Glasschüssel einschichten,
kalt stellen

Tip: 2 Likörgläser Rum oder Weinbrand oder Orangenlikör oder Apricot Brandy unterziehen.

Pistazien - Dessert

(ca. 8 Pers.)

12 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen
8 mittelgroße Eier trennen,

200 g Zucker
2 P. Vanillezucker mit dem Eigelb verrühren, bis die Masse cremig ist,

150 ml weißer Traubensaft
oder Sherry (Medium) Traubensaft hinzufügen und unterrühren.

Die Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze im Topf auflösen, etwas abkühlen lassen und unter die Creme rühren, alles kalt stellen.

400 g Schlagsahne und die 8 Eiweiße getrennt steif schlagen.

Wenn die Creme beginnt zu gelieren (Schnittprobe), erst die Sahne und dann die Eischneemasse unterheben.

Anschließend die Creme umfüllen und nochmals zum Festwerden kalt stellen.

60 g Pistazienkerne fein hacken. Die Creme mit den Pistazienkerne verzieren.

Einige Amaretti - Kekse nach Belieben zur Garnitur

Tip: Einige Tropfen Mandelaroma und Zitronenöl als Geschmackszugabe.

Rotweibirnen mit Weinschaumsauce

4 Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen

¼ l Rotwein

2 P. Vanillezucker

einige Tropfen Zitronensaft

aufkochen, die Birnenhälften nicht zu weich dünsten, abtropfen.

Den Sud durch ein Sieb gießen, etwa 100 ml abmessen.

4 Eigelb

2 EL Zucker

abger. Zitronenschale

cremig rühren. Die Rührschüssel über Wasserdampf hängen,

Rotweinsud zugießen und so lange rühren, bis die Sauce dicklich

schaumig ist; das Volumen sollte sich verdoppeln.

Mit den Birnen servieren.

Sauerkirschen - Quarkcreme

4 Blatt Gelatine in kaltem Wasser ca. 3 - 5 Min. einweichen

¼ l Magermilch

160 gr. Magerquark

1 EL Honig

sahnig rühren

Die eingeweichte Gelatine in einem Kochtopf geben, auflösen [erhitzen nicht kochen].

Die aufgelöste Gelatine in einer Schüssel geben und die Quarkcreme nach und nach kräftig unterrühren; kalt stellen.

Sobald die Masse zu stocken beginnt,

1 Eiweiß

200 gr. Sauerkirschen

steif schlagen und mit

unterheben und in eine Glasschüssel füllen; erneut kalt stellen.

Tip: Statt Kirschen können Johannisbeeren eingesetzt werden
Statt Honig Süßstoff einsetzen evtl. etwas Sahne unterheben

Schoko - Dessert

1 Ei	trennen, Eiweiß steif schlagen,
½ Becher Sahne (125 g)	Eigelb und 5 EL Sahne verrühren,
½ l Milch	davon 1/8 l Milch und
35 g Speisestärke	glattrühren. Restliche Milch erhitzen. Darin von
150 g Vollmilchschokolade mit Mandelsplitter und Honig z.B. (Toblerone)	100 g schmelzen lassen, die restlichen 2 Stücke fein hacken, unter Rühren aufkochen und die angerührte Speisestärke einrühren, nochmals aufkochen. Vom Herd nehmen, das Eigelb - Sahne - Gemisch unterrühren, dann den Eischnee locker unterheben und in Schälchen füllen. Nach dem Auskühlen
1 Banane	schälen, in Scheiben schneiden, mit
1-2 EL Zitronensaft	beträufeln und mit
1 TL Zucker	bestreuen.

Restliche Sahne leicht anschlagen. Kurz vor dem Servieren, das Dessert mit Bananenscheiben und Sahne servieren, mit Schokoladenstückchen dekorieren.

Traubencreme / Rumcreme

3 Blatt weiße Gelatine
2 Eigelb von großen Eiern
60 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
1 Pr. Salz
½ TL Zitronensaft
4 EL weißer oder roter Traubensaft bzw. Rum
¼ l Sahne
zur Dekoration 50 g Vollmilchschokolade (Hütchen / Raspel)

Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Eigelb, Zucker, Vanillezucker schaumig rühren
Salz, Zitronensaft und Traubensaft / Rum zugeben!

Die Gelatineblätter tropfnaß bei geringer Wärme auflösen und **gut** nach und nach zu der Eimasse
rühren. Ca. 10 Min. im Kühlschrank kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt.

Die geschlagene Sahne unter die Creme ziehen und umfüllen. Bis zum Servieren in den
Kühlschrank stellen. Mit Schokolade verzieren.

Tip: Mit Weintrauben einschichten und servieren

Welfencreme

Vanillecreme:

½ l Milch
2 EL Zucker
1 Pr. Salz
½ Stange Vanille oder 1 Pk. Vanillezucker
30 gr. Speisestärke
3 - 4 Eiweiß

Weinschaum:

3 - 4 Eigelb
80 gr. Zucker
¼ l Weißwein
Zitronengelb
1 EL Zitronensaft
1 EL Speisestärke

Für die Vanillecreme 2/3 der Milch mit Zucker, Salz und Vanille (-zucker) ankochen.
Speisestärke mit Milch verquirlen, einrühren, aufkochen und fertiggaren

Eiweiß steif schlagen und locker unter die heiße Masse rühren, etwas garen lassen, da sonst die Speise nach längerem Stehen wieder flüssig wird.
In eine Glasschüssel füllen und kalt stellen.

Für den Weinschaum alle Zutaten in einem hohen Kochtopf verrühren und schaumig „abschlagen“, bis die Masse hochsteigt und dicklich wird. Den Weinschaum abkühlen lassen, Löffelweise auf die Vanillecreme füllen und kalt stellen

! Creme und Soße dürfen sich nicht vermischen !

Zimt - Apfel - Küchlein (ca. 25 Stück)

1 kg Äpfel	schälen, vierteln, entkernen; in gleich große Stücke schneiden
Saft ½ Zitrone	zum Beträufeln;
250 g weiche Butter	
200 g Zucker	schaumig schlagen. Die
1 P. Vanillezucker	
1 Pr. Salz	
4 Eier	nach und nach unterrühren.
400 g Mehl	
1 P. Backpulver	mischen, durchsieben und unter die Ei - Butter - Masse rühren. Die
½ TL Zimt	marinierten Apfelstücke unter den Teig heben.

Den Teig mit 2 EL in Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und bei **200°C ca. 15 - 20 Min.** ! backen. Auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

2 EL Puderzucker zum Bestäuben

Soßen

Errötendes Mädchen [-r Junge]

½ l Buttermilch
2 - 3 EL Honig verrühren,
5 Blatt rote Gelatine einweichen, bei geringer Wärme (nicht kochen) auflösen und in die
1 Blatt weiße Gelatine Honig - Buttermilch gut einrühren. Kühl stellen, nach dem Angelieren
¼ l Sahne steif schlagen, unterheben, gelieren lassen.
Veränderung: 1 Glas Himbeeren einschichten, einige zum Verzieren aufheben.

Vanillesoße

½ Vanilleschote längs halbieren und das Mark herausnehmen
oder
1 P. Vanillezucker
½ l Milch
30 g Zucker erwärmen, ankochen;
1 Prise Salz
1 - 2 EL Speisestärke mit
1 Eigelb verquirlen und die Milch einrühren, aufkochen bis sie dicklich wird,
1 Eiweiß zu Schnee schlagen und in die heiße Vanillesoße „heben“.

Tip: ¼ l steif geschlagene Sahne unter die kalte Soße vorsichtig rühren, etwas Rum oder Weinbrand.

Weinschaumsoße:

2 Eier
100 gr. Zucker Zutaten in einem hohen Topf geben kalt verrühren,
¼ l Weißwein oder
Apfelwein (-saft) „Abschlagen“ bis die Soße hochsteigt und dicklich wird.
Zitronengelb
2 EL Zitronensaft
1 EL Speisestärke

Die Soße schmeckt kalt und warm. Man reicht sie zu Mehlspeisen, süßen Puddingen oder süßen Aufläufen

Veränderung: Anstelle von Wein eignet sich auch Apfelsüßmost. Dann 3 -4 EL Zitronensaft und nur 80 gr. Zucker nehmen.

Brot u. Brötchen

Englische Frühstücksbrötchen

500 gr. Weizenvollkornmehl
3 gestr. TL Backpulver gut vermischen

1 - 2 TL Salz
500 gr. Magerquark gut verrühren, das Mehl einarbeiten. Der Teig soll
2 Eigelb feucht sein, darf aber nicht kleben
2 TL Honig

Eine Rolle formen und 15 - 20 Brötchen abstecken (EL) und formen, evtl. als Kranz auf gefettetem Blech legen; 15 - 20 Min. gehen lassen. Backofen vorheizen auf ca. 180°C Backzeit ca. 20 -25 Min.

Tip: Vor dem Backen mit Eigelb oder Milch bestreichen. Evtl. mit Mohn, Sesam, Haferflocken bestreuen

Knoblauchbaguette

3 Knoblauchzehen
4 Schalotten schälen, fein hacken, mit

100 g Butter gut verrühren

1 EL Weinbrand
Pfeffer, Salz zum Würzen.

1 Baguette (ca. 500 g) schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden die an der Unterseite noch
zusammenhängen. Die Knoblauchbutter in die Zwischenräume
streichen. Baguette gut zusammendrücken und in Alufolie einschlagen.
Mittlere Schiene: 220°C, ca. 20 Min. backen.
Anschließend die Alufolie aufklappen und sofort servieren!

Kräuterbutter

150 g Butter
½ TL Salz
1 Zwiebel (Würfel) Butter cremig rühren, dann die restlichen Zutaten
4 EL frische Kräuter (fein gehackt) unterrühren, kühl servieren.

Roggenbrot

Sauerteigansatz (bei Zimmertemperatur)

- | | | |
|--------|---|---|
| 1. Tag | 100 g Roggenmehl
100 g lauwarmes Wasser | mit
vermischen. |
| 3. Tag | 100 g Roggenmehl
100g lauwarmes Wasser | und
hinzufügen |
| 4. Tag | 200 g Roggenmehl
200 gr lauwarmes Wasser | mit
vermischen und 24 h stehenlassen (bis durchgesäuert) |

Sauerteigvermehrung:

- | | |
|------------------------------|---|
| 100 g aufbewahrter Sauerteig | mit |
| 375 g Roggenmehl | und |
| 375 g warmes Wasser | vermischen und bei Zimmertemperatur 25 Stunden stehenlassen |
- Vor Weiterverarbeitung 100 g Teig abnehmen und im Kühlschrank aufbewahren (ca. 14 Tage haltbar).

Brotteig:

- | | |
|------------------------|--|
| 700 g Sauerteig | (Menge die man durch Sauerteigvermehrung erhält) |
| 300 g Roggenmehl | |
| 300 g Roggenschrot | (sehr grob, halbe Körner) |
| 20 g Salz | (1 Eßlöffel) |
| 25 g Hefe | |
| 400 g lauwarmes Wasser | (evtl. etwas mehr) |
- Sauerteig, Mehl und Schrot in eine Schüssel geben, eine Vertiefung ins Mehl drücken und die Hefe hineinbröckeln.
Salz ganz an den Rand geben (nicht an Hefe)
Hefe mit etwas Wasser flüssig rühren, restliche Zutaten hinzufügen und verrühren.
Teig 30-40 min bei 40-50° C im Backofen gehen lassen.
Nochmal mit etwas Mehl verrühren, 10 min in der Form gehen lassen,
dann 75 min bei 180° C in der Kastenform backen.

Kuchen

Aniskipferln

280 g Mehl
50 g gemahlene Mandeln
50 g gemahlene Haselnüsse
1 TL gemahlener Anis
70 g Zucker
1 Pr. Salz
2 Eigelb
200 g Butter oder Margarine

zu einem glatten Teig verkneten und in Folie gewickelt,
ca. 1 Std. kühlen

Den Teig zu kleinen Rollen formen und in gleich lange Stücke schneiden, zu Kipferln
formen auf ein vorbereitetes Blech legen (Blech fetten oder Backpapier)
vorgeheizter Backofen: 200°C Backzeit ca. 10 Min.

1 - 1½ Anissamen
3 gehäufte EL Puderzucker
5 P. Vanillezucker

mischen, die noch heißen Kipferln vorsichtig darin wälzen und
auskühlen lassen

Apfel - Quarktorte

125 gr. weiche Butter oder Margarine
250 gr. Zucker
3 Eigelb
1 Prise Salz
1 kg Quark
75 gr. Grieß
1 P. Vanille - Soßenpulver
1 gestr. TL Backpulver

Die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge zu einem
Rührteig verarbeiten

500 -750 gr. Äpfel
50 gr. Sultaninen
3 Eiweiß

schälen, waschen, in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen
und in feine Blättchen schneiden,
mit den Äpfeln unter den Teig heben.
steif schlagen und locker unterheben.

Springform einfetten bzw. mit Backpapier auslegen. Teig einfüllen, zur Mitte hin etwas höher
streichen. Backzeit ca. 65 - 75 Min. bei einer Temperatur von 180 - 190°C

Haselnußkugeln

(ca. 36 Stück)

150 g Butter	schaumig rühren,
100 g Puderzucker	sieben, alle Zutaten unterkneten,
250 g Mehl	
100 g gemahlene Haselnüsse	
1 Ei	
½ Zitrone (abgeriebene. Schale)	
1 gehäufte EL Kakao	
1 EL Pfefferkuchengewürz	
1 EL Rum	

Teig zu Rollen formen (2,5-3 cm Durchmesser) In Folie einwickeln, kühl stellen
Anschließend Rollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, zu Kugeln formen und in

80 - 100 g Haselnußblättchen	wälzen, Kugeln etwas andrücken. Kugeln auf 2 vorbereitete Backbleche verteilen. Backofen vorheizen auf 175°C, Backzeit 15-18 Min. Die noch heißen Kugeln mit ca. 3 EL Zucker bestreuen.
------------------------------	--

Holländisches Orangenbrot

50 g Löffelbiskuits	in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz zerbröseln,
50 g Orangeat	fein hacken,
125 Butter oder Margarine	
1 Ei	
125 g Zucker	
1 P. Vanillezucker	weißcremig rühren
1 Pr. Salz	
½ TL gemahlener Zimt	
1 Ms. gemahlene Muskatblüte	
200 g Mehl	mischen, über die Masse sieben, Biskuitbrösel und Orangeat unterkneten.
1 Ms. Backpulver	Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen formen, in Folie einwickeln, kühl legen.
	Von den Rollen 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf ein vorbereitetes Blech zu Kugeln geformt den Teig legen, mit 1 Stück Orangeat garnieren.
	Backzeit ca. 12 - 15 Min. Backtemperatur ca. 200°C.

Makronen

2 Eiweiß	steif schlagen und nach und nach
160 g feiner Zucker	unterrühren bis eine dickliche Masse entsteht,

Nach Belieben:

1 TL Zitronensaft oder Essig	zufügen, dann wird die Masse stabiler, anschließend
160 g geriebene Mandel	unterheben.

Masse mit 2-TL Häufchen auf ein vorbereitetes Blech setzen.
Mittlere Schiene Temperatur 140-160°C, Backzeit ca. 30-45 Min.
Am besten die rohen Makronen über Nacht an einem kühlen Ort trocknen lassen, dann erst backen!
Makronen sind außen trocken und innen noch etwas feucht bzw. weich

Statt Mandeln können Haselnüsse oder Kokosflocken oder Haferflocken oder Grieß verwendet werden.

Marzipan - Engelsaugen (ca. 24 Stück)

120 g Mehl
30 g Puderzucker
2 Eigelb
1 EL Amaretto (Mandellikör)

in eine Schüssel geben

50 g Marzipan - Rohmasse
50 g Butter oder Margarine

grob raspeln oder fein würfeln;
in Stücken zugeben

Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten.
Zugedeckt ca. 30 Min. kalt stellen
Teig zu ca. 24 walnußgroßen Kugeln formen, auf ein vorbereitetes Backblech legen, kleine Mulden formen (eindrücken).

Ca. 50 g Himbeergelee
Im vorgeheizten Backofen:

verrühren (evtl. erwärmen) und in die Vertiefungen verteilen.
200°C, ca. 15 Min. Backzeit

Gut auskühlen lassen!

Mohn - Blätterteig - Zopf mit Nüssen. (ca. 14 Scheiben)

300 g tiefgefrorener Blätterteig
Platten nebeneinander bei Zimmertemperatur 20-30 Min. auftauen lassen,

1 P. Mohnback (250 g)

100 g Mandeln (geschält)
60 g Pistazienkerne
einige Tropfen Bittermandel - Öl

grob hacken,
und alles unter die Mohnmasse rühren. [Evtl. mit 2-3 EL Marmelade verfeinern].

1 Ei
1 TL Kondensmilch

trennen

Blätterteigplatten übereinander legen, auf dem vorbereitetem Blech zu einem Rechteck (ca. 38 x 30 cm) ausrollen. Rechteck von den Längsseiten her schräg in Streifen einschneiden, dabei in der Mitte ein 9-10 cm breites Stück ganz lassen.

Füllung auf dieses Stück streichen; Streifen im Wechsel von rechts nach links über die Füllung flechten, dabei die Teigstreifen mit Eiweiß bestreichen und andrücken.

Eigelb und Kondensmilch verrühren und damit den Zopf bestreichen.

Vorgeheizter Backofen 200°C
Backzeit ca. 40 Min.

Evtl. nach 20-25 Min. zudecken, vor dem Servieren gut auskühlen lassen.

Italienische Küche

Vorspeisen

Bruschetta

Zutaten für 4 Personen: ½ Stange Baguette
4 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
350 g Tomaten
½ Bund Basilikum
Salz und Pfeffer

- 1.) Ofen auf 175 °C vorheizen. Das Baguette in dicke Scheiben schneiden (Leicht schräg) und mit etwas Olivenöl bestreichen.
- 2.) Knoblauch schälen. Eine Zehe halbieren, Brote damit einreiben. Die Baguettescheiben auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 5 min rösten. Anschließend herausnehmen.
- 3.) Die Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln.
- 4.) 3 Knoblauchzehen fein hacken Basilikum abbrausen und trockentupfen. Blättchen abzupfen und hacken. Mit Tomaten, Knoblauch, restlichem Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem warmen Brot verteilen.

Tipp: Sardellenfilets fein hacken, in Butter schwenken und die Brote damit bestreichen. Mit Mozzarella belegen und bei 250 °C überbacken.

Cappuccini affogati

(Ertrunkene Kapuziner)

Zutaten für 6 Personen: ½ Zitrone
1 kl. Stangenweißbrot vom Vortag (250 g)
Sonnenblumenöl zum Braten und für die Form
¼ ltr. Trockener Rotwein
100 g Zucker
1 Zimtstange
2 Gewürznelken
4 Eier
3 EL gemahlene Mandeln
2 EL Rosinen

- 1.) Schale von einer halben Zitrone spiralförmig abschälen. Weißbrot in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit 2 EL Öl ausstreichen. Backofen auf 175°C vorheizen.
- 2.) Rotwein mit 50 g Zucker, Zimtstange, Gewürznelken und Zitronenschale bis knapp vor dem Siedepunkt erhitzen.
- 3.) Eier mit Mandeln verquirlen, in einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen. Brotscheiben von beiden Seiten durch die Eimasse ziehen, im heißen Fett bei starker Hitze knusprig und goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 4.) Heißen Wein durch ein feines Sieb gießen, in den Topf zurückgeben, wieder auf die heiße Platte stellen. Rosinen darin ziehen lassen.
- 5.) Die gebratenen Brotscheiben in die Auflaufform schichten, jede Scheibe leicht zuckern, mit 1-2 EL Rotwein beträufeln und Rosinen darauf verteilen. Im Backofen (oben) etwa 10 min überbacken. Heiß servieren.

Variante: Die gebratenen Brotscheiben werden auf eine vorgewärmte Platte geschichtet, jede Lage mit Zucker und etwas Kakao bestreuen. Zum Schluss gießt man den gewürzten Wein über die Scheiben und serviert sofort.

Crespelle magre di spinaci (Pfannekuchenrollen mit Spinat)

- 1.) wird in der Emilie-Romagna gene gemacht wenn Gäste kommen

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

- 125 g Vollkornmehl
- 3 Eier
- ¼ l Milch
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 30 g Butter

Für die Füllung:

- 500 g frischer Spinat (oder 1 TK - Packung)
- 4 EL Rosinen
- 4 Scheiben roher Schinken
- 3 EL Olivenöl
- 30 g Butter
- 2 EL Pinienkerne
- 100 g Parmesan käse

- 1.) In einer Rührschüssel aus Mehl, Eiern, Milch und Salz einen glatten Pfannekuchenteig rühren. 30 g Butter schmelzen und leicht abgekühlt unterheben. Nach Wunsch pfeffern. Teig etwa 15 – 20 min quellen lassen.
- 2.) Spinat putzen, waschen und nass etwa 1 min zugedeckt dünsten, salzen. Die Flüssigkeit ausdrücken. Spinat fein hacken. Rosinen etwa 15 min im Spinatwasser einlegen.
- 3.) Schinken würfeln, in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und der Hälfte der Butter anbraten. Spinat dazugeben, abgetropfte Rosinen und ganze Pinienkerne untermischen. Die Masse etwa 5 min ziehen lassen und in eine Schüssel geben. Mit der Hälfte des Parmesan mischen.
- 4.) Eine andere Pfanne mit Butter austreichen und aus dem Pfannekuchenteig nacheinander 8 möglichst dünne „Crepes“ auf beiden Seiten goldgelb backen. Alle Pfannekuchen mit der Füllung belegen und aufrollen.. Auf einer vorgewärmten Platte die Crespelle anordnen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen, pfeffern und mit 1 EL Olivenöl beträufeln.

Variante: Crespelle al forno (Überbackene Pfannekuchenrollen)
 Pfannekuchen zubereiten und füllen. Eine Gratinform mit 1 EL Butter austreichen, 4 Crespelle einschichten, mit 100 g Mozzarellascheiben abdecken und die restlichen 4 Rollen darüber legen. Mit Bechamelsauce übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 170 °C in etwa 10 min goldgelb überbacken.

Funghi alla brutta

(Marinierte gegrillte Pilze).

Zutaten für 4 Personen: 500 g Champignons
1 Bund glatte Petersilie
6 Knoblauchzehen
1 Peperoncino
Salz, schwarzer Pfeffer
6 El Olivenöl, kaltgepresst

- 1.) Den Elektrogrill anheizen. Die Pilze, falls sie nicht schmutzig sind, mit Küchenpapier abreiben, sonst mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Von den Stielen die Wurzelansätze abschneiden.
- 2.) Die Petersilie waschen, Blätter fein hacken und in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazu drücken. Den Peperoncino waschen, längs halbieren, Stiele und Kerne entfernen und die Schote grob hacken. Mit 1 Prise Salz und Pfeffer in die Schüssel geben. Eine feuerfeste Form mit 1 Tl Öl einfetten.
- 3.) Pilze mit den Stielen nach oben in die Form legen und die Gewürzmischung darauf verteilen. Alle Pilze mit dem restlichen Öl beträufeln und 8-10 min grillen, dann sofort servieren.

Variante: In den Abruzzern grillt man die Pilze und Gemüse wie Auberginen, Zwiebeln, Zucchini oder Paprika auf die gleiche Weise auch über dem Holzkohlegrill und isst dazu geröstete Scheiben Weizenbrot.

Getränk: Ein Rotwein wie der Montepulciano d`Abruzzo passt am besten.

Melanzane alla finitese

(Gefüllte Auberginenscheiben)

Zutaten für 6 Personen: 600 g große Auberginen
Salz, schwarzen Pfeffer
1 Bund Basilikum
200 g Pecorino
100 g Paniermehl
100 g Mehl
1 Ei
Olivenöl zum Ausbacken und Basilikumblättchen zum Garnieren

- 1.) Auberginen waschen, Stiele und Stielansätze abschneiden und die Auberginen schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Einen mittelgroßen Topf mit Wasser füllen, aufkochen, 1 Tl Salz hinzufügen. Die Auberginenscheiben darin etwa 5 Min. vorgaren, abgießen, leicht ausdrücken.
- 2.) Die Scheiben leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Basilikum waschen, trocken schütteln. Den Käse in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Auberginen damit belegen, mit je 2 Basilikumblättern bedecken. Die restlichen Auberginenscheiben wie bei einem Sandwich auf die belegten Scheiben legen.
- 3.) Paniermehl und Mehl auf je einem flachen Teller geben. Das Ei mit 1 Prise Salz verquirlen. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Auberginen Sandwichs zuerst in Mehl, dann im Ei, dann in Paniermehl wenden und in Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten, nach Belieben mit Basilikumblättchen garnieren, heiß servieren.

Pomodori ripieni in insalata (Gefüllte Tomaten)

Zutaten für 4 Personen: 8 große, mittelreife, feste Fleischtomaten
4 El Olivenöl, kaltgepresst
150 g Thunfisch in Öl (Abtropfgewicht)
150 g Mozzarella
1 Bund Basilikum
8 grüne Oliven ohne Stein
3 in Öl eingelegte Sardellenfilets
4 hartgekochte Eier
4 große schwarze Oliven
Salz, schwarzen Pfeffer

- 1.) Tomaten waschen, jeweils den Deckel abschneiden, Kerne und Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Teelöffel herausheben. Fruchtfleisch fein würfeln. Kerne entfernen. Tomaten innen leicht mit Salz bestreuen. Mit der Öffnung nach unten stellen, damit überflüssige Flüssigkeit abfließen kann. Ausgehöhlte Tomaten innen mit 3 El Olivenöl beträufeln.
- 2.) Thunfisch gut abtropfen lassen und in kleine Stücke teilen. Mozzarella klein würfeln. Basilikum waschen, trocken tupfen und die Hälfte davon fein hacken. Grüne Oliven in Ringe schneiden. Sardellen abtropfen lassen und zerkleinern. Eier schälen und würfeln. Diese Zutaten mit den Tomatenwürfeln in einer Schüssel locker vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.) Die ausgehöhlten Tomaten mit der Masse füllen und auf einzelne Teller anordnen. Schwarze Oliven halbieren und Fruchtfleisch von den Steinen lösen. Gefüllte Tomaten mit den Olivenhälften und den restlichen Basilikumblättern garnieren. Mit 1 El Olivenöl beträufeln und als Beilage oder Vorspeise servieren.

Zucchini al guanciale (Zucchini mit Speck und Tomaten)

Zutaten für 4 Personen: 600 g kleine feste Zucchini
400 g Tomaten aus der Dose
200 g Räucherspeck
1 große Zwiebel
1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Salz und schwarzer Pfeffer

- 1.) Zucchini waschen, abtrocknen, Blüten- und Stielansätze abschneiden. Früchte der Länge nach in Viertel und diese dann quer in Stücke schneiden.
- 2.) Tomaten aus der Dose abtropfen lassen und grob zerkleinern.
- 3.) Speck in kleine Würfel, Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln, Knoblauch schälen, beides fein hacken
- 4.) Öl und Speck in eine Kasserolle geben, solange bei mittlerer Hitze braten, bis die Speckwürfel knusprig sind. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie dazugeben, bei schwacher Hitze etwa 5 min unter Rühren braten.
- 5.) Tomaten und Zucchini dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut mischen. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 15 min fertigkochen, dabei ab und zu umrühren.

Getränk: Ein junger Chianti passt zu diesem herzhaften Gericht sehr gut.

Hauptgerichte

Bracirole di maiale alle olive

(Schweinekoteletts mit schwarzen Oliven)

Zutaten für 4 Personen: 4 Schweinekoteletts
Salz, Pfeffer
Mehl zum Wenden
6 EL Olivenöl
¼ ltr. Trockener Weißwein
100 g roher Schinken
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
16 schwarze Oliven
1 kl Dose Tomaten
1 Lorbeerblatt
1 Bund Petersilie
1 hartgekochtes Ei

- 1.) Backofen auf 150 °C vorheizen. Von den Schweinekoteletts das Fett entfernen. Den Rand ab und zu einschneiden, damit die Koteletts sich beim Braten nicht wölben. Die Koteletts salzen, pfeffern und in Mehl wenden. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Das Fleisch von beiden Seiten etwa 3 min kräftig anbraten. Mit der Hälfte des Weines begießen und etwa 2 min ziehen lassen. Koteletts herausnehmen, auf einer feuerfesten Platte in den Backofen stellen, um sie warm zu halten.
- 2.) Schinken würfeln. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das ganze mit 3 EL Olivenöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Oliven halbieren und entkernen. Die Tomaten abtropfen lassen und zerkleinern. Mit den Oliven und dem Lorbeerblatt in die Pfanne geben. Alles salzen und pfeffern. Zugedeckt ca. 10 min kochen lassen. Lorbeerblatt entfernen, den restlichen Wein dazugeben und die Sauce offen etwas einkochen lassen.
- 3.) Schweinekoteletts aus dem Backofen nehmen und in die Pfanne mit der Sauce legen (ausgetretener Fleischsaft dazugeben). Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken und über das Fleisch verteilen. Das Fleisch zugedeckt etwa 15 min bei schwacher Hitze schmoren lassen.
- 4.) Schweinekoteletts auf einer Platte anrichten. Das hartgekochte Ei klein hacken und in die Sauce geben. Das Fleisch mit der Sauce überziehen und heiß servieren.

Fettucelle al pesto

(Nudeln mit Basilikumsauce)

Zutaten für 4 Personen: 1 Bd. Glatte Petersilie
1 Bd. Basilikum
2 El Pinienkerne
3 Knoblauchzehen
Salz
4 El Olivenöl, kaltgepresst
80 g Parmesan
Weißwein
350 g Fettucelle (oder andere schmale Bandnudeln)
schwarzen Pfeffer

- 1.) Petersilie und Basilikum waschen, abtropfen lassen, grobe Stiele entfernen und die Kräuter mit den Pinienkernen grob hacken. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Mit den Kräutern, Pinienkernen und einer Prise Salz im Mörser zerstampfen. Nach und nach das Olivenöl dazugeben, bis eine cremige Paste entsteht. Den Parmesan einrühren, eventuell noch einen Schuss Weißwein dazugeben.
- 2.) Fettucelle kochen. Die Nudeln in eine vorgewärmte Schüssel umfüllen. Pfeffer und Pesto darüber geben, alles gut vermische und evtl. mit frischen Basilikumblättchen servieren.

Gnocchi mit Tomaten – Käse – Soße

Zutaten für 4 Personen: 750 g mehlig kochende Kartoffeln
 Salz
 250 g Mehl
 2 Eigelb
 1 Schalotte
 3 EL Olivenöl
 1 Knoblauchzehe
 1 kleine Dose Tomaten
 2 TL Thymianblätter
 Schwarzen Pfeffer
 200 g Mozzarella
 50 g Parmesankäse
 Basilikum zum garnieren

- 1.) Die Kartoffeln waschen und 30 min in Salzwasser garen. Abgießen, ausdampfen lassen. Pellen und durch die Presse drücken. Etwas abkühlen lassen. Mit Mehl, Eigelb und 1 TL Salz verkneten.
- 2.) Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen, in Stücke schneiden und mit der Gabel ein Muster eindrücken. Etwa 15 min ruhen lassen. Salzwasser aufkochen. Gnocchi darin bei schwacher Hitze ca. 5 min garen bis sie an der Oberfläche sind.
- 3.) Schalotte schälen, fein hacken und in Olivenöl andünsten. Knoblauch schälen und dazupressen. Tomaten abtropfen lassen, Fruchtfleisch würfeln. Mit Thymian zu den Schalotten geben. 50 ml Wasser angießen und ca. 10 min köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella abtropfen lassen, klein würfeln. Soße vom Herd nehmen und den Parmesankäse einstreuen. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- 4.) Gnocchi in eine feuerfeste Form geben. Gleichmäßig die Tomaten – Käse – Soße darüber verteilen. Mit Parmesan bestreuen und ca. 20 min überbacken. Mit Basilikumblätter garniert servieren.

Merluzzo in umido

(Kabeljau in pikanter Sdauce)

Zutaten für 4 Personen: 1 Stange Bleichsellerie
 1 Bund Petersilie
 1 mittelgroße Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 mittelgroße Möhre
 3 Sardellenfilets
 2 EL Pinienkerne
 1 EL Kapern
 4 EL Olivenöl
 1 kg Kabeljau am Stück

Salz und weißen Pfeffer
2 EL Mehl
etwas Fleisch- oder Fischbrühe (instant)

- 1.) Sellerie putzen, waschen, Petersilie waschen und trocken schütteln. Zwiebel und Knoblauch schälen, alles fein hacken. Möhre putzen, waschen und fein raspeln. Sardellenfilets mit einer Gabel zu Brei zerdrücken, Pinienkerne und Kapern klein hacken.
- 2.) In einer feuerfesten Kasserolle das Öl erhitzen und die zerkleinerten Zutaten bei schwacher Hitze darin etwa ca. 10 min braten. Vom Herd nehmen. Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 3.) Den Fisch gründlich waschen, trockentupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben, rundum in Mehl wälzen und danach in die Kasserolle geben. Angebratenes Gemüse auch über den Fisch verteilen.
- 4.) Die Kasserolle mit passendem Deckel (Alu – Papier) verschließen. Den Fisch im Backofen (Mitte) etwa 20 min garen, Backofen ausschalten und den Fisch noch ca. 15 min ziehen lassen. Ab und zu mit der Sauce beträufeln. Falls zu viel Bratenfond verdampft ist etwas Brühe dazugießen. Den Kabeljau auf 4 Teller verteilen und am besten mit Petersilienkartoffeln servieren.

Pollo alla cacciatora (Hähnchen nach Jägerart)

Zutaten für 4 Personen: 1 Hähnchen
Salz, weißer Pfeffer
2 Zwiebeln
50 g Räucherspeck
250 g Tomaten aus der Dose
3 El Olivenöl
1/8 ltr. Trockener Weißwein
1 Msp. Rosmarinpulver
1 Msp. Salbeipulver

- 1.) Das Hähnchen in 8 Stücke teilen, waschen, abtrocknen, salzen und pfeffern. Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden. Speck sehr fein hacken. Tomaten abtropfen lassen, Fruchtfleisch klein hacken.
- 2.) In einer großen Pfanne das Öl stark erhitzen, Zwiebeln darin unter Rühren goldgelb braten, dann herausnehmen. Im selben Öl bei schwacher Hitze den Speck auslassen. Hühnerteile dazugeben, bei starker Hitze rundum etwa 10 Min. anbraten. Wein angießen, eindampfen lassen, dabei die Fleischstücke mehrmals wenden. Tomaten und Zwiebeln dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Salbei würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Min. garen.

Variante: Polo alla salvia (Hähnchen mit Salbei)

Ofen auf 200°C vorheizen, Hähnchen säubern, in die Bauchhöhle Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe und 10 Salbeiblätter geben. Hähnchen in eine Kasserolle geben mit 2El Olivenöl einstreichen, in den Ofen schieben. Wenn es Farbe annimmt, das Geflügel wenden und mit Bratensaft bepinseln. Zerteilt auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Pollo con le olive (Geschmortes Huhn mit Oliven)

Zutaten für 4 Personen: 1 Huhn
Salz, schwarzer Pfeffer
10 frische Salbeiblätter
3 Knoblauchzehen
4 El Olivenöl
1/8 ltr. Trockener Weißwein
600 g Tomaten aus der Dose

150 g schwarze Oliven

- 1.) Küchenfertiges Huhn in 4 Teile zerlegen und waschen, dabei alle Knochensplitter entfernen. Abtrocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbeiblätter waschen und trockentupfen, 6 Blätter fein hacken. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- 2.) In einer breiten Kasserolle das Olivenöl erhitzen. Knoblauch und die gehackten Salbeiblätter in Öl schwenken und die Hühnerteile darin anbraten. Mit etwas Weißwein begießen.
- 3.) Tomaten aus der Dose abtropfen lassen. Fruchtfleisch klein hacken und zum Huhn geben. Kurz mitdünsten und mit dem restlichen Weißwein ablöschen. Alles zugedeckt und bei schwacher Hitze etwa 15 Min. schmoren.
- 4.) Oliven halbieren, entkernen und dazugeben. Die Geflügelteile zugedeckt in weiteren 15 Min. fertig garen.
- 5.) Das Huhn auf einer vorgewärmten Platte mit den übrigen Salbeiblättern anrichten, mit der Sauce überziehen und servieren. Dazu Weißwein reichen.

Risotto alla sarda (Reis auf sardische Art)

Zutaten für 4 Personen: 1 mittel große Zwiebel
1 kl. Dose Tomaten
4 EL Olivenöl, kaltgepresst
200 g Gehacktes
½ ltr. Trockener Rotwein
Salz, schwarzer Pfeffer
300 g Reis
30 g Butter
50 g Parmesan
½ TL Oregano

- 1.) Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten zerkleinern. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig braten. Das Hackfleisch untermischen und dabei zerdrücken, bei mittlerer Hitze etwa 5 min. anbraten, mit dem Rotwein ablöschen. Die Tomaten unterrühren und alles aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann beiseite stellen.
- 2.) In einem großen Topf das restliche Öl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, den Reis darin glasig braten, dann unter die Fleisch-Tomaten-Sauce rühren, aufkochen und bei schwacher Hitze offen köcheln lassen. 700 ml Wasser zum Sieden bringen und bereitstellen. Davon nach und nach immer 1 Suppenkelle unter den Reis rühren, so wie er die Flüssigkeit aufnimmt.
- 3.) Den Reis auf diese Art in 30 – 40 min fertig garen. Butter und Käse unter den fertigen Risotto rühren und mit Oregano bestreuen, sofort servieren.

Risotto coi funghi (Reis mit Pilzen)

Zutaten für 4 Personen: 1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
300 g Steinpilze
etwa 1 l Fleischbrühe
60 g Butter
300 g Reis
1/8 ltr. Trockener Weiswein
Salz, weißer Pfeffer

50 g Parmesan

- 1.) Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie klein hacken. Pilze putzen, kurz anbrausen, trockentupfen, in nicht zu kleine Stücke schneiden. Brühe zum Kochen bringen.
- 2.) In einer Kasserolle die Hälfte der Butter zerlassen, die Zwiebel bei schwacher Hitze etwa 5 min anbraten, Reis einstreuen, mitbraten bis er glasig ist. Mit dem Wein ablöschen. Nach und nach mit kochend-heiße Brühe angießen und den Reis bei mittlerer Hitze offen 20 min kochen lassen, immer wieder um-rühren.
- 3.) Inzwischen restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Pilze bei starker Hitze unter ständigem Rühren braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor Ende der Garzeit Pilze mit Petersilie unter den Risotto mischen. Dann Parmesan unterrühren.

Info: Man kann das Risotto auch mit Trockenpilzen zubereiten – vor allem in Italien werden die Pilze so konserviert. Die Pilze müssen vor der Zubereitung in Wasser eingeweicht werden. Das Einweichwasser nimmt das Aroma der Pilze an und wird für die Sauce verwendet. Vorher das Einweichwasser aber durch einen Filter gießen, damit nicht evtl. Sandkörnchen im Essen landen.

Scaloppine al marsala

(Schweineschnitzel mit Marsala)

Zutaten für 4 Personen: 4 Schweineschnitzel (besser Kalbschnitzel)
20 g Speck
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL Mehl
200 ml Marsala (Rotwein)
20 g Butter

- 1.) Backofen auf 75 °C vorheizen. Das Fleisch kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Jedes Schnitzel halbieren. Den Speck sehr klein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, und den Speck darin auslassen. Den Knoblauch durch die Presse dazudrücken, leicht mitbraten, beide Zutaten dürfen nicht braun werden!
- 2.) Die Schnitzel darauf legen und in jeweils 1-2 min pro Seite bei mittlerer Hitze braten, und aus der Pfanne nehmen. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen, im Ofen (Umluft ca. 50 °C) warm stellen. Bratensatz in der Pfanne mit Mehl bestreuen und verrühren. 2 EL Wasser dazugeben und unterrühren. Nach und nach den Marsala unterrühren und aufkochen, so dass eine sämige Sauce entsteht.
- 3.) Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Butter hineinrühren. Die Schnitzel mit dem ausgetretenen Bratensaft in die Pfanne geben, in der Sauce wenden, erneut erhitzen und servieren.

Tip: Dieses schnelle Gericht kann mit Brot, aber auch mit Reis serviert werden.

Spaghetti, aglio, olio, peperoncino

(Nudeln mit Knoblauch u. Chilischoten)

Zutaten für 4 Personen: 2 – 3 Knoblauchzehen
2 Peperoncini (frische rote Chilischoten)
6 El Olivenöl
400 g Spaghetti
100 g Parmesankäse

- 1.) Knoblauchzehen abziehen und fein hacken, Peperoncini halbieren, die Kerne entfernen und die Peperoncini klein hacken
- 2.) Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Peperoncini darin kurz bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz und Pfeffer sparsam würzen.
- 3.) Spaghetti kochen. Die abgetropften Nudeln in die Pfanne umfüllen, und alles gut vermischen. Auf 4 vorgewärmte Teller verteilen und mit Parmesankäse bestreut servieren

Italienische Salate

Feldsalat mit Orangen

Zutaten für 4 Personen: 300 g Feldsalat
2 Orangen
4 EL Öl
2 EL Weinessig
½ TL Salz
3 EL Crème fraîche
1 TL Limettensaft
2 EL Cognac
1 TL grüne Pfefferkörner aus dem Glas

Den Feldsalat putzen, in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser waschen, dabei jedes Pflänzchen von Sand befreien und gut abtropfen lassen. Die Orangen schälen, die weiße Unterhaut gut entfernen. Die Orangenspalten filetieren, das heißt: das Fruchtfleisch mit einem dünnen scharfen Messer aus den Häuten schneiden. Dabei die Kerne entfernen. Den Feldsalat in eine Schüssel geben. Das Öl mit dem Essig und dem Salz verrühren. Die Marinade unter den Feldsalat heben und einige Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Den Salat in einer Servierschüssel anrichten und mit den Orangenspalten garnieren. Die Creme fraîche mit dem Limettensaft, dem Cognac und den leicht zerdrückten Pfefferkörnern verrühren. Die Sahnesauce in die Mitte des Salates gießen.

Insalata di orange

(Orangensalat)

Zutaten für 4 Personen: 5 Orangen
Salz, Pfeffer
Saft einer Zitrone
1 Knoblauchzehe
getr. Oregano
Olivenöl, kaltgepresst

- 1.) Orangen schälen, zerteilen und in kleine Stücke schneiden. Je nach Geschmack, kann die Zwischenhaut entfernt werden
- 2.) Aus dem Olivenöl, Salz, Pfeffer, dem Zitronensaft, dem Oregano und etwas Wasser eine Salatsauce herstellen. Die Knoblauchzehe schälen und durch eine Presse zu der Sauce geben, verrühren.
- 3.) Die Orangen mit der Sauce vorsichtig vermischen und etwa 15 min ziehen lassen. Dazu passt sehr gut Baguette.

Italienischer Salat

Zutaten für 4 Personen: je 1 rote und grüne Paprikaschote
¼ Kopfsalat
1 Zwiebel
2 kleine Orangen
250 g gegartes Hähnchenfleisch
12 gefüllte Oliven
je 100 g Krabben und Muscheln aus der Dose
3 EL Remouladensauce
2 EL Sahne
½ TL Salz und ¼ TL weißer Pfeffer
2 EL Zitronensaft
2 hartgekochte Eier

- 1.) Die Paprikaschoten halbieren, von Rippen und Kernen befreien, waschen und in Streifen schneiden. Den Kopfsalat in Blätter zerpfücken. Die Salatblätter waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

- 2.) Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Orangen schälen und würfeln. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Die Krabben auseinanderzupfen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Muscheln ebenfalls abtropfen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel **vorsichtig!** mischen.
- 3.) Die Remouladensauce mit der Sahne, dem Salz, dem Pfeffer und dem Zitronensaft mischen. Die Sauce unter die Salatzutaten heben und alles kurz durchziehen lassen. Die Eier schälen, in Achtel schneiden und den Salat damit garnieren.

Nachspeisen

Frittelle di riso (Reiskroketten)

Zutaten für 4 Personen: ½ Zitrone
½ Orange
½ ltr. Milch
100 g Milchreis
50 g Butter
1 Prise Salz
2 Eigelb
2 – 3 EL Mehl
1 TL Trockenhefe
2 cl Rum
2 EL Zucker
3 EL Rosinen
1 EL Pinienkerne
1 Eiweiß
Pflanzenöl zum Ausbacken
Puderzucker zum Bestäuben

- 1.) Zitrone und Orange heiß waschen, trockenreiben. Von der Zitrone einige Streifen schälen, die Orangenschale fein abreiben.
- 2.) Die Milch zum Kochen bringen. Den Reis dazugeben und unter Rühren etwa 1 min kochen lassen. Butter, 1 Prise Salz und die Zitronenscheiben dazugeben. Ohne Deckel bei schwacher Hitze 15 – 20 min köcheln lassen, bis der Reis weich ist, dabei ab und zu umrühren. Reis vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Zitronenstreifen entfernen.
- 3.) Den Reis mit Eigelb binden. Mehl, Hefe und Rum unter dem Reis rühren. Die abgeriebene Orangenschale, Zucker und die Rosinen untermischen. Die Masse etwa 15 min ruhen lassen.
- 4.) Pinienkerne dazugeben. Eiweiß zum Schnee schlagen und vorsichtig unter die Reismasse ziehen. In einer Pfanne reichlich Pflanzenöl erhitzen. Reismasse löffelweise in das heiße Fett geben und auf beiden Seiten goldbraun backen. Reiskroketten auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.
- 5.) Frittelle auf einer Platte anrichten, mit Puderzucker bestreuen und heiß servieren.

Italienischer Obstsalat mit Eiscreme

Zutaten für 6 Personen: 900 g gemischtes Sommerobst wie Erd-, Him-, Blau-, Loganbeeren, rote Johannisbeeren, Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen, Melonen
Saft von 3 - 4 Orangen und 1 Zitrone
1 El flüssiges Birnen- und Apfelkonzentrat
4 El Schlagsahne
2 El Orangenlikör (nach Belieben)
frische Minzezweige zum Dekorieren

- 1.) Obst je nach Sorte zubereiten und in relativ kleine Stücke schneiden
- 2.) Obst in einer Salatschüssel mit Orangensaft bedecken, Zitronensaft dazugießen und 2 Stunden kalt stellen
- 3.) Die Hälfte des mazerierten Obstes zum Servieren auf die Seite stellen. Die andere Hälfte im Mixer pürieren.
- 4.) Birnen und Apfelkonzentrat sanft erwärmen und in das Obstpüree einrühren. Sahne steif schlagen, unter das Püree ziehen und den Likör zugeben.
- 5.) Mischung in einer Eiscrememaschine rühren. Alternativ in ein Gefriergefäß füllen. Einfrieren, bis sich Eiskristalle am Rand bilden, dann glatt schlagen.
- 6.) Vorgang noch ein- bis zweimal wiederholen, dann fest frieren lassen.

7.) Kurz im Kühlschrank antauen lassen, dann mit Portionen des Obstes und Minzezweigen servieren.

Guter Tipp: Das mazerierte Obst eignet sich auch als erfrischendes Getränk, wenn man es püriert und durch ein Sieb streicht.

Gefüllte Ananas

Zutaten für 6 Personen: 1 große reife Ananas
1 rosa Grapefruit
1 Orange
2 Kiwis
1 Mango
1 Banane
3 El Zitronensaft
2 El Ahornsirup
50 g Cashewkerne

- 1.) Die Ananas der Länge nach durchschneiden. Den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in möglichst gleichmäßigen Stücken ausschneiden, dabei wie bei allen anderen Früchten den Saft auffangen.
- 2.) Die Grapefruit und die Orange schälen, filetieren und mundgerecht zerteilen. Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Stückchen vom Stein schneiden. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.
- 3.) Alle Früchte in einer Schüssel vorsichtig mischen, den abgetropften Saft mit dem Ahornsirup verquirlen und über die Früchte träufeln.
- 4.) Die Cashewkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Die Früchte in den ausgehöhlten Ananashälften anrichten und mit den Cashewkernen bestreuen.

Panna cotta

(Gestürzte Sahnecreme)

Zutaten für 4 Personen: 2 Blatt weiße Gelatine
500 g Sahne
1 Vanilleschote
50 g Zucker

100 g Zucker (für den Karamellsirup)

- 1.) Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- 2.) Sahne in einen Topf geben, Vanilleschote längs mit einem Messer aufschlitzen, Mark herauskratzen. Vanillemark, -schote und Zucker in die Sahne geben. Bei ganz schwacher Hitze langsam aufkochen und dann zugedeckt etwa 15 min köcheln lassen.
- 3.) Anschließend Topf vom Herd nehmen, Vanilleschote entfernen. Eingeweichte Gelatineblätter tropfnass in die Sahne geben und unter Rühren vollständig auflösen.
- 4.) Sahne in 4 kleine, kalt ausgespülte Förmchen füllen und im Kühlschrank in 3-4 Stunden fest werden lassen.
- 5.) Für den Karamellsirup den Zucker in knapp 1/8 ltr. Wasser bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis eine braune Karamellsauce entsteht.
- 6.) Sahnecreme auf Dessertteller stürzen und mit dem Karamellsirup beträufeln.

Pere ripiene con Gorgonzola

(Birnen mit Gorgonzolafüllung)

Zutaten für 4 Personen: 4 feste große Birnen
Saft von 1 Zitrone
50 g milder Gorgonzola
3 EL Sahne, geschlagen
50 g gemahlene Walnüsse

- 1.) Birnen sorgfältig schälen und der Länge nach halbieren. Den Stiel an einer Hälfte lassen. Kerngehäuse entfernen. Mit einem Teelöffel etwas Fruchtfleisch herauslösen und in einer Schüssel geben. Birnenhälften auf eine Platte legen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln.
- 2.) Gorgonzola mit geschlagener Sahne mit dem ausgehöhlten Fruchtfleisch cremig rühren.
- 3.) Je einen Teelöffel der Masse in den Höhlungen der Birnen verteilen. Die beiden Hälften vorsichtig zusammendrücken und auf Tellern anrichten. Mit den gemahlenden Walnüssen bestreuen.

Tiramisu

(wörtlich übersetzt: zieh mich auf)

Zutaten für 6 Personen: 2 Eigelb
50 g Zucker
1 Espressotasse Amaretto
500 g Mascarpone
50 g Schokolade
200 ml Schlagsahne
24 – 28 Löffelbiskuits
250 ml starken Espresso
Kakaopulver

- 1.) Die Eigelb mit dem Zucker und Amaretto so lange schaumig rühren, bis der Zucker sich gelöst hat. Den Mascarpone einrühren.
- 2.) Die Schokolade grob raspeln und unter die Creme ziehen. Die Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben.
- 3.) Die Löffelbiskuits mit dem Rücken in den Espresso tauchen. Mit der Hälfte den Boden eines rechteckigen Behälters auslegen. Die Hälfte des Mascarpone – Creme darüber verteilen. Die restlichen Biskuits darauf legen und mit der Creme zustreichen. Verschlossen im Kühlschrank, möglichst über Nacht, ziehen lassen. Vor dem Servieren dick mit Kakaopulver bestäuben.

Tipp: Dieses Rezept kann auch ohne die Eigelbe zubereitet werden.