

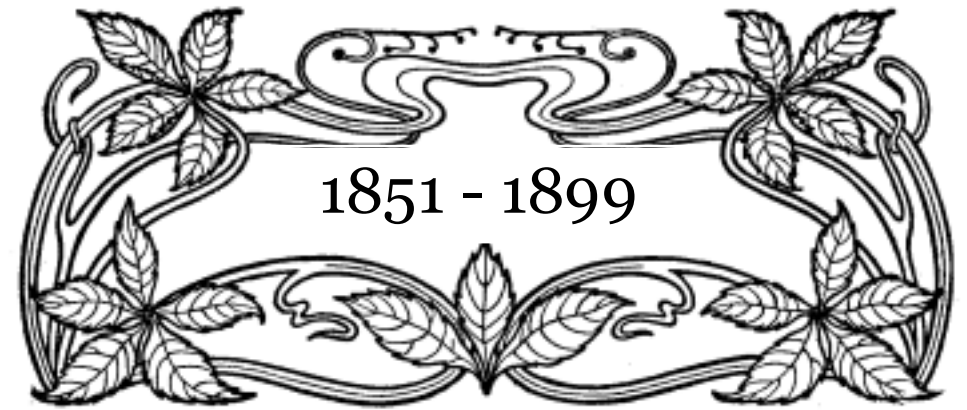
Ursulinenschule
Hersel



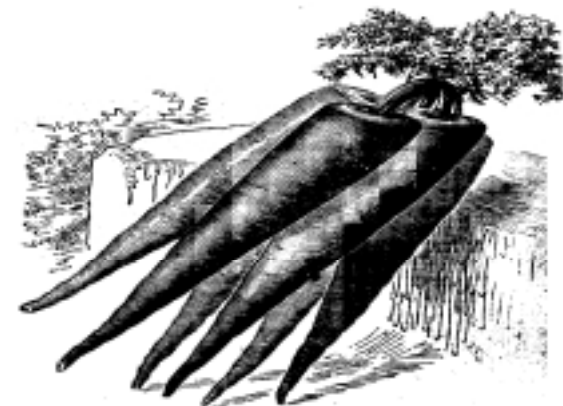
Rezepte
aus
150 Jahren
1851 bis 2001

*Und bist du noch
so zickig, dein
Schweinebraten
macht mich
glücklich.*

Wo Ordnung, Fleiß und Sparsamkeit
 Im hause stets regieren
 Und Liebe, Sorgfalt, freundlichheit
 Das Tun der hausfrau zieren:
 Da sind auch freud' und Glück zu haus,
 Sie sitzen mit bei Tische;
 Und frohsinn gehet ein und aus
 Und freudigkeit und frische.
 Die hausfrau denket früh und spat,
 Was jedem wohl bekomme,
 Sei's Speise oder guter Rat,
 Was ihm am besten fromme. —
 Des hauses Glieder oder Gäst'
 Daß keiner was entbehre
 Bei Tische und beim frohen fest,
 Das sei der hausfrau Ehre.

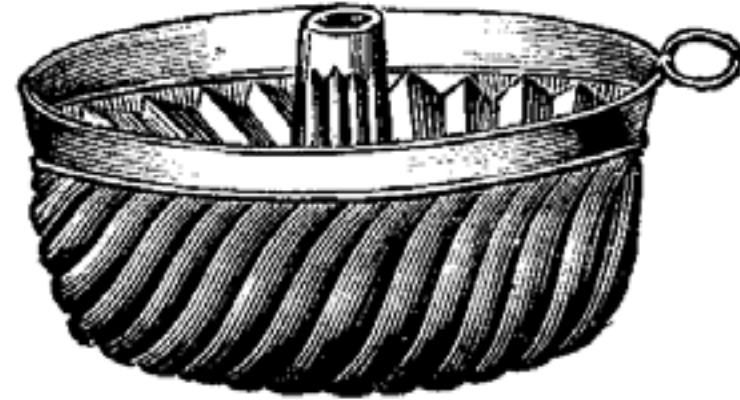


Mohrrübensuppe à la Crecy. Für 4 Personen läßt man 1 gehäuften Suppenteller voll recht roter, fein geschnittener Mohrrüben in 2 Eßlöffel Butter etwa 10 Minuten dämpfen, schwenkt sie mit 2 Eßlöffel Mehl durch, füllt 1,5 l kochendes Wasser oder Fleischbrühe hinzu, würzt sie mit Zucker und nach Belieben ein wenig Cayennepfeffer und läßt die Möhren weich kochen. Hierauf streicht man sie durch ein Haarsieb und richtet sie über Croutons an; man serviert weich gedämpftes, in Stücke geschnittenes Hammelfleisch dazu. — Man erhält eine sehr wohlschmeckende Gesellschaftssuppe, wenn man sie mit Entenbrühe kocht, mit einem Glase Madeira würzt, über Parmesankäse croutons anrichtet und mit der klein geschnittenen Ente serviert. In diesem Falle muß man aber die Brühe gut entfetten, da das Entenfett in der Suppe nicht wohlschmeckend ist.



Ganzer Zander, blau gekocht . Man kocht 2 - 2,5 Pfd. Zander am besten in einer Fischwanne mit Heber, damit er beim Herausnehmen nicht zerbröckelt; in Ermangelung einer solchen zieht man dem Fisch mit einer Spicknadel einen Bindfaden durch den Schwanz und die Augen, bindet ihn zusammen und legt den gekrümmten Fisch mit dem Rücken nach unten in den Topf. Der

Zander wird, wie alle Fische, die man blau kochen will, nicht geschuppt, sondern nur ausgenommen und gewaschen, hierauf begießt man ihn mit kaltem oder heißem Essig und lässt ihn etwa 0,5 Stunde verdeckt stehen, wodurch er blau wird. Nun setzt man ihn mit scharfem Salzwasser an, schäumt ihn bei Aufwallen sauber ab und lässt ihn nicht zu stark, aber genügend lange kochen, bis er vollends gar ist. Man richtet ihn auf einer warmen Schüssel an, steckt ihm einen Strauß grüner Petersilie ins Maul und garniert die Schüssel mit heißen Salzkartoffeln, die man mit gehackter Petersilie durchgeschwenkt hat. Man gibt zerlassene Butter und fein gehackte, hart gekochte Eidotter dazu oder auch feine Remouladen-, Majonnaisen-, Sardellen-, Austern- oder Champignonsauce.



Feiner Topfkuchen, Napfkuchen oder Guglhupf ohne Hefe. (Originalrezept von Frau M. Schröder in Braunschweig)

250 g Butter wird zu Sahne gerührt, dann werden nach und nach 8 ganze Eier dazugegeben, ferner 250 g Zucker, 10 – 20 Stück gehackte süße Mandeln, etwas abgeriebene Zitronenschale, 1 Obertasse Milch und 500 g feines Mehl. Zuletzt rührt man 5 g doppelt-kohlensaures Natron und 10 g Cremortartari unter die Masse, füllt die mit Butter ausgestrichene Form zur Hälfte mit dem Teige und backt den Kuchen bei gelinder Hitze.

Gerührter Hefeteig. 1 Pfd. Mehl, 0,25 l Milch, 15 – 20 g Hefe, 0,25 Pfd. Butter, 2 – 3 Eier, 60 g Zucker, 0,5 abgeriebene Zitrone, 1 Kaffeel. Salz. Man macht wie gewöhnlich einen Vorteig und lässt ihn gehen. Währenddem rührt man die Butter schaumig und gibt Eier und Zucker dazu. Dann gibt man dies zu dem gegangenen Vorteig, mengt das übrige Mehl, die nötigewarme Milch und die Gewürze dazu und schlägt den Teig gut ab. Wenn er gegangen ist (nach 1,5 - 2 std.), kann man ihn zu verschiedenen Bäckereien verwenden. Man kann den Teig durch Zugabe von Rosinen, Sultaninen, geschälten, verwiegten Mandeln, Zitronat usw. verändern und feiner machen.

Christbaumkonfekt. Man mischt 1 Pfund Mehl mit einem Päckchen Dr. Oetker's Backpulver à 10 Pf. Gut durcheinander, fügt 200 g Zucker und 100 g Butter hinzu, schüttet das Ganze auf ein Backbrett, wo man es mit 2 Eiern und 4 bis 6 Eßlöffel voll Milch zu einem feinen Teige verarbeitet. Davon nimmt man soviel, als man zu einer Brezel gebraucht, bildet davon durch Rollen mit der Hand einen runden Streifen, den man in der bekannten Brezelform übereinanderlegt, mit zerquirtem Ei bestreicht, auf ein gut mit Butter oder Wachs bestrichenes Kuchenbrett setzt und in ziemlich heissem Ofen schön gelb backen lässt! In Blechbüchsen aufbewahrt halten sich diese Brezel lange Zeit frisch und knusperig. – Besonders zu empfehlen als feines Gebäck bei Kaffee, Thee und Wein.



Tassenkuchen. 1 Tasse flüssige, nicht mehr warme Butter, 5 Eidotter, 5 Eischnee, 3 Tassen Zucker, 1 Tasse saure Milch oder Sahne, 5 Tassen Mehl, 2 Eßl. Sukkadestreifen, dazwischen etwas kleinwürfelig geschnittenes Orangeat, 1 Salzl. Mit etwas Zucker verriebenes Hirschhornsalz. Butter, Zucker und Dotter werden schaumig gerührt, dazu die Sahne, das Mehl, Sukkade, dann der Eischnee, zuletzt das breit überstreute Hirschhornsalz. Sofort auszufüllen und 1 Stunde bei Mittelhitze zu backen.



Suppen-Klösschen oder Eierklösschen oder Eierstich. In einem viertel Liter Milch zerquirt man 4 Eier, fügt einen Theelöffel voll fein gewiegte Petersilie hinzu, eine Prise Salz und ein wenig Muskatnuss. Zuletzt einen Eßlöffel voll Dr. Oetker's Backpulver hinzu und sofort giebt man die Masse in einen erwärmten mit Butter ausgestrichenen Topf, welchen man ohne Verzug in kochendes Wasser stellt. Die Masse erwärmt sich, wird dick und dann aus dem Wasserbade genommen. Mit einem runden Löffel sticht man Klösschen ab und legt diese direkt in die Suppe. – Durch das Backpulver werden die Klösse sehr locker, man erhält das doppelte Quantum wie ohne Backpulver, sie sind sehr nahrhaft und sehr leicht verdaulich. – Der Topf, welcher in das heisse Wasser gestellt wird, darf nur zur Hälfte gefüllt sein, sonst läuft die Masse heraus.

Hackbraten. 200 gr Schweinefleisch, 200 gr Rindfleisch und 100 gr Kalbfleisch, 1 Zwiebel, 1 Tasse Brosamen, 1 Ei, Gewürz und Fett. Nach Belieben kann dieser Hackbratenmasse 0,5 Tasse weichgekochte Haferflocken beigemischt werden. Das durch die Maschine getriebene Fleisch, die hellgedämpfte Zwiebel, das in Milch eingeweichte und zerkleinerte Brot, sowie Gewürz und Ei werden gut miteinander vermengt, 1 Wurst daraus geformt, in Mehl gewendet und im heissen Fett unter öfterem Begiessen allseitig braun gebraten.



Rübchen. 1 Pfd. Rübchen (Karotten), Butter oder Fett, 1 Löffel Mehl, 1 kl. Zwiebel, Gewürz, Petersilie. Im heissen Fett wird die feingeschnittene Zwiebel gedämpft, die in Scheiben geschnittenen Rübchen werden mitgedünstet, mit etwas Wasser abgelöscht und 0,5 – 0,75 Std. langsam gekocht. Wenn die Rübchen bald weich sind, würzt man sie mit etwas Mehl und gibt zuletzt noch feingehackte Petersilie zu.



Darf und kann man am Essen sparen?

Viele Hausfrauen sind heute gezwungen, sparsam zu wirtschaften. Leider aber wird damit oft am unrichtigen Ende angefangen, Mit einiger Ueberlegung wird man sich darüber klar werden, dass nicht die teure Kost die beste ist, sondern dass ein einfaches, richtig zubereitetes Essen eine bessere Ernährung bewirkt, als täglich zweimal Fleisch, Weissbrot, Wein usw. Die Ausführungen unter "Gesundheitliche Winke" geben da gute und beherzigenswerte Richtlinien. Mit zweckmässig gekochten Gemüsen (man darf ruhig von den teuren Erstlingsfrüchten absehen), dann und wann ungekochter Nahrung, Haferkost, Früchten (die teuren Bananen ersetzt man durch die ebenso wertvollen Aepfel), öfters Käse statt Fleisch, dunklem Brot (das billiger und nahrhafter ist als das weisse!) nahrhaften Suppen - mit solcher Kost, die reichlichen Nährwert besitzt und dazu billiger ist, werden gegenüber der sogenannten "feineren Küche" täglich bedeutende Ersparnisse gemacht, und zudem ist sie gesünder. Wir dürfen also in diesem Sinne ruhig am Essen sparen, ohne Schaden an unserer Gesundheit zu nehmen, im Gegenteil - sogar zu ihrem Nutzen!

Gemüsemehlsuppe. 6 – 8 Löffel Hafer-, Erbsen-, Gersten- oder Reismehl, 1 Esslöffel Fett. Die Zutaten werden mit fett angeröstet, das Wasser und die Knochenbrühe eingerührt und 20 Min. langsam gekocht. Verfeinert wird die Suppe, wenn sie über einem Eigelb und Rahm oder über gelb gerösteten Brotwürfeln angerichtet wird.



Zwiebelsuppe. 1 Teller Brotscheiben, 1 Löffel Fett, 1 Löffel Mehl, 1 – 2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer. Die feingeschnittenen Zwiebeln werden in Fett hell geröstet, das Mehl noch etwas mitgeröstet, Wasser und Brot beigefügt. 0,5 Stunde gekocht, gewürzt und durchgestrichen.

Bohnen. 1 – 1,5 Pfd. Bohnen, Speckwürfel oder fett, 0,5 Zwiebel, Salz, etwas Mehl, Knoblauch und Bohnenkraut. Die Zwiebeln werden im heissen Fett oder mit Speckwürfelchen gedämpft, die gewaschenen und entfädelten Bohnen mit Knoblauch und Bohnenkraut beigefügt, mit Wasser abgelöscht und weichgekocht. Kurz vor dem Anrichten etwas Mehl zugeben.

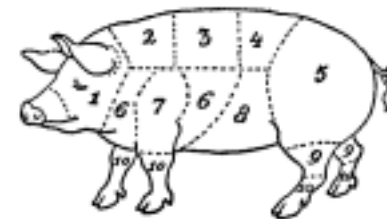


Suppe von jungen Gemüse. Man lässt Mehl in einem Stück Butter anziehen, gibt soviel Fleischbrühe oder Wasser, als man Suppe zu haben wünscht, sowie Salz hinzu und lässt folgende jungen Gemüse, kleingeschnitten, darin gar kochen: Wurzeln, Kopfsalat, Spinat, Sauerampfer, Portulak und junge Erbsen. Dann wird die Suppe mit feingehackter Petersilie und Eidottern abgerührt und in Butter geröstetes Weißbrot dazugegeben. Zum Kochen dieser Suppe sind 1,5 Stunden hinreichend.

Rosenkohl, gebacken. (Fastenspeise). In Salzwasser weichgekochten Rosenkohl lässt man auf einem Durchschlag gut abtropfen, taucht die Röschen in einen Ausbackteig und lässt sie in reichlich gutem Backfett hellgelb werden. Man richtet sie dann bergartig an, bestreut die Röschen leicht mit Salz und garniert mit einem Sträußchen ausgebackener Petersilie. Dies ist auch als Garnitur zu großen Braten angenehm.



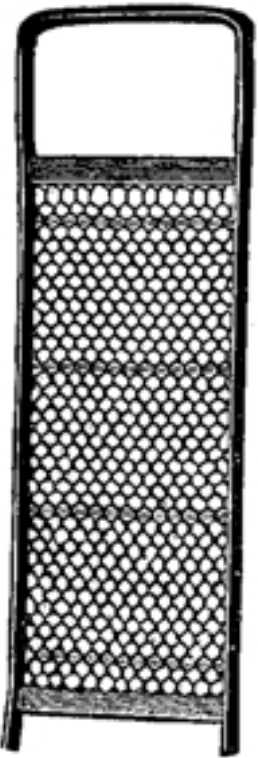
Schweinebraten mit Kartoffeln und Zwiebeln zu braten. Hierzu nimmt man ein Stück vom Bug, Schlegel oder Rippenstück. Nachdem man das Fleisch von Schwarte und fett befreit und gesalzen hat, brät man es von allen Seiten schön an, fügt 0,5 Kilo rohe Kartoffeln und 200 Gramm Zwiebeln, beides in Viertel geteilt, hinzu, streut Salz und Pfeffer darüber und lässt es unter fleißigem Begießen des Fleisches, der Kartoffeln und Zwiebeln im ziemlich heißen Ofen braten, während man hin und wieder etwas kochendes Wasser zugießt. Alsdann tranchiert man das Fleisch und richtet die Kartoffeln und Zwiebeln im Kranze darum an.



Schweinefleisch mit Bier gebraten. Man nimmt dazu am besten ein Stück aus der Keule oder dem Schoß eines jungen Tieres. Die Schwarte, welche man daran lässt, wird mit fingerbreiten Einschnitten versehen und das Fleisch gut mit Salz eingerieben. Dann gibt man das Fleisch, die Schwartenseite nach oben, mit einem Stück Butter, zerschnittenem Wurzelwerk und 1 Zwiebel nebst 1 Nelke und etwas Wasser in eine Bratpfanne, welche man dann in die heiße Bratröhre stellt. Während des Bratens muss man, um den Braten schön knusperig zu bekommen, die Schwarte anfangs mit dem eigenen Saft und später mit leichtem braunem Bier wiederholt überstreichen. Um den Braten auch innen ganz durch zu bekommen, ist es ratsam, die Hitze im Anfang nicht zu stark zu halten. Sauerkraut mit erbsen- oder Kartoffelpüree, Blaukraut oder Bayrisch Kraut und Kartoffelkroketten oder Schalkartoffeln können dazu serviert werden. Der Braten kann jedoch auch ebenso gut kalt gegeben werden. Kochdauer 1,5 - 3 Stunden.

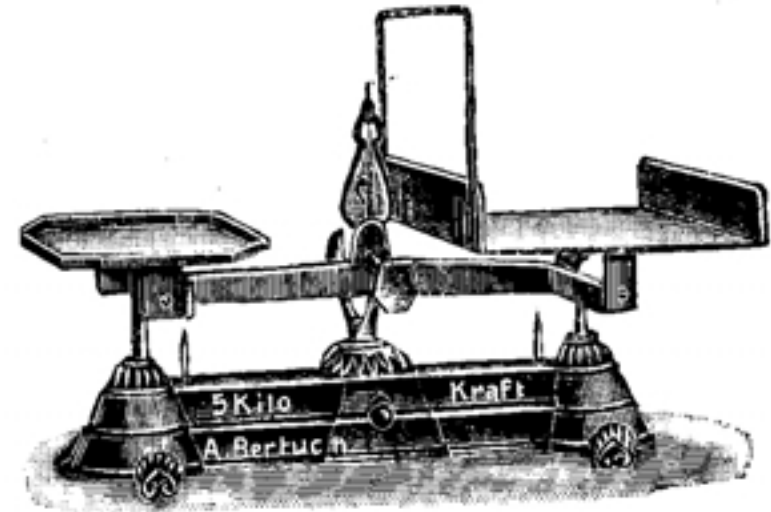
Feine gebackene Kartoffelbällchen

(Kartoffelkroketten). 10 Stück große geschälte Kartoffeln werden in Salzwasser weichgekocht, ganz trocken abgeschüttelt und durch ein Sieb gestrichen. 2 ganze Eier, ein Stück Butter, ein wenig heiße Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuß werden daruntergearbeitet, dann formt man die Masse zu daumendicken kleinen Würstchen oder walnußgroßen Kügelchen, dreht sie in zerquirtem Ei und hierauf in Paniermehl um. Alsdann bäckt man sie aus heißem Schmalz schön braun und benützt sie als Garnitur zu großen Braten und Gemüse.



Kartoffelknödel.

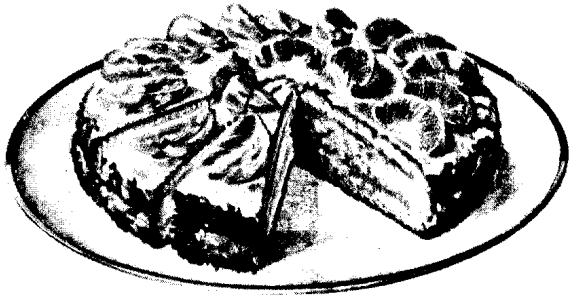
Gesottene Kartoffeln, 1 Löffel Mehl, 1 Löffel Griess, 2 Eier, 1 Tasse Brotwürfel, Salz und Muskat. Die Kartoffeln, welche am Vortage gekocht wurden, werden geschält, gerieben, mit dem Mehl, Griess sowie mit dem hell gerösteten Brotwürfeln und Eiern gemischt, mit Salz und Muskat gewürzt, die Masse mit etwas Mehl zu Kugeln geformt, die auf schwachen Feuer in Salzwasser gar ziehen müssen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und abschwitzen.



Haferflocken-Pfannkuchen mit Apfelscheiben. 200 gr Haferflocken, 0,5 Pfd. Mehl, 1 Liter Milch, 5 Eier, 7 grosse, saure Äpfel, Zucker, Salz, fett, knapp 1/8 Ltr. Öl.

Haferflocken und Mehl werden mit der Milch zu einem dünnen Brei verarbeitet, die Eier hineingerührt und Salz, Zucker und öl beigegeben. Die geschälten Äpfel werden in ganz dünne Scheibchen geschnitten, mit fett halbweich gedünstet, mit Teich überdeckt und gebacken. Obiger Teich ergibt 6 Kuchen.

Apfelomeletten. Omelettenteich, in feine Scheibchen geschnittene, gezuckerte saure Äpfel. Die Äpfel werden mit dem Teich vermischt und dieser, zugedeckt, ca. 5 Min. gebacken, dann gewendet und wieder gebacken, bis die Äpfel weich sind. Mit Zucker bestreuen.



Gelbrüchentorte. 0,5 Pfd. Zucker, 5 Eier, 0,25 Pfd. gemahlene Mandeln, 200 gr rohg geriebene Rübchen (Karotten), 0,5 Pfd. Butter, 0,25 Pfd. Mehl, fein gewiegte Schale und Saft einer halben Zitrone. Zucker und Eigelb werden schaumig gerührt, die übrigen Zutaten gut untergemischt – zuletzt der steife Schnee – und die Masse in die Springform in nicht zu heissem Ofen gebacken. Nach Belieben garniert man die Torte vor dem servieren mit Schlagrahm.

Biskuitorte. (Guter Biskuit wird nur durch langes Rühren erzielt. Die gefettete Form wird mit Grieß ausgestreut.) 4 Eidotter, 4 Eischnee, 200 g Zucker, 200 g Kartoffelmehl, 1 – 2 Eßl. Rum oder Franzbranntwein, abgeriebene Zitronenschale oder Vanillezucker. Dotter und Zucker werden schaumig gerührt, dazu nach und nach das Mehl, der Branntwein und der Eischnee. 1 Stunde Backdauer in kleiner Spring- oder Königskuchenform von 1 l Inhalt, bei mäßiger Hitze.



Mürbteig für kleine Plätzchen, Muscheln, Törtchen. Dieser Teig kann gleich nach dem Kneten ausgerollt und gebacken werden. Alle Zutaten kalt, der Teig darf beim kneten nicht warm werden. 200 g Mehl, 125 g Butter, 100 g Zucker, 1 Eidotter, 1 Eßl. süße Sahne, 1 Eßl. Wasser, Zitronenschale oder Vanille. Der ziemlich feste Teig wird ganz dünn ausgerollt, bei mäßiger Hitze gelb (nicht braun) gebacken.

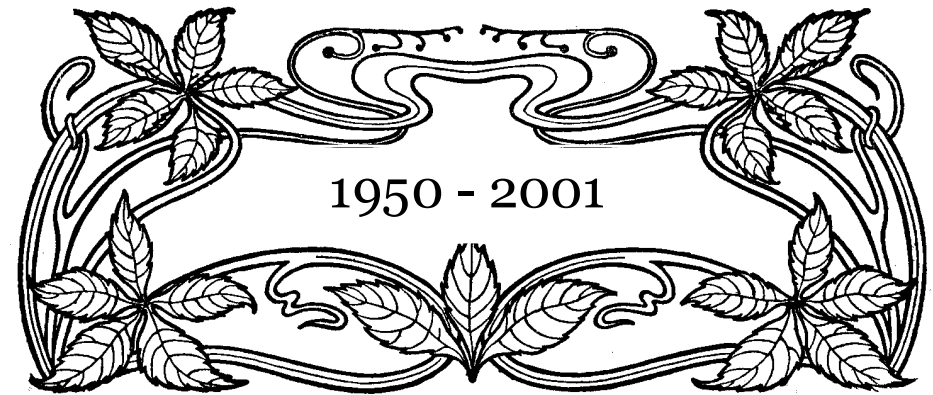
Wiener Kipfel oder Hörnchen. 1 Pfd. Mehl, etwa 0,25 l Milch, 1 Eßl. Anis, 80 g Butter, 50 g Zucker, 1 Ei, Prise Salz. Man bereitet wie gewöhnlich zuerst einen Vorteig, dann den eigentlichen Teig, der nicht zu fest sein soll, und lässt ihn gehen. Hierauf wird er ausgewellt, zuerst 10 cm breite Streifen abgerädelt und diese in Dreiecke geteilt. In der Mitte jedes Dreiecks gibt man Marmelade, rollt sie auf und legt sie wie Halbmonde auf ein bestrichenes Blech. Man lässt sie noch 15 – 20 Min. gehen, bestreicht sie mit Ei und bäckt sie in gutem Ofen. Nach Beleben kann man sie noch glasieren.

Frucht-Pudding. Man nimmt hierzu 1 Kilo recht reife Früchte, wie Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Aprikosen oder Pfirsiche, und streicht sie durch ein Haarsieb. Dann rührt man 150 Gramm Reis-, Mais-, oder Kartoffelmehl mit 0,5 Liter Rot- oder Weißwein, je nach Wahl der Frucht, ganz glatt, gibt 0,5 Liter des durchgestrichenen Fruchtmarkes hinzu und lässt es unter beständigem Rühren mit dem Schneebesen bis zum Kochen kommen, worauf man die Masse mit 250 Gramm Zucker vermischt und gleich in eine nassgemachte Form einfüllt. Nach dem Erkalten stürzt man sie auf eine Schüssel.

Gesundheitliche Winke.

Kinder-Ernährung. Diese bestehe ausser Milch hauptsächlich aus Pflanzenkost: Gemüse, Hafer- und Reisprodukten, Obst. Man hüte sich, den Kleinen Fleischspeisen, Fleischbrühe, Fische zu geben, sondern gewöhne sie schon frühzeitig täglich an rohes Gemüse. Eierspeisen und Schleckereien verabreiche man ihnen nur wenig, Haltet die Kinder zu langem, gutem Kauen an. Gebt ihnen von Anfang an möglichst kleine Löffelchen. Dadurch werden auch Suppen und breiige Speisen (Müesli) eher durchspeichelt, als wenn sie aus grossen Löffeln einfach rasch hinuntergeschluckt werden. Gewöhnt die Kinder an vier bestimmte Mahlzeiten. reicht ihnen zwischen hinein nichts, denn der Magen muss ruhen. Kinder, die zwischen den Schulstunden viel essen, können nicht aufmerksam sein, weil der Magen das Blut für die Verdauungstätigkeit beansprucht und es dadurch dem Gehirn entzieht. Die Mütter sollten gegenüber den unangebrachten Essgelüsten der Kinder standhaft sein, Uebrigens verlangt ein richtig genährtes Kind nichts zwischenhinein.

Jede Mutter kann ihre Kinder sehr gut nähren, weil die richtige Nahrung zugleich die billigste ist. Unverstand zeitigt schwächliche Kinder, die körperlich und geistig den grossen Anforderungen des Lebens nicht gewachsen sind, und diese Kinder werden. wenn zur Einsicht gelangt, den mütterlichen Unverstand verdammen.



Der Familientisch

Für die moderne hastige Zeit ist der Familientisch noch ein Ruhepunkt, eine heimelige Stätte, wo sich die Menschen zusammenfinden, und von der täglich Lust und Freude ausströmen soll.

Wir Frauen haben die schöne Aufgabe, durch den Familientisch frohes Behagen in den Alltag zu bringen. Kommen wir dieser Pflicht bereitwillig nach. Da offenbart sich unser Können. Nicht nur, wenn Besuch da ist, sollen wir uns bemühen. Verdienen denn Mann und Kinder nicht in erster Linie täglich unsere volle Aufmerksamkeit? Sorgen wir, dass der Tisch stets sauber und freundlich gedeckt sei. Ein Blumenstrauss ziere ihn, doch so, dass er niemand stört. Es braucht ja so wenig, den Tisch zu schmücken, schon ein paar Blumen genügen dafür!

Die Speisen seien mit Sorglichkeit auf den Platten angeordnet, denn selbst das einfachste Mahl wirkt festlich, wenn es nett und ansprechend aufgetragen wird.

An Sonntagen, sowie an Familienfesten verschönern wir das Mahl vielleicht durch eine kleine Extrazugabe, z. B. eine selbstgebackene Torte oder dergl. Heitere, glückliche Stimmung zu schaffen, ist unsere vornehmste Aufgabe, und das ist nur möglich, wenn wir mit Liebe kochen und unseren Angehörigen dadurch und durch eigene gute Laune, eine Stunde gemütlichen Rastens in der Hast des Tages bereiten!

Kräuter-Sahne-Suppe. (für 6 Personen) 1 Zwiebel, 2 Möhren, 1 Stange Bleichsellerie, 1 Bund Estragon, 0,5 Bund Dill, 0,5 Bund Petersilie, 40 g Butter, 1 l Brühe, 100 g grüner Blattsalat, 200 g süße Sahne, frisch gemahlener Pfeffer. Zwiebel, Möhren und Sellerie in Würfel schneiden, Kräuter hacken. Butter erhitzen, Zwiebel, Gemüse und Kräuter darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen und 15 Minuten fortkochen. Suppe pürieren und wieder aufkochen. Salat in Streifen schneiden. Sahne unter die Suppe rühren, zum Schluss den Salat hinzufügen.

Mit Pfeffer abschmecken



Blechgrumbeeren. 1,5 kg festkochende Kartoffeln, 200 g geräucherter durchwachsender Speck, 40 g Butterschmalz, Salz, Pfeffer, 2 EL getrockneter Majoran. Kartoffeln in große, Speck in kleine Würfel schneiden. Butterschmalz in die Fettpfanne geben, diese in den kalten Backofen setzen und Butterschmalz schmelzen. Kartoffeln und Speck in die Fettpfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und im mittlerweile vorgeheizten Backofen braten (E:Mitte. T: 225 Grad / 30 bis 40 Minuten). Blechgrumbeeren zwischendurch wenden. Beilagen: Endivien- oder Kopfsalat

Forelle blau. 4 küchenfertige Forellen, Salz, ca. 0,5 l Essigwasser aus 450 ml Wasser und 3 EL Essig, Zitronenscheiben, 100 g zerlassene Butter. Die Forellen innen salzen, mit 0,25 l heißem Essigwasser übergießen. Das restliche Essigwasser in einen Bräter geben, Forellen vorsichtig hineinlegen. Mit dem Deckel verschließen. Mit Heißluft + Bratautomatik bei 160-180 Grad ca. 25-35 Min. auf 1. Schiene von unten garen, oder mit Ober-/Unterhitze bei 200-220 Grad ca. 20-30 Min. auf 2. Schiene von unten garen + Vorheizen. Nach dem Garen mit Zitronenscheiben garnieren, mit zerlassener Butter servieren.

Fischfilet in Folie. 750 g Fischfilet (Lachs, Heilbut), Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 0,5 Bund Petersilie, 3-4 Tomaten, Butter oder Margarine, 150 g Sahne oder Crème fraîche, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Dillspitzen. Das Fischfilet abspülen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Ca. 10 Min. stehen lassen. Dann auf extrastarke Alufolie legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Petersilie und in Würfel geschnittene Tomaten dazugeben. Fett in Flöckchen darauflegen. Folie gut verschließen, auf Bratrost legen. In den Backofen setzen. Mit Heißluft + Bratautomatik bei 160-180 Grad ca. 50-55 Min. auf 1. Schiene von unten garen, oder mit Ober-/Unterhitze bei 200-220 Grad ca. 50-55 Min. auf 2. Schiene von unten garen.



Heringstopf Hausfrauenart mit Pellkartoffeln. Zutaten.

Heringstopf: 8 Bismarckheringe (ca. 1 kg), 100 g Mayonnaise, 1 Becher Sahnejoghurt (150 g), 1/8 l süße Sahne, 3-4 EL Gurkenlake, 2 Äpfel (ca. 300 g), 5 Gewürzgurken (ca. 250 g), 5 Zwiebeln (ca. 250 g), 1 Bund Dill, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker. Zutaten Pellkartoffeln: 750 g Kartoffeln, 1 TL Kümmel, evtl. 1 Bund Schnittlauch, Salz.

Vorbereitung. Heringstopf: Zwiebeln halbieren und in halbe Ringe schneiden. Gewürzgurken abtropfen lassen (Gurkenlake auffangen) und in Scheiben schneiden. Bismarckheringe im Stück lassen oder in mundgerechte Bissen schneiden. Dill fein schneiden. Äpfel erst kurz vor der Verwendung schälen, entkernen und in Spalten schneiden, damit sie nicht braun werden. Pellkartoffeln: Mit der Zubereitung etwa 30 Minuten vor dem Essen beginnen. Der Heringstopf muß mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen. Zubereitung Heringstopf: Kochplatte auf starke Hitze schalten. Wasser in einem Topf aufkochen und die Zwiebelringe hineingeben. Etwa 2 Minuten zum Entschärfen sprudelnd kochen (blanchieren). Blanchierte Zwiebeln in ein Sieb schütten und kalt abbrausen. Mayonnaise, Joghurt, Gurkenlake und Sahne miteinander verrühren. Gut abgetropfte Zwiebeln unterheben. Die in Scheiben geschnittenen Gewürzgurken hineinschütten. Apfelspalten untermischen. Salzen, pfeffern und mit einer Prise Zucker süßen. Dill hineinstreuen. Bismarckheringe in ein Gefäß aus Ton, Glas oder Porzellan legen. Sauce darübergießen. Abgedeckt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren. Zubereitung Pellkartoffeln: Kartoffeln gründlich unter fließendem kaltem Wasser waschen. Wenn sie mit der Schale serviert werden sollen, mit einer Bürste säubern. Kartoffeln in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Bei einem gut schließenden Topf (ohne Dampföffnung) reicht ca. 0,5 l Wasser. Kümmel, Schnittlauch und Salz zugeben. Zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann auf geringe Hitze herunterschalten. Vom Herunterschalten an gerechnet ca. 20 bis 25 Minuten leicht kochen lassen. Dann eine Garprobe machen: Ein Holzspießchen muß sich leicht einstechen lassen. Das Wasser abgießen, dazu den Topfdeckel leicht versetzt auf dem Topf lassen. Griffe und Topfdeckel mit Hilfe von Topflappen gleichzeitig festhalten. Gekochte Kartoffeln pellen: Auf eine Gabel spießen. Schale mit einem kleinen spitzen Küchenmesser abziehen. Alternative: Pellkartoffeln mit Schale servieren.

Gebratenes Rotbarschfilet mit Tomatensauce und Pilaw.

Zutaten Rotbarschfilet: 4 Stücke Rotbarschfilet, 1 Zitrone, ca. 60 g Mehl, 1 EL Butter oder Margarine (ca. 20 g), Salz. Zutaten Tomatensauce: 1 EL Butter oder Margarine (ca. 20 g), 1 Zwiebel (ca. 50 g), 2 EL Mehl (ca. 20 g), 0,5 l Wasser, 80 g Tomatenmark, Brühwürfel (für 0,25 l Wasser), Salz, Pfeffer. Zutaten Pilaw: 350 g Langkornreis, 100 g Butter, 1 Zwiebel (ca. 50 g), 1 Knoblauchzehen, 0,75 l Fleischbrühe, 1 Stange Lauch (ca. 300 g). Vorbereitung Gebratenes Rotbarschfilet: Mehl in einen tiefen Teller geben, damit das Fischfilet darin gewälzt werden kann. Fischfilet unter fließendem kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trockentupfen. Zitrone auspressen. Fischfilet damit betäufeln. Dadurch wird das Fischfleisch fester und bekommt einen feinen säuerlichen Geschmack. Vorbereitung Tomatensauce: Zwiebel würfeln. Mit der Zubereitung etwa 15 Minuten vor dem Essen beginnen. Vorbereitung Pilaw: Zwiebeln und Knoblauchzehen würfeln. Lauch putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Zuerst Pilaw, dann die Tomatensauce und zuletzt den Fisch zubereiten. Zubereitung Tomatensauce: Kochplatte auf mittlere Hitze schalten. Butter schmelzen, Zwiebelwürfel zugeben und glasig dünsten. Mehl einstreuen und untermischen. Unter Rühren nach und nach 0,5 l Wasser zugießen. 80 g Tomatenmark untermischen. Brühwürfel zugeben. Bei geringer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zubereitung Fischfilets: Kochplatte auf mittlere Hitze schalten. Fischfilet von jeder Seite leicht salzen und in Mehl wenden. Hälfte von Butter oder Margarine in einer Pfanne schmelzen. Zwei Fischfilets in das heiße Fett legen und 2-3 Minuten braten. Fett mit Küchenpapier aufsaugen, warm stellen. Restliche Filets braten. Zubereitung Pilaw: 350 g Langkornreis in einem Topf mit kaltem Wasser säubern. In ein Sieb schütten und abtropfen lassen. 30 g Butter in einem Topf schmelzen. Je eine gewürfelte Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den abgetropften Reis zugeben und ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren glasig werden lassen. 0,75 l Brühe aufgießen. Gut umrühren und aufkochen. Kochplatte auf geringe Hitze herunterschalten. 200 g kleingeschnittenen Lauch zugeben. Deckel auf den Topf setzen und den Reis ca. 15 Minuten ausquellen lassen, bis er die Brühe aufgenommen hat. Restliche Butter (70 g) in Flöckchen in den heißen Reis rühren.

Thunfischmousse in Chicorée. 1 Dose Thunfisch in Öl (Abtropfgewicht etwa 200 g), 20 eingelegte grüne Pfefferkörner, 1 EL Zitronensaft, 200 g Crème fraîche, 2 Blatt weiße Gelatine, Salz, Zucker, 2 Chicoréestauden, 85 g gefüllte Oliven. Thunfisch mit Pfefferkörnern, Zitronensaft und Crème fraîche pürieren. Gelatine nach Anweisung auflösen und unterrühren, Masse mit Salz und Zucker abschmecken und kühl stellen, bis sie fast steif ist. Je Person drei bis vier Chicoréeblätter auf Teller legen und die Thunfischmousse hineinspritzen. Oliven



Sommersalat à la nicoise. (für 4 bis 6 Personen) 200 g Pellkartoffeln vom Vortag, 30 g Sardellenfilets, 250 g Artischockenherzen aus der Dose, 1 Dose Thunfisch in Öl (Abtropfgewicht etwa 150 g), 2 kleine rote Zwiebeln, 1 Bund Radieschen, 1 Eisbergsalat, 200 g gegarte grüne Bohnen. Marinade: 3 EL Balsamico-Essig, 1 EL Wasser, 1 TL scharfer Senf, 0,5 TL Salz, Pfeffer, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 5 bis 6 EL Olivenöl. 1 hartgekochtes Ei, 0,5 Tasse schwarze Oliven, 2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Pimpinelle, Thymian, etwas Rosmarin). Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Sardellenfilets, Artischockenherzen und Thunfisch abtropfen lassen. Zwiebeln in Ringe, Radieschen in Scheiben schneiden. Eisbergsalat und Thunfisch in Stücke teilen. Alle Salatzutaten miteinander vermengen. Für die Marinade Essig mit Wasser, Senf, Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren, Öl unterrühren, über den Salat geben und mischen. Salat auf einer Platte anrichten, mit Eiachteln und Oliven garnieren und mit Kräutern bestreuen.

Kürbissuppe. 2 kleine Stangen Porree, 1 Möhre, 500 g Kürbisfruchtfleisch, 300 g Kartoffeln, 60 g Butterschmalz, 0,5 L Milch, 0,5 L Brühe, Salz, Pfeffer, Muskat, 150 g Crème fraîche. Porree in Ringe schneiden, Möhre, Kürbisfruchtfleisch und Kartoffeln grob raspeln. Butterschmalz erhitzen, Porree und Möhre darin andünsten, Kürbisfruchtfleisch und Kartoffeln hinzufügen. Milch und Brühe angießen, Salz und Pfeffer dazugeben, aufkochen und 30 Minuten fortkochen. Die Suppe pürieren, mit Muskat abschmecken und mit Crème fraîche verfeinern. Tipp: Die Suppe im ausgehöhlten Kürbis servieren.





Koteletts mit Haube. 4 Nackenkoteletts à 200 g, Salz, Pfeffer, Estragon, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 0,5 rote Paprikaschote, 100 g durchwachsener Speck, 1 Bund Petersilie, 200 g Schmand, Öl für die Form. Koteletts mit Salz, Pfeffer, Estragon einreiben und in eine flache, mit Öl ausgestrichene Auflaufform legen. Zwiebeln putzen, feinhacken. Knoblauch schälen, durchpressen. Paprikaschote waschen, entkernen, feinhacken. Speck in Würfel schneiden. Petersilie waschen, abtrocknen, feinhacken. Die Zutaten grob zerkleinert zusammen mit dem Schmand im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Auf die Koteletts häufen. In den Backofen setzen. Mit Heißluft bei 170-190 Grad ca. 55-60 Min. auf 1. Schiene von unten garen, oder mit Ober-/Unterhitze bei 210-230 Grad ca. 55-60 Min. auf 2. Schiene von unten garen.

Gemüsegratin. Zutaten: 1 kg Brokkoli, 500 g Möhren, 250 g Zucchini, 3/8 l süße Sahne, 150 g Parmesankäse, Salz, Pfeffer.

Vorbereitung: Brokkoli waschen und putzen: Blätter entfernen. Die Brokkolistiele sind sehr zart und können mitgegessen werden. Stiele schälen. Dabei am unteren Stielende einschneiden und die Schale bis zu den Knospen hin abziehen. Lange Stiele abschneiden und in Stücke zerteilen. Möhren waschen und mit einem Sparschäler schälen. In etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini unter fließendem kalten Wasser waschen, Enden abschneiden. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Parmesankäse fein reiben. Zubereitung: Backofen auf 250 Grad vorheizen. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf bei starker Hitze aufkochen. Auf mittlere Hitze herunterschalten. Brokkoliröschen und Möhrenscheiben ins kochende Wasser geben.

Beides ca. 5 Minuten sanft kochen lassen. Zuchinischeiben dazugeben. Etwa 1 Minute mitgaren. Gemüse in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Abgetropft es Gemüse in eine feuerfeste Form schichten. Sahne und Parmesankäse miteinander verrühren. Salzen und pfeffern. Käsedahne über das Gemüse gießen. Auf der obersten Schiene des Backofens 10-15 Minuten überbacken. **Rezeptvariation**

Spinatgratin. 1kg frischen Spinat verlesen (welke Blätter aussortieren). Von den groben Stielen zupfen. Spinatblätter solange in kaltem Wasser säubern, bis der Sand völlig herausgespült ist. Abtropfen lassen und grob hacken. In eine gefettete flache, feuerfeste Form geben. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Spinat mit ca. 75 g Semmelbrösel bestreuen. 50 g zerlassene Butter über die Semmelbrösel träufeln, damit sie schön braun werden. Im vorgeheizten Backofen ca. 30-40 Minuten knusprig braun backen.



Hähnchen im Römertopf. 1 Hähnchen (ca. 1 kg), Salz, Paprika, zerlassene Butter oder Margarine. Hähnchen abspülen, trockentupfen, innen und außen salzen, mit Paprika bestreuen. Mit Fett bestreichen und in den nach Herstellerangabe gewässerten Römertopf legen. Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen. In den Backofen setzen. Mit Heißluft + Bratautomatik bei 170-19 Grad ca. 50-60 Min. auf 1. Schiene von unten garen, oder mit Ober-/Unterhitze bei 200-220 Grad ca. 50-60 Min. auf 2. Schiene von unten garen.



Insalata caprese. Zutaten: 1 Knoblauchzehe, 0,5 Zitrone, 2 Kugeln Mozzarella (a 125 g), 1 Bund Basilikum, 600 g Strauchtomaten, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer. Vorbereitung: Knoblauchzehe schälen und Zitrone auspressen. Zubereitung: Mozzarella in einem Sieb gut abtropfen lassen. Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Tomaten waschen und gut trockentupfen. Von den Tomaten den grünen Stielansatz herausschneiden. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Tomaten und Mozzarella auf einer Platte dachziegelartig anrichten. Einige Basilikumblätter dazwischen stecken. Olivenöl und 0,5 EL Zitronensaft mit etwas Salz würzen. Geschälten Knoblauch durch die Presse drücken und hinzufügen. Marinade über den Mozzarella und die Tomaten träufeln. Mit grob gemahlenem Pfeffer und restlichem Basilikum bestreuen.

Bruschetta (geröstete Brotscheiben mit Tomatenwürfeln). Zutaten: 500 g Tomaten, 8 Scheiben Bauernbrot, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, Pfeffer, in Streifen geschnittene Basilikumblätter zum Dekorieren. Zubereitung: Tomaten überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Brotscheiben halbieren und auf ein Blech legen. Den Backofen grillen einschalten. Knoblauch schälen und der Länge nach halbieren. Blech mit Brotscheiben in die oberste Schiene des Backofens schieben. Brotscheiben ungefähr 2 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Brot noch heiß mit den Schnittflächen der Knoblauchzehen einreiben. Sofort mit Olivenöl beträufeln. Die Tomaten darauf verteilen und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit Basilikumstreifen bestreuen, sofort servieren.



Saltimbocca alla romana (Kalbsschnitzel mit Schinken und Salbei). Zutaten: 8 große Salbeiblätter, 8 kleine, dünne Kalbsschnitzel (etwa 500 g), 8 hauchdünne Scheiben roher Schinken, Salz, Pfeffer, 4 EL Butter, 75 ml Weißwein. Vorbereitung: Salbeiblätter waschen und trockentupfen. Zubereitung: Schnitzel zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie legen, leicht flach klopfen. Je 1 Schinkenscheibe und ein Salbeiblatt auf die Schnitzel legen. Beides mit einem kleinen Holzspieß feststecken. Schnitzel wenden, leicht salzen und pfeffern. Butter in einer breiten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Schnitzel mit Schinkenseite nach unten in die Pfanne geben. Fleisch etwa 2 Minuten braten. Fleisch wenden und etwa 0,5 Minute weiterbraten. Kalbsschnitzel herausnehmen und warm halten. Bratenfond mit dem Weißwein ablöschen. Alles einmal kurz aufkochen lassen. Schnitzel mit Sauce begießen.

Vitello tonnato (Kalbfleisch mit Thunfischsauce). Zutaten: 2 Eier (Größe M), 1 Möhre, 0,5 Lauchstange, 1 Selleriestange, 1 Dose Thunfisch (150 g Abtropfgewicht), 3 Sardellenfilets (in Öl), 1/8 l Weißwein, 0,5 l Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Pfefferkörner, Salz, 200 g Kalbsnuss, 4 EL Kapern, 1 EL Salatmayonnaise (50% Fett), 1-2 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, Pfeffer, Zitronenspalten zum Anrichten. Vorbereitung: Eier etwa 10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und schälen. Möhre schälen und kleinschneiden. Lauch und Sellerie putzen, waschen und klein schneiden. Thunfisch abtropfen lassen. Sardellenfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. Zubereitung: Möhre, Lauch und Sellerie mit etwas 0,5 l Wasser in einen Topf geben. Wein, Brühe, Lorbeer, Pfefferkörner und etwas Salz hinzufügen. Sud aufkochen, Fleisch so hineinlegen, dass es vollständig bedeckt ist. Kalbsfleisch zugedeckt bei kleiner Hitze 50 Minuten garen. Kalbsnuss in Brühe abkühlen lassen. Eier halbieren, das Eigelb herauslösen, das Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelb, Thunfisch, Sardellen, 2 EL Kapern und Mayonnaise in den Mixer geben. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren. Zitronensaft, Öl und etwa 9 EL Fleischsud hinzufügen und wieder pürieren. Thunfischsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalbfleisch mit einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden. Fleisch auf Tellern anrichten, Thunfischsauce und Kapern darübergeben.

Oregano (Dost)
Origanum vulgare





Pizza margherita (Pizza mit Tomaten und Mozzarella). Zutaten: Teig: 1 Würfel Hefe (42 g), 1 Prise Zucker, 500 g Mehl, 1 TL Salz, 7 EL Olivenöl, Mehl zum ausrollen. Belag: 800 g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 375 g Mozzarella, 0,5 Bund Basilikum, 5 EL Olivenöl, 1 TL Thymian (getrocknet), Salz, Pfeffer. Vorbereitung: Teig: Hefe in etwa 100 ml warmen Wasser mit 1 Prise Zucker auflösen. Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen, eine Mulde hineindrücken. Hefewasser in die Mulde geben, mit etwas Mehl verquirlen. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Belag: Tomaten häuten, entkernen, klein schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden. Pizzaformen mit etwas Öl einfetten. Zubereitung: Mehl und Hefe mit 7 EL Öl und etwa 150 ml warmem Wasser verkneten. Hefeteig etwa 1 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Inzwischen 1 EL Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Gehackten Knoblauch darin kurz dünsten. Tomaten, Thymian, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Tomaten etwa 5 Minuten köcheln lassen, Basilikum unterrühren. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Hefeteig noch einmal kräftig durchkneten und vierteln. Hefeteigviertel jeweils auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Pizzaform mit Hefeteig auslegen, dabei einen etwas dickeren Rand formen. Die Tomatensauce auf dem Teig verteilen, mit Mozzarellascheiben belegen. Pizza mit 2 EL Öl beträufeln, im Ofen ca. 15 Minuten knusprig backen.

Maccheroni alla bolognese (Makkaroni mit Hackfleischsauce).

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 Selleriestange, 30 g Hühnerleber, 400 g Tomaten, 40 g Parmesan (am Stück), 50 g Pancetta oder Räucherspeck, 2 EL Butter, 250 g gemischtes Hackfleisch, ca. 1 EL Tomatenmark, 100 ml Rotwein, 100 ml Fleischbrühe, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 400 g Makkaroni. Vorbereitung: Zwiebeln schälen und hacken. Möhre schälen, Sellerie putzen und waschen, beides in feine Würfel schneiden. Hühnerleber von Häuten und Sehnen befreien, waschen und mit Küchenpapier trockentupfen, Leber in feine Würfel schneiden. Die Tomaten häuten, entkernen und klein schneiden. Parmesan auf Käseribe fein reiben. Zubereitung: Speck in feine Würfel schneiden. Butter in einer tiefen Pfanne bei kleiner bis mittlerer Hitze schmelzen. Zwiebel, Möhre und Sellerie darin kurz andünsten. Speck hinzufügen und kurz mitbraten. Hackfleisch und Leber in die Pfanne geben und unter Rühren durchbraten. Tomatenmark gut unter das Fleisch rühren, kurz andünsten. Mit Rotwein und Fleischbrühe ablöschen, salzen und pfeffern. Tomaten und Lorbeerblatt in die Hackfleischsauce geben. Hackfleischsauce etwa 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen reichlich Wasser mit etwas Salz im großen Topf aufkochen. Makkaroni eventuell einmal brechen und nach Packungsanweisung garen. Nudeln in ein Sieb gießen. Die Sauce nochmals abschmecken.





La sagne al forno (La sagne aus dem Backofen). Zutaten: 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Möhre, 3 Selleriestangen, 150 g Mozzarella, 80 g Parmesan (am Stück), 3 EL Olivenöl, 250 g gemischtes Hackfleisch, 2 EL Tomatenmark, 50 ml Rotwein, 1 große Dose geschälte Tomaten (480 g Abtropfgewicht), Salz, Pfeffer, 60 g Butter, 50 g Mehl, 0,5 l Milch, 200 g Lasagneblätter. Vorbereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen, beides hacken. Möhre schälen, Sellerie putzen und waschen. Beides in feine Würfel schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben. Ofenfeste Auflaufform mit etwa 1 EL Olivenöl einfetten. Zubereitung: Olivenöl in einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel, Knoblauch und Hackfleisch darin anbraten. Möhre und Sellerie hinzufügen und kurz mitgaren. Tomatenmark unterrühren, Wein und Dosen Tomaten mit Saft hinzufügen. Tomaten leicht zerdrücken, salzen, pfeffern und 20 Minuten köcheln lassen. 50 g Butter in einem Topf schmelzen lassen. Mehl unterrühren und kurz anschwitzen. Nach und nach die Milch unter Rühren zugeben, salzen und pfeffern. Béchamelsauce bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. 2 bis 3 EL Béchamelsauce in die Form geben, mit Lasagneblättern auslegen. Hackfleisch-, Béchamelsauce, Nudelblätter abwechselnd in die Form schichten. Mit einer Lage Nudeln, bestreichen mit etwas Béchamelsauce, abschließen. Mozzarellascheiben auf Lasagne legen, mit Parmesan bestreuen. Lasagne mit Butterflöckchen belegen, im Ofen etwa 40 Minuten garen.

Saltimbocca alla romana (Kalbsschnitzel mit Schinken und Salbei). Zutaten: 8 große Salbeiblätter, 8 kleine, dünne Kalbsschnitzel (etwa 500 g), 8 hauchdünne Scheiben roher Schinken, Salz, Pfeffer, 4 EL Butter, 75 ml Weißwein. Vorbereitung: Salbeiblätter waschen und trockentupfen. Zubereitung: Schnitzel zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie legen, leicht flach klopfen. Je 1 Schinkenscheibe und ein Salbeiblatt auf die Schnitzel legen. Beides mit einem kleinen Holzspieß feststecken. Schnitzel wenden, leicht salzen und pfeffern. Butter in einer breiten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Schnitzel mit Schinkenseite nach unten in die Pfanne geben. Fleisch etwa 2 Minuten braten. Fleisch wenden und etwa 0,5 Minute weiterbraten. Kalbsschnitzel herausnehmen und warm halten. Bratenfond mit dem Weißwein ablöschen. Alles einmal kurz aufkochen lassen. Schnitzel mit Sauce begießen.



Salbei

Intensives, würziges Aroma, leicht bitter. Passt besonders zu Lamm, Schwein, Ente, auch zu Aal, Omeletts, Nudelgerichten und Kräutersoßen. Sparsam verwenden. Frisch: Frühjahr bis Herbst.



Thymian

Intensives, majoranähnliches Aroma. Geeignet für Fleisch-, Kartoffel- und Gemüsegerichte, Hülsenfrüchte, Pizza, Innereien, Pasteten, Schmalz, ideal zu Knoblauch, Oliven, Auberginen und Zucchini. Frisch: Frühjahr bis Herbst.



Apfeltraum. 100 g Löffelbiskuits, 4 El Calvados, 1 Glas Apfelmus (700 g), 250 g Magerquark, 250 g Mascarpone, 1/8 l Milch, 100 g Zucker, 200 g süße Sahne, Kakaο. Eine große flache Form mit Löffelbiskuits auslegen, mit Calvados beträufeln. Apfelmus darauf verteilen. Quark mit Mascarpone, Milch und Zucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Quarkcreme über das Apfelmus streichen, kühl stellen und durchziehen lassen. Vor dem servieren mit Kakaο bestäuben.

Tiramisu (Biskuitdessert mit Mascarpone). Zutaten: Espressopulver für 1 Tasse, 1 Zitrone (unbehandelt), 2 EL Weinbrand, 150 g Löffelbiskuits, 250 g Mascarpone, 50 g Zucker, 5 EL Milch, 120 g Sahne, 1 EL Kakaοpulver. Vorbereitung: Espresso zubereiten und abkühlen lassen. Zitrone heiß waschen und trockentupfen. Etwa 1 TL Zitronenschale fein abreiben. Zubereitung: Espresso und Weinbrand vermischen. 75 g Löffelbiskuits mit dem Espressomix gut einstreichen. Eine rechteckige Form mit den Biskuits auslegen. Mascarpone und Zucker in einer Schüssel gut verrühren. Milch nach und nach unterrühren. Zitronenschale hinzugeben. Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Die Hälfte der Mascarponecreme auf den Biskuits verteilen. Restliche Biskuits mit dem Espressomix einstreichen. Biskuits nebeneinander auf die Creme legen. Restliche Mascarponecreme darauf streichen. Tiramisu für etwa 4 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren mit Kakaοpulver durch ein feines Sieb bestäuben.

Großmutter's Schokoladentorte. Zutaten für den Rührteig: 175 g Zartbitter-Schokolade, 175 g weiche Butter, 175 g Zucker, 3 Eier, 4 Eigelb, 125g feine Semmelbrösel, 3 Eiweiß, etwa 6 EL Aprikosenkonfitüre. Für den Guß: 75 g Zartbitter-Schokolade, 1 Eiweiß, 1 EL Zucker, gesiebter Puderzucker.

Für den Teig Schokolade in kleine Stücke brechen, in einem kleinen Topf im heißen Wasserbad geschmeidig rühren, aus dem Wasserbad nehmen, in eine Schüssel geben. Butter hinzufügen, mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe in etwa 1/2 Minute geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker unterrühren, so lange rühren, bis eine gebundene Masse entstanden ist. Eier, Eigelb nach und nach unterrühren (jeweils etwa 1/2 Minute). Semmelbrösel portionsweise auf mittlerer Stufe unterrühren. Eiweiß steif schlagen, unterheben. Den Teig in eine gut gefettete Springform (Ø 28 cm, Boden gefettet) füllen, glattstreichen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze	etwa 170 Grad (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 150 Grad (nicht vorgeheizt)
Gas	etwa Stufe 3 (vorgeheizt)
Backzeit	etwa 45 Minuten.

Den ausgekühlten Tortenboden einmal durchschneiden, den Boden mit der Hälfte Aprikosenkonfitüre bestreichen, mit dem oberen Boden bedecken. Die restliche Aprikosenkonfitüre durch ein Sieb streichen und die Torte ganz damit bestreichen. Für den Guß Schokolade in Stücke brechen, in einem kleinen Topf im Wasserbad geschmeidig rühren. Eiweiß mit Zucker gut verrühren. Die aufgelöste Schokolade unterrühren, bis der Guß glänzt. Die Torte damit bestreichen, trocknen lassen, mit gesiebttem Puderzucker bestäuben.



Rheinische Apfeltorte. Zutaten für den Hefeteig: 250 g Weizenmehl, 1 Pck. Trockenhefe, 50 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei knapp, 125 ml (1/8 l) Milch, 40 g zerlassene, abgekühlte Butter, 1 großes Glas Apfelmus (700 g) als Belag. Zum Bestreichen und Bestreuen: 1 Eigelb, 1 EL Milch, Hagelzucker.

Für den Teig das Mehl in eine Rührschüssel sieben und sorgfältig mit der Hefe vermischen. Zucker, Salz, Ei, Milch und Butter hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf der Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten, sollte er kleben, etwas Mehl unterkneten. 2/3 des Teiges auf einem Springformboden (Ø 26 cm, Boden gefettet) ausrollen, den Springformrand darumlegen, schließen und den Teig etwa 2 cm am Rand hochziehen (Springformrand nicht fetten). Das Apfelmus auf den Teig streichen. Den restlichen Teig in Größe der Springform rund ausrollen, Streifen ausradeln und diese gitterförmig über das Apfelmus legen. Die Streifen mit verquirelter Eigelbmilch bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Den Teig nochmals etwa 20 Minuten gehen lassen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze	etwa 200 Grad (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 170 Grad (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 4-5 (vorgeheizt)
Backzeit	etwa 20 Minuten.

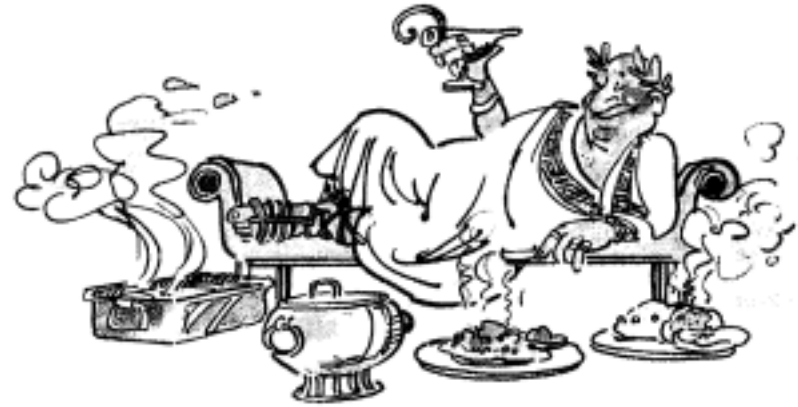


Raspelkuchen. Zutaten für den Quark-Öl-Teig: 300 g V Für den Belag Butter zerlassen. Nach und nach Zucker, Vanillin-Zucker, Milch und Kokosraspel unterrühren, abkühlen lassen. Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben. Quark, Milch, Öl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken auf höchster Stufe in etwa 1 Minute verarbeiten. Auf der Arbeitsfläche zu einer Rolle formen. Den Teig knapp 0,5 cm dick auf einem gefetteten Backblech ausrollen, mit Milch bestreichen. Die Kokosmasse gleichmäßig auf dem Teig verteilen, vor den Teig ein mehrfach umgeknicktes Stück Alufolie legen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze	180-200 Grad (vorgeheizt)
Heißluft	160-180 Grad (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Putenbrust mit Mandeln, Orangensauce und Herzoginkartoffeln. Zutaten Putenbrustfilet: 4 Putenbrustfilets à ca. 150 g, 3 EL Mehl (ca. 30 g), 2 Eier, 100 g gehobelte Mandeln (ca. 40 g), Salz. Zutaten Orangensauce mit Weintrauben: 3/8 l Orangensaft 400 g Weintrauben. Zutaten Herzoginkartoffeln: 750 g Kartoffeln, 2 Eigelbe, 3 EL weiche Butter oder Margarine (ca. 60 g), Salz, 1 Msp Muskat.

Vorbereitung Putenbrustfilet: Mehl zum Wenden der Putenbrustfilets in einen tiefen Teller geben. Vorbereitung Orangensauce: Gewaschene Weintrauben von den Stielen zupfen, halbieren und evtl. entkernen. Mit der Zubereitung ca. 10 Minuten vor dem Essen beginnen. Vorbereitung Herzoginkartoffeln: Kartoffel schälen, waschen und in einen Topf geben. Salzkartoffeln kochen. Wasser abgießen. Eier trennen. Backblech mit Aluminium belegen und leicht einfetten. Mit der Zubereitung ca. 35 Minuten vor dem Essen beginnen. Danach Putenbrustfilets und Orangensauce zubereiten. Zubereitung Putenbrustfilet: Eier mit den gehobelten Mandeln verquirlen. Auf einen Teller gießen. Kochplatte auf mittlere Hitze schalten. 2 EL Butter oder Margarine in einer Pfanne schmelzen. Putenbrustfilets auf jeder Seite leicht salzen, in Mehl wenden. Jede Seite durch die Ei-Mandel-Masse ziehen. In das heiße Fett legen und ca. 3 Minuten auf einer Seite braten. Kochplatte auf geringe Hitze herunterschalten. Putenbrustfilets vorsichtig wenden. In weiteren 3 Minuten goldbraun braten. Warm stellen. Zubereitung Orangensauce: Orangensaft in einen Topf gießen und aufkochen. Bei starker Hitze ca. 3 Minuten dicklich einkochen. Weintraubenhälften ganz kurz in der Sauce erhitzen. Zubereitung Herzoginkartoffeln: Gekochte, abgegossene Kartoffeln im offenen Topf ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder im Topf zerstampfen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zwei Eigelbe, 1 EL weiche Butter oder margarine, Salz und Muskat unter die Kartoffel- oder Kroketttenmasse rühren. Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel füllen. Gegen die Hitze ein Geschirrhandtuch um den Beutel legen. Portionsweise auf das mit Alufolie bedeckte Backblech spritzen. Restliches Fett schmelzen und darüberträufeln. Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Kartoffelmasse in ca. 10-15 Minuten goldbraun backen.



Wir wünschen
Wir wünschen
einen
guten
Appetit