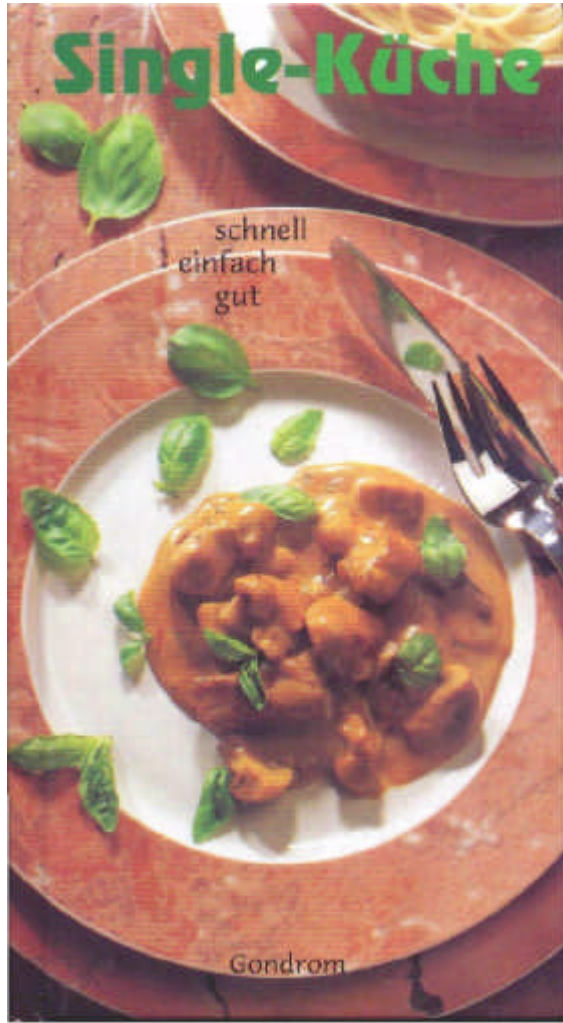


Single-Küche

schnell
einfach
gut

Gondrom



Ausgewählte Rezepte für kleine,
schmackhafte Gerichte für den
1-Personen-Haushalt, vom Früh-
stück bis zum Abendessen.
Sowie nützliche Informationen
über Einkauf, Zubereitung
und Aufbewahrung.

ISBN N 3-8112-1513-2



9 783811 215139

5	<u>Vorwort</u>
6	<u>Gesunde Single-Küche</u>
14	<u>Planung und Vorrat</u>
22	<u>Lagern und Einfrieren</u>
26	<u>Schnelle Zubereitung</u>
32	<u>Frühstück</u>
42	<u>Hauptgerichte</u>
56	<u>Abendessen</u>
66	<u>Zwischengerichte</u>
78	<u>Süßspeisen</u>
86	<u>Spezialitäten</u>

Schnell, einfach und gut

Heutzutage ist es nichts Außergewöhnliches mehr, als Single zu leben — immerhin bestehen 30% aller bundesdeutschen Haushalte aus nur einer Person. Der Bedarf an Rezepten und Haushaltsratschlägen, die auf den Single abgestimmt sind, ist daher sehr groß. Die meisten Singles sind berufstätig und verbringen den größten Teil ihres Tages außer Haus. Für das Kochen und Essen in der eigenen Küche bleibt nur wenig Zeit. Gefragt ist daher schnelle und einfache Zubereitung. „Schnell, einfach und gut“, ist auch das Motto, unter dem dieses Kochbuch steht. Es wird gezeigt, daß es sich lohnt, nur für eine Person zu kochen — und zwar zeitsparend und ohne großen Aufwand, aber dennoch gesund und schmackhaft.

Das Buch beginnt mit ausführlichen Hinweisen zur gesunden Ernährung, die auf aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft beruhen. Die drei folgenden Kapitel widmen sich der rationellen Haushaltsführung, denn sie ist die wichtigste Voraussetzung für eine zeit- aber auch geldsparende Zubereitung. So erfährt man im zweiten Kapitel, wie man seine Einkäufe plant und welche Vorräte stets im Hause sein sollten. Das dritte Kapitel beschreibt die verschiedenen Möglichkeiten der Lebensmittellagerung. Im letzten Kapitel des Ratgeberteils wird gezeigt, daß bei guter Organisation und Vorratshaltung gesunde Ernährung und schnelle Küche einander nicht auszuschließen brauchen. Auch ausführliche Hinweise über kleinere und größere Küchengeräte finden sich hier. Im Rezeptteil wird es konkret. Zunächst gibt es einige Vorschläge für ein reichhaltiges Frühstück und leckere Zwischenmahlzeiten. Es folgen schmackhafte Vorspeisen, mit denen man nicht nur Gäste, sondern auch sich selbst verwöhnen kann. Unter den Hauptgerichten befinden sich zahlreiche praktische Eintopf- und Pfannenrezepte. Aber auch Kurzgebratenes und Überbackenes wird angeboten. Die Süßspeisen im nächsten Kapitel lassen sich schnell zubereiten und runden eine gute Mahlzeit auf schmackhafte Weise ab. Es folgen Rezeptvorschläge, mit denen man das Abendessen delikats und abwechslungsreich gestalten kann. Zum Abschluß werden noch einige Spezialitäten für den Feinschmecker angeboten, die in der Single-Küche nicht fehlen dürfen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei der einfachen und guten Single-Küche — und natürlich guten Appetit.

Gesunde, zeitsparende Single-Küche

Immer mehr Menschen legen großen Wert darauf, sich gesund zu ernähren. Viele Krankheiten und Mangelerscheinungen werden auf Ernährungsfehler zurückgeführt. Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist der beste Schutz dagegen. Doch seltsamerweise stößt man immer noch auf das Vorurteil, gesunde Ernährung sei teuer, zeitraubend und allenfalls in größeren Haushalten praktikierbar. In den folgenden Kapiteln wird gezeigt, daß man sich auch in der Single-Küche ohne größeren Geld- und Zeitaufwand gesund ernähren kann. Unsere Ernährung setzt sich aus den Nährstoffen, den Vitalstoffen und den Ballaststoffen zusammen. Die Nährstoffe untergliedern sich in Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate, die Vitalstoffe in Vitamine und Mineralstoffe.

Eiweiß

Eiweiße bzw. Proteine sind für den menschlichen Organismus lebenswichtige Aufbaustoffe. Sie sind für die Neubildung der Zell- und Gewebesubstanzen und für den Stoffwechsel notwendig. Erwachsene Menschen brauchen am Tag ca. 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm ihres Körpergewichtes, während



der Bedarf bei Kindern etwa doppelt so hoch ist. Tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch enthalten alle wichtigen Proteine. Häufig wird dem Körper jedoch wesentlich mehr tierisches Eiweiß zugeführt, als er verwerten kann. Dadurch werden Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Herzinfarkt begünstigt. Deshalb raten Ernährungswissenschaftler, auf pflanzliche Lebensmittel zur Deckung des Eiweißbedarfs zurückzugreifen. Pflanzliches Eiweiß ist unter anderem in Vollkorngetreideerzeugnissen, Vollkornreis, Nüssen und Kartoffeln enthalten.

Fett
Auch Fett kann der menschliche Organismus nicht entbehren. Es versorgt den Körper mit Energie und ermöglicht ihm, Wärme zu produzieren. Der Tagesbedarf eines Menschen beträgt ca. 80 Gramm; doch durchschnittlich nimmt er täglich etwa 140 Gramm Fett zu sich. Dabei schlagen in erster Linie die sogenannten versteckten Fette in Wurst, Fleisch und Kuchen zu Buche. Gewichtszunahme ist eine bekannte Folge, die Erhöhung des Cholesterinspiegels eine weitere. Fett macht allerdings nicht dick, wenn man es in naturbelassenem Zustand und in Maßen verzehrt. Zum Braten und als Brotaufstrich verwendet man am besten ungehärtete, kaltgeschlagene und nicht raffinierte Pflanzenöle und

Streichfette, die einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren haben.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind als Energielieferanten für die Muskelarbeit unersetzlich. Es ist allerdings wichtig, daß man Kohlenhydrate mit hohem Nährwert zu sich nimmt. Manche Menschen haben eine Schwäche für sogenannte leere Kohlenhydrate (Weißmehl und industriell hergestellter Zucker), die vor allem in Weißbrot, Gebäck, Süßigkeiten und Marmelade enthalten sind. Der übermäßige Genuß solcher Produkte kann zu Übergewicht, Karies, Diabetes und Venenkrankheiten führen. Die Ernährungswissenschaft rät daher, auch auf Vollkornprodukte zurückzugreifen, bei denen die vitamin- und mineralstoffreichen Randschichten des Korns nicht entfernt wurden. Vitamine und Mineralstoffe braucht der Körper, um Kohlenhydrate abzubauen zu können. Außer Zucker eignet sich zum Süßen auch naturbelassener, kaltgeschleudertes Honig. Kohlenhydrate mit hohem Nährwert sind zum Beispiel im Vollkorn, in Naturreis, in Kartoffeln und in Hülsenfrüchten enthalten.

Vitamine

Vitamine stärken die Widerstandskraft und ermöglichen die biochemischen Vorgänge im menschlichen Körper. Vitaminmangel schwächt die Abwehrkräfte, etwa bei eventuel-



len Erkältungskrankheiten. Da Vitamine vom Körper nicht selbst gebildet werden können, müssen sie täglich mit der Nahrung zugeführt werden. Vitaminlieferanten sind in erster Linie Milch, Obst und Gemüse. Durch zu lange Lagerung werden Vitamine vernichtet; daher sollen Obst und Gemüse in möglichst frischem Zustand verzehrt werden.

Mineralstoffe

Zu den Mineralstoffen zählen u.a. Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und Spurenelemente wie Eisen, Jod, Zink, Kupfer und Mangan. Auch sie müssen dem Körper mit der täglichen Nahrung zugeführt werden. Geschieht das in unzureichendem Maße, sind Leistungsabfall und Mattigkeit zu befürchten. Mineralstoffe befinden sich unter anderem in Milch und Milcherzeugnissen, in Fleisch und in Vollkornprodukten. Das für die Blutbildung wichtige Eisen ist vor allem in Leber, Niere, Petersilie und Schnittlauch enthalten. Fisch, Innereien und Eier haben einen relativ hohen Gehalt an Jod.

Ballaststoffe

Ballaststoffe kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Sie sind Struktursubstanzen der Zellwände. Ballaststoffe werden vom menschlichen Organismus nicht verdaut und gelangen daher unzerstört in den Dickdarm. Dennoch sind sie für die Verdauungsorgane sehr wichtig,

denn sie reinigen den Darm und regen die Verdauungstätigkeit an. Ein Defizit an Ballaststoffen in der Nahrung kann Verstopfung verursachen. Der Verzehr von viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten bringt den Darm wieder in Schwung.

Die Kalorien

Um den Stoffwechsel wie auch das Funktionieren der Organe zu ermöglichen, benötigt der Körper Energie, die ihm mit der Nahrung zugeführt wird. Diese Energie wird durch das Verbrennen von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweiß freigesetzt. Den unterschiedlichen Brennwert der Nahrungsmittel mißt man in Kalorien bzw. Joule. So hat ein Gramm Eiweiß oder Kohlenhydrat je 4,1 Kalorien, während der Brennwert derselben Menge Fett 9,3 Kalorien beträgt. Der Kalorienbedarf erwachsener Menschen, die leichte körperliche Tätigkeiten verrichten, liegt zwischen 2100 und 2500 täglich. Bei schwerer körperlicher Arbeit kann der Verbrauch bis auf 4000 Kalorien ansteigen.

Auf einen Blick Kaloriengehalt je 100 Gramm

Schweinekotelett	244
Rinderkeule	132
Suppenhuhn	200
Seelachs	57
Schlagsahne (30% Fett)	317
Trinkmilch	66
Butter	776



Nudeln	390
Blumenkohl	17
Kartoffeln	70
Vollmilchschokolade	563
Äpfel	55
Bananen	66

Tips zur gesunden Ernährung

- Grundsätzlich ist es wichtig, viel frisches Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, da beides reich an Vitaminen und Ballaststoffen ist.

- Weißbrot und andere Produkte aus Weiß- und Auszugsmehl sollten sich mit Vollkornbrot und Vollkornmüsli abwechseln.

- Dasselbe gilt für Reis und Teigwaren. Auch hier gibt es Vollkornprodukte, die den Speiseplan etwas abwechslungsreicher gestalten können.

Bei Halbfertiggerichten sollte nicht nur auf Konserven, sondern auch auf Tiefkühlkost zurückgegriffen werden. Tiefgefrorenes Obst und Gemüse hat einen höheren Vitamingehalt.

- Auch Margarine und Butter sollten sich abwechseln. Besonders zu empfehlen ist Halbfettmargarine mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

- Der Salzverbrauch soll auf ein Minimum vermindert werden. Der Tagesbedarf beträgt bei leichter körperlicher Arbeit fünf bis sechs Gramm. Tatsächlich werden täglich pro Kopf durchschnittlich

zwölf bis fünfzehn Gramm verbraucht, was langfristig Gesundheitsschäden zur Folge haben kann.

- Fleisch ist wichtig für die Ernährung, braucht aber nicht täglich gegessen zu werden. Mageres Rind- und Lammfleisch sind qualitativ hochwertige Fleischsorten.

- Man ernährt sich gesünder, wenn man sein Brot statt mit Wurst und Schinken auch mit Käse, Tomaten, Bananen, Quark u.ä. belegt.

- Der regelmäßige Genuß von Fisch ist empfehlenswert. Fisch hat einen hohen Eiweißgehalt und versorgt den Körper mit dem lebensnotwendigen Jod.

- Der menschliche Organismus braucht 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit täglich. Diesen Bedarf deckt man am besten mit Mineralwasser.

- Wer sich beim Essen Zeit läßt, gut kaut und nicht zuviel isst, schont seine Verdauungsorgane und seinen Kreislauf. Der Tag sollte fünf Mahlzeiten haben: Frühstück, Mittagessen, Abendbrot und zwei Zwischenmahlzeiten.

Wenn man sich nach diesen Hinweisen ernährt, kann man auch hin und wieder Sahnetorte, Schokolade, fettes Fleisch oder Pommes frites mit Mayonnaise essen, ohne Angst um seine Gesundheit zu haben. Zur Regel sollte es allerdings nicht werden.



Planung, Vorrat, Einkauf für die Single-Küche

Planung

Eine vorausschauende Planung ist auch für die Single-Küche wichtig, denn sie trägt wesentlich dazu bei, Geld und Zeit zu sparen. Es ist sehr nützlich, in der Küche stets einen Schreibblock bereitzuhalten, auf dem man sofort notieren kann, welche Lebensmittel zu Ende gehen und neu beschafft werden müssen. Es empfiehlt sich außerdem, regelmäßig Speisepläne für die folgenden drei bis vier Tage aufzustellen, um den Einkauf zu erleichtern.

Planung spart Zeit und Geld

Die Erstellung eines Speiseplanes und einer Einkaufsliste nimmt nicht mehr als eine halbe Stunde in Anspruch, führt aber zu einer Zeiteinsparung von mehreren Stunden gegenüber dem planlosen Von-Tag-zu-Tag-Einkauf. Zudem kommt es vor, daß derjenige, der morgens noch nicht weiß, welche Hauptmahlzeit er mittags oder abends einnehmen will, in ein Restaurant oder den Schnellimbisß geht.

Haltbarkeit der Lebensmittel bedenken

Bei der Einkaufsplanung muß man zwischen lagerfähigen und jeweils frisch zu kaufenden Lebensmitteln unterscheiden. Äpfel, Bananen,



Butter, Margarine, Eier, Joghurt usw. können für die ganze Woche beschafft werden, während man leichtverderbliche Lebensmittel wie Milch, Käse, Brot oder ungeräucherten Aufschnitt alle zwei bis drei Tage frisch einkaufen sollte. Fleisch wird frühestens ein bis zwei Tage vor der Zubereitung gekauft. Hackfleisch verdirbt besonders schnell und soll daher innerhalb eines Tages nach dem Einkauf verarbeitet werden.

TIP

Es ist ratsam, nie ohne Einkaufsliste in den Supermarkt zu gehen. Nur so kann man sicher sein, nichts zu vergessen.

Vorrat

Zu einer vernünftigen Haushalts- und Einkaufsplanung gehört auch eine sinnvolle Vorratswirtschaft. Sie ist nicht nur für große Familienhaushalte wichtig, sondern auch für die schnelle Single-Küche. Der Einkauf auf Vorrat bietet eine ganze Reihe von Vorteilen:

- Bei größeren Mengen kauft man preisgünstiger
- Man ist unabhängiger von Öffnungszeiten
- Sonderangebote können besser wahrgenommen werden
- Die Ernährung läßt sich abwechslungsreicher gestalten
- Man ist immer auf Überraschungsgäste vorbereitet.

Ein Grundvorrat sollte sein
Abgesehen von diesen Vorteilen ist es ohnehin ratsam, sich

einen Grundvorrat für ca. 14 Tage anzulegen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat eine Tabelle vorgelegt, aus der sich ergibt, wie groß der Grundvorrat einer Person für zwei Wochen bei einem täglichen Bedarf von 1800 Kalorien sein sollte. Damit man durch unvorhergesehenen Besuch nicht in Verlegenheit gebracht werden kann, empfiehlt es sich, stets Eier, Zwiebeln, Kartoffeln, Nudeln, Tomatenmark, geriebenen Käse u. ä. vorrätig zu haben. Mit solchen Zutaten und den Lebensmitteln aus dem Notvorrat lassen sich schnell und ohne großen Aufwand appetitliche und abwechslungsreiche Mahlzeiten auf den Tisch bringen.

TIP

Lebensmittel sind nur begrenzt lagerfähig. Daher muß das aufgedruckte Haltbarkeitsdatum unbedingt beachtet werden. Es ist ratsam, regelmäßig auf die Lagerbestände zurückzugreifen und sie durch Neueinkäufe zu ergänzen.

Gewürze und Kräuter

Abgesehen von Salz und Pfeffer sollte eine gewisse Auswahl an Gewürzen und Kräutern auch im Single-Haushalt zum ständigen Vorrat gehören. Wer einen Balkon oder eine sonnige Fensterbank hat, kann in einem Blumenkasten auch selbst die verschiedensten Kräuter anpflanzen. So verfügt man immer über einen frischen Vorrat.



Einkauf

Gut geplante Haushaltsführung und Vorratshaltung sind

die Garantien für einen zeitsparenden und kostengünstigen Einkauf. Es lohnt sich darüber hinaus immer, auf Sonderangebote und — vor allem bei Obst und Gemüse — auf saisonbedingte günstige Preise zu achten. Wenn im Haushalt ein Gefriergerät vorhanden ist, kann man günstig angebotenes Obst und Gemüse in größeren Mengen einkaufen und einfrieren.

EINKAUFSTIPS FÜR SINGLES

— Sauer Eingelegtes wie Gurken, Paprikas und Marinierter

kann man in vielen Supermärkten offen und daher auch in kleinen Mengen kaufen.

- Vom Kauf von blassem Schweine-, Rind- oder Kalbfleisch ist abzuraten, denn

blassem Fleisch ist meist wäbrig und von minderer Qualität.

Rindfleisch sollte gut abgehangen und dunkelgefärbt sein.

— Beim Kauf von Obst und Gemüse ist auf die Frischemerkmale zu achten.

Qualität und Frische von Obst, Tomaten, Schnittlauch und Petersilie erkennt man am typischen Duft.

Zucchini, Paprikaschoten und Auberginen müssen eine glatte Haut haben. Auf Kopfsalat, Kohlrabi, Sellerie usw. mit gelblichen und schlaffen Blättern sollte verzichtet

werden, ebenso auf stark riechende Zwiebeln.

— Beim Kauf von Erdbeeren, Kohlrabi, Bananen etc. bevor-

zugt man kleinere Exemplare, denn diese haben in der Regel einen viel intensiveren Geschmack.

Auf einen Blick**Empfohlener Grundvorrat für zwei Wochen**

4 Packungen Milchpulver bzw. die entsprechende Menge H-Milch
 3 kg Fleischkonserven
 0,5 kg Fischkonserven
 2 Dosen Frühstücksfleisch
 0,5 kg haltbar verpackter Käse
 eine Flasche Öl
 ein Topf Margarine
 3 Packungen Dauerbrot
 eine Packung Knäckebrot
 eine Packung Zwieback
 je eine Packung Reis, Haferflocken, Grieß, Teigwaren, Mehl
 1,5 kg Kartoffeln
 3 Dosen Obst in Konserven
 eine Packung Trockenobst
 7 Konservendosen Gemüse
 eine Packung Hülsenfrüchte
 2 l Wasser bzw. Säfte
 eine Packung Tee, Kaffee oder Kakao
 Salz, Zucker, Essig, Senf.
 Die Originaltabelle und weitere Informationen zur Ernährung sind unter der Adresse:
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE),
 Feldbergstr. 28,
 6000 Frankfurt 1, zu erhalten.



Die wichtigsten Kräuter und Gewürze:

Schwarzer *PFEFFER* ist ein unerläßliches Gewürz und kann praktisch für alle Gerichte verwendet werden. *PAPRIKA*, nicht nur in der ungarischen Küche beliebt, wird in verschiedenen Sorten angeboten und paßt zu fast allen Lebensmitteln.

KNOBLAUCH sollte immer frisch vorrätig sein. In der Knoblauchpresse zerkleinert und sparsam verwendet verleiht er zahlreichen Gerichten ein kräftiges Aroma.

CAYENNEPFEFFER ist ein sehr scharfes südamerikanisches Gewürz. Es gibt Saucen, Gulasch und Eintöpfen die richtige Würze.

LORBEER darf in keiner Küche fehlen. Die getrockneten Blätter gehören zum Beispiels in das Gulasch, in Fisch- und Fleischsaucen.

BASILIKUM paßt gut zu Eintöpfen, Gemüsepfannen, Fleisch- und Geflügelgerichten.

CURRY ist eine indische Gewürzmischung, die in erster Linie für Reisgerichte und Geflügel verwendet wird, aber auch gut zu Fischgerichten paßt.

PIZZA- und *CHINAGEWÜRZ* sind beliebte Gewürzmischungen, die italienischen und chinesischen Gerichten den typischen Geschmack verleihen.

Auf einen Blick**Saison für heimisches Obst und Gemüse**

Blumenkohl:
März, April, Juli bis Anfang Oktober
Bohnen:
Ende Juni bis Ende September
Broccoli:
November bis März
Kartoffeln: Ende Juni bis Mitte September
Gurken:
Ende Juni bis Oktober
Kohlrabi:
April bis Juli
Radieschen:
Mai bis August
Rosenkohl:
Oktober bis Februar
Rotkohl:
Oktober bis März
Spargel:
Ende April bis Mitte Juni
Tomaten:
Mitte Juli bis Mitte Oktober
Weißkohl:
Ende Juli bis März
Zucchini:
Ende Mai bis Mitte Oktober
Äpfel:
August bis Oktober
Birnen:
September, Oktober
Erdbeeren:
Mai bis Juli
Himbeeren:
Juli
Johannisbeeren:
Juli, August
Kirschen:
Juni, Juli
Pfirsiche:
September



Einteilen, Lagern, Einfrieren

Die Vorteile der Vorratshaltung sind im vorangehenden Kapitel hinreichend erläutert worden. Um eine möglichst lange Haltbarkeit der Lebensmittelvorräte zu erreichen, müssen sie allerdings richtig gelagert werden. Die moderne Küche bietet drei verschiedene Möglichkeiten der Lagerung: den Kühlschrank, den Vorratsschrank und das Gefriergerät.

Die Lagerung im Kühlschrank

Der Kühlschrank ist unverzichtbarer Bestandteil der Küche und daher praktisch in jedem Haushalt zu finden. Er wird in erster Linie für die Kurzzeitlagerung von leicht verderblichen Frischwaren benötigt. Dazu gehören frische Wurst und frisches Fleisch, Milch, Käse, Joghurt, Quark, Sahne u. ä. Auch geräucherte Lebensmittel, wie Salami, Schinken oder Räucherfisch, bleiben im Kühlschrank länger haltbar. Als Faustregel gilt, daß alle Lebensmittel, die im Supermarkt in Kühlfächern stehen, auch zu Hause im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das Gefrierfach im Kühlschrank bietet die Möglichkeit, kleinere Mengen tiefgefrorener Lebensmittel kurzfristig zu lagern. Allerdings

sollte man auch in einem Dreisterne-Gefrierfach nicht selbst Lebensmittel einfrieren.

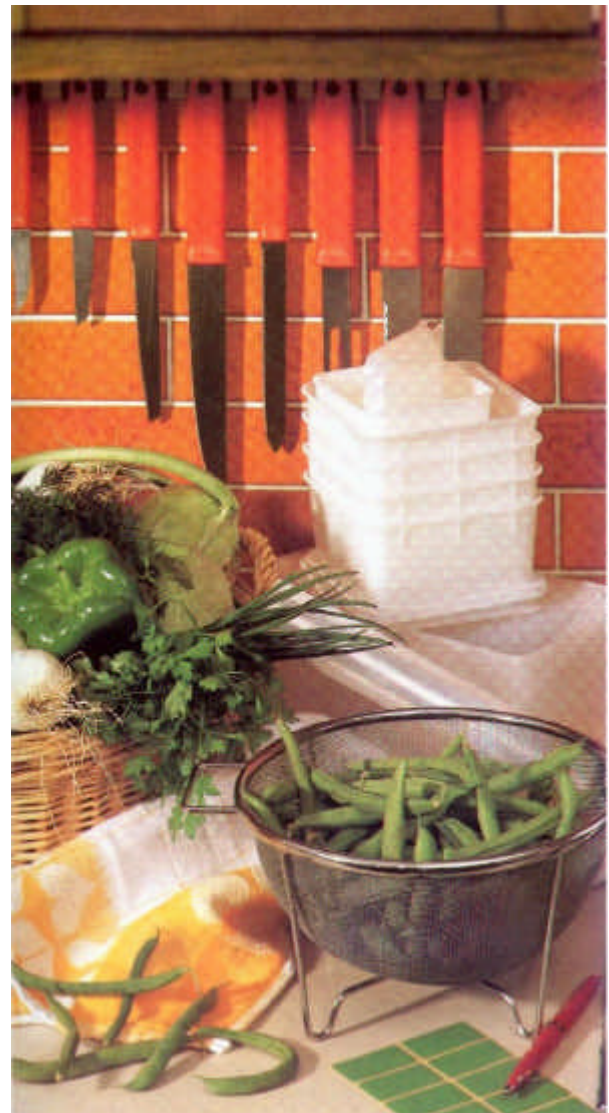
Die Kühlschrank-Temperatur kann von 1 bis 10 Grad C eingestellt werden. Fisch, Fleisch und Wurst werden ganz oben unter dem Gefrierfach gelagert, denn in der Nähe des Verdampfers ist es kälter als in den unteren Bereichen des Kühlschranks. Ins mittlere Fach oder in die Tür gehören Frischmilch, Eier und Milchprodukte. Das untere Fach eignet sich für die Lagerung von Getränken oder Resten von Mahlzeiten, während das Gemüsefach — wie der Name schon sagt — für Obst Gemüse und Salate gedacht ist. Kartoffeln, Knoblauch und Zwiebeln sind nicht im Kühlschrank zu lagern, da sie keine Feuchtigkeit vertragen und weich werden.

TIP

Alle im Kühlschrank gelagerten Lebensmittel müssen gut verpackt sein. Am besten eignen sich verschließbare Plastikgefäße, Frischhaltefolie und Aluminiumpapier. Offen gelagerte Lebensmittel nehmen fremde Gerüche an und trocknen aus. Es ist ratsam, den Kühlschrank alle drei Wochen mit warmem Wasser und einem Schuß Essig zu reinigen. Essig desinfiziert und sorgt für frischen Geruch.

Die Lagerung im Vorratsschrank

Lange haltbare Lebensmittel, die sich ohne Kühlung lagern



lassen, können im Vorratsschrank aufbewahrt werden. Dazu gehören Reis, Teigwaren, Grieß, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Tütensuppen, Vollkonserven, Tomatenmark, Salz, Zucker u. ä. Altbauwohnungen haben fast immer eine Speisekammer neben der Küche, die sich ebenfalls gut zur Lagerung solcher Vorräte eignet.

TIP

Lagerräume dürfen keinesfalls feucht sein, Lebensmittel sollten immer in Originalpackungen und getrennt von stark riechenden Speisen aufbewahrt werden. Kartoffeln und Zwiebeln werden dunkel gelagert, um die Bildung von Keimen zu verhindern.

Die Lagerung im Gefriergerät

Ein Gefriergerät ermöglicht die langfristige Vorratshaltung frischer Lebensmittel in größeren Mengen. Der Handel bietet außer Tiefkühltruhen auch platzsparende Kühlschrank-Gefrierkombinationen und Gefrierschränke an, in denen die Lebensmittel übersichtlich in Fächern untergebracht werden. Für den Single-Haushalt reicht ein Gerät von 100 l Inhalt aus, was einem Fassungsvermögen von ca. 60 kg entspricht. Zum Einfrieren benutzt man am besten fest verschließbares Plastikgeschirr und Gefrierbeutel. Es empfiehlt sich, die eingefrorenen Lebensmittel mit Datum und Inhalt zu versehen und in einen Gefrierplan einzutragen. So behält

man die Übersicht und verhindert, daß Gefriergut über die zulässige Lagerungshöchstdauer hinaus aufbewahrt wird.

TIP

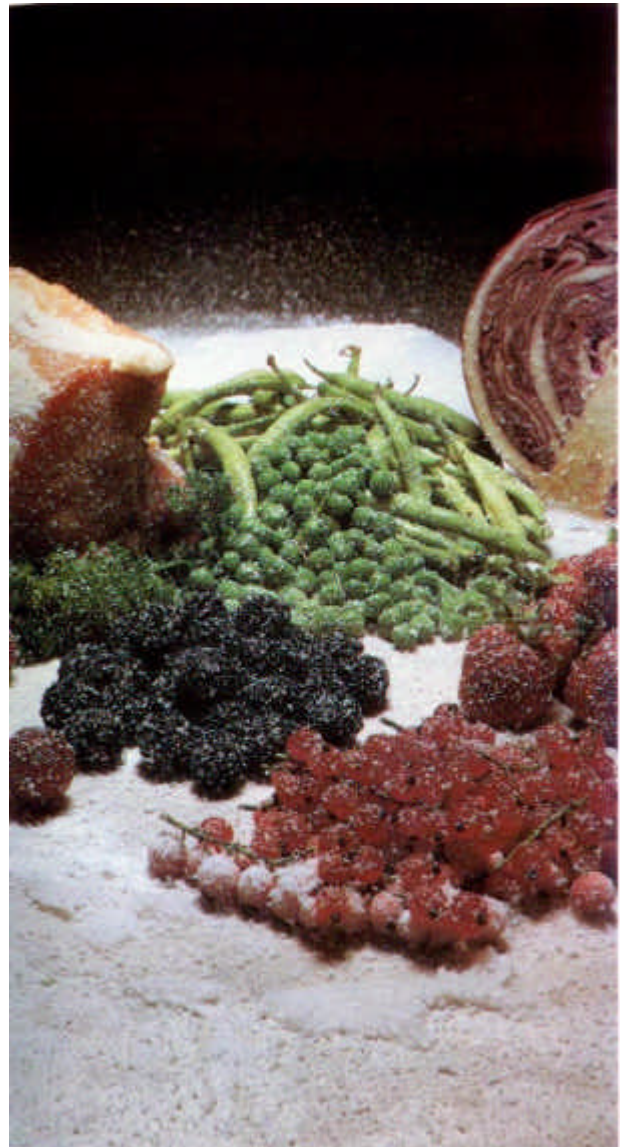
Ausführliche Hinweise zum Einfrieren und Lagern finden sich in den Gebrauchsanweisungen der Gefriergeräte.

Auf einen Blick**Lagerzeiten im Kühlschrank**

Eier
4 Wochen
Butter, Käse:
3 Wochen
geräucherte Wurst:
10 Tage
Frischmilch, Sahne:
5 Tage
frisches Geflügel, rohes
Fleisch:
4 Tage
frischer Fisch:
3 Tage
frisches Hackfleisch,
Tatar:
1 Tag

Lagerzeiten im Gefriergerät

Obst, Gemüse,
Rindfleisch,
Hühnerfleisch:
ca. 10 Monate
Spargel, Paprika,
Kalbfleisch, Gans:
8 Monate
Schweinefleisch,
Hackfleisch, Wurst, Ente,
Brot:
6 Monate
Speck, Wild:
4 Monate
Fisch, Fertiggerichte:
3 Monate



Schnelle Zubereitung

Die Nahrungsmittelindustrie bietet eine Fülle von vorgefertigten Lebensmitteln an, die nur noch aufgetaut bzw. aufgewärmt werden müssen — so z.B. geröstete Zwiebeln, tiefgefrorene Kräuter, Paprikaschoten in Dosen oder geputztes Gemüse in Gläsern. Für den Eiligen sind solche Produkte zwar eine Erleichterung, aber der passionierte Koch bevorzugt frische Lebensmittel, zumal diese gesünder und intensiver im Geschmack sind. Vorgefertigte Lebensmittel — und insbesondere Dosenkonserven — sind für die Vorratshaltung vorgesehen. Auf den folgenden Seiten wird gezeigt, daß sich schnelle Küche und gesunde Ernährung bei guter Organisation und mit den richtigen Geräten miteinander vereinbaren lassen.

Elektrische Küchengeräte
Der Handel bietet eine ganze Reihe von elektrischen Geräten an, deren Einsatz die Arbeitsabläufe in der Küche wesentlich verkürzt und erleichtert.

Ein **HANDRÜHRGERÄT** gehört zur Standardausrüstung jeder Küche. Es ist unentbehrlich beim Schlagen von Eischnee, Sahne und Cremes sowie beim Rühren von Teig. Die Knethaken sind unerlässlich bei der Zubereitung

von Hefeteig. Mit einem Pürierstab lassen sich im Handumdrehen Milchshakes herstellen oder bereits gegarte Zutaten, wie Gemüse und Kartoffeln, zu Püree verarbeiten. Auch Früchte können püriert werden.

Ein **ELEKTROMIXER** kann je nach Motoreinstellung Lebensmittel grob hacken oder auch zu einer homogenen Masse verarbeiten. Gemüse für Salate oder Obst für Desserts wird in Sekundenschnelle zerkleinert. Der Elektromixer eignet sich außerdem gut für die Zubereitung von Quarkspeisen, Milchmixgetränken und Püree.

Viele Hersteller bieten auch kombinierte **KÜCHENMASCHINEN** an, die aus einem Motorblock, einer Schüssel und zahlreichen Zerkleinerungswerkzeugen bestehen.

Eine nützliche Hilfe für die schnelle Küche ist ein **GRILLTOASTER**, in dem nicht nur Brot und Brötchen getoastet, sondern auch kleinere Gerichte überbacken werden können. So bietet er die Möglichkeit, den Speisezettel ohne Mehraufwand abwechslungsreicher zu gestalten. Wer in der Lage ist, etwas mehr Geld auszugeben, sollte sich ein **MIKROWELLENGERÄT** zulegen. In ihm können praktisch alle Gerichte energiesparend und in sehr kurzer Zeit aufgewärmt oder gegart werden. Die Garung im Mikrowellengerät ist zudem



sehr nährstoffschonend, da sie nicht durch Hitze erfolgt, sondern durch die in einem Magnetron erzeugten Wellen, die das Wasser in den Lebensmitteln in Schwingungen versetzen.

Töpfe und Pfannen

Zur Grundausstattung einer Küche gehören drei Töpfe: ein Vierliteropf für größere Eintopfgerichte, ein Zweiliteropf für Gemüse, Kartoffeln oder Klöße und ein kleiner Stieltopf zum Aufwärmen, für kleinere Suppen, für Nudeln, Reis oder zum Eierkochen. Daneben ist die Anschaffung von zwei Pfannen zu empfehlen: einer großen von ca. 30 Zentimetern Durchmesser für größere Gerichte und einer kleineren für Kurzgebratenes, Pfannkuchen, Spiegeleier u. ä.

TIP

Beim Kochen auf dem Elektroherd ist es ratsam, nur Töpfe und Pfannen mit glattgeschliffenen und ebenen Böden zu verwenden. Beim Kochgeschirr sollte nicht gespart werden. Gute Töpfe und Pfannen verziehen sich nicht und liegen daher immer plan auf der Kochfläche, was bei Elektroherden besonders wichtig ist. So wird die Hitze besser gespeichert und gleichmäßig verteilt. Auch gut schließende Deckel sind notwendig. Sie sorgen für eine nährstoffschonende und schnelle Zubereitung. Gutes Kochgeschirr garantiert Ihnen kürzere Garzeiten und Energieeinsparungen.

Eine sehr nützliche Anschaffung ist außerdem ein **SCHNELLKOCHTOPF**. Die heutigen Modelle sind erschwinglich und bei richtiger Anwendung absolut sicher. Sie garen unter sehr hohem Druck, so daß sich die Zubereitungszeit durchschnittlich auf ein Drittel verkürzt. So wird nicht nur Zeit, sondern auch Energie gespart. Außerdem bleiben durch die schonende Garung erheblich mehr Nährstoffe in den Lebensmitteln erhalten. Verschiedene Einsätze ermöglichen auch das Kochen von mehreren Zutaten — die jedoch gleiche Garzeiten haben sollten — in einem Topf. Durch diese Vorteile ist der Schnellkochtopf herkömmlichen Kochtöpfen in jeder Beziehung überlegen. Für den kleinen Haushalt werden auch schon Modelle mit einem Fassungsvermögen von zwei bis drei Litern angeboten.

Hilfreiche Tips für die schnelle Zubereitung

Soll die Zubereitung einer Mahlzeit wirklich schnell und ohne Pannen verlaufen, so müssen die Arbeitsvorgänge gut organisiert und aufeinander abgestimmt sein. Jener Bestandteil der Mahlzeit, der die längste Garzeit hat, wird zuerst zubereitet. Dasselbe gilt natürlich für Speisen, die abkühlen, starr werden oder noch durchziehen müssen. So wird z. B. beim Gulasch zuerst das Fleisch geschnitten und angebraten, oder wenn zum Essen Gemüsesalat serviert



werden soll, wird dieser vor dem Hauptgericht vorbereitet und mariniert. Während diese Speisen garen oder durchziehen, können die erforderlichen anderen Arbeiten erledigt werden.

Geordnet geht es schneller

Zu einer guten Organisation gehört es auch, daß alle Bestandteile der Mahlzeit und die Geräte, die man braucht, geordnet bereitliegen. Andernfalls verschwendet man wertvolle Zeit.

Gebrauchte Geräte und Lebensmittelreste werden sofort beiseite gestellt. Nicht mehr benötigtes Geschirr kann in den Warteminuten gleich gespült werden. So bleibt nach dem Essen lediglich das Eßgeschirr und eventuell ein Topf oder eine Pfanne abzuwaschen.

Es empfiehlt sich auch, stets Küchenpapier zum Wischen und zur Abfallbeseitigung bereitzulegen. In einer sauberen und geordneten Küche macht das Kochen doppelte Freude — und wer mit Freude kocht, kocht besser.

Kochen auf Vorrat

Für den ganz Eiligen ist es ratsam, einzelne Bestandteile der Mahlzeit schon am Vorabend zu garen. Viele Kochvorgänge bedürfen keiner Aufsicht und lassen sich nebenher erledigen. So können z. B. Reis für Suppen und Salate, Kartoffeln und Gemüse für Aufläufe und Geflügel für Eintöpfe oder Salate nebenbei gekocht werden.

Viel Zeit spart auch das Kochen auf Vorrat. Von einer größeren Menge Hühnersuppe beispielsweise kann man mehrere Tage essen. Man fügt einen Teil vom vorgekochten Reis dazu und wärmt die Portion auf. Wenn man am dritten Tag keinen Appetit mehr auf Suppe hat, nimmt man das Fleisch und Gemüse heraus und dickt einen kleinen Teil der Flüssigkeit mit Mehl und Curry an. So läßt sich schnell Curry-Huhn zubereiten. Mit etwas Phantasie und Erfahrung kann man ähnliche Abwandlungen für fast viele Gerichte finden.

Die Ausstattung der Miniküche

Unabdingbare Voraussetzung für gute und schnelle Zubereitung ist die richtige Ausstattung der Miniküche. Nur allein mit Dosenöffner und Pfannenheber ist es nämlich nicht getan. Zur existentiellen Grundausstattung gehören ein Elektro- bzw. Gasherd mit Backofen, ein Kühlschrank und eine Spüle, die natürlich schon in Ihrer Küche vorhanden sind. Teller, Tassen, Gläser, Becher, Schüsseln, Eierbecher, Messer, Gabeln, Eßöffel, Teelöffel und Eierlöffel haben Sie sicher auch schon. Darüber hinaus sollten Sie sich mindestens drei *TÖPFE* anschaffen: einen Vierliteropf für größere Eintopfgerichte, einen Zweiliteropf für Gemüse, Kartoffeln oder Klöße und einen kleinen Stieltopf zum Aufwärmen, für kleinere Suppen, Nudeln, Reis oder

zum Eierkochen. Alle Töpfe sollten auch einen passenden Deckel haben. Wenn Sie auf einem Elektroherd kochen, achten Sie darauf, daß die Topfböden glattgeschliffen und eben sind. Sie nehmen sonst erhebliche Energieverluste und bedeutend längere Garzeiten in Kauf. Außerdem ist die Anschaffung von zwei *PFANNEN* zu empfehlen: eine große von ca. 30 cm Durchmesser für Pfanneneintöpfe und größere Fleischgerichte und eine kleinere von ca. 20 cm Durchmesser für Kurzgebratenes, Pfannkuchen, Spiegeleier usw. Auch hier achten Sie bitte auf einen glatten Boden und passende Deckel. Deckel sind gerade beim Braten wichtig, wenn Sie lästige Fettspritzer vermeiden und kürzere Garzeiten erreichen wollen. Bei dieser Gelegenheit sei darauf hingewiesen, daß man sich als männlicher Alleinkochender ruhig eine Schürze beim Zubereiten und insbesondere beim Braten umbinden sollte. Andernfalls riskiert man häßliche Flecken — oft gerade auf der Kleidung, in der man nach dem Essen aus dem Hause gehen wollte. Eine fast schon notwendige Anschaffung für die Singleküche ist ein *GEFRIERGERÄT*. Sie brauchen es zur Lagerung von Sonderangeboten, Tiefkühlfertiggerichten, Resten und zum Einfrieren einzelner Portionen größerer zubereiteter Mengen, die Sie bei Bedarf nur noch aufzutauen und aufzuwärmen brauchen.

TIP

Eine nicht unbedingt notwendige, aber sehr nützliche Anschaffung ist ein *SCHNELLKOCHTOPF*. Er ist zwar nicht sehr billig, aber dafür besonders zeitsparend. Die Garzeit reduziert sich durchschnittlich auf ein Drittel. Zudem bleiben durch seine schonende Zubereitungsart weitaus mehr lebenswichtige Stoffe in den Lebensmitteln erhalten als beim herkömmlichen Garen. Keine Angst — die heutigen Schnellkochtöpfe sind bei fachgerechter Benutzung absolut ungefährlich. Für den Singlehaushalt genügt ein Dreilitertopf.

Auf einen Blick

Folgende kleinere Geräte sollten in Ihrer Küche ebenfalls vorhanden sein

zwei Kochlöffel
eine Schöpfkelle
ein Saucenlöffel
ein Salatbesteck
ein Fleischmesser
ein Brotmesser
ein Kartoffelschälmesser
eine Küchenschere
ein Schneebesen
eine Reibe (mit verschiedenen Einsätzen)
eine Saftpresse
eine Knoblauchpresse
zwei größere Schneidebretter
ein Meßbecher
zwei Durchschläge
eine Auflaufform
ein Küchenwecker
ein elektrisches Handrührgerät

Früchte-Croissant mit Quark

1 Vollkom-Croissant (frisch
oder zum Fertigbacken)
65 g Quark (Magerstufe)
25 g Magerjoghurt
1 ausgeschabte Vanillestange
Zitronenaroma
1 EL Fruchtzucker
25 g Pistazien, geröstet und
gemahlen
100 g Früchte nach Wahl:
Kiwi, Orangenfilets, Pflaume,
Himbeeren, Heidelbeeren

Magerquark, Joghurt,
Vanillemark und
Zitronenaroma
mit Fruchtzucker mischen
und zu einer Creme
verrühren.

Croissant fertigbacken und in
zwei Hälften teilen. Die eben
angefertigte Mischung auf
dem Unterteil des Croissants
verteilen. Das Croissant mit
den Früchten dekorieren und
den Pistazien bestreuen. Den
Croissant-Deckel an der Seite
anlegen.
Siehe Foto

Roquefort Omelette

2 Eier
½ säuerlicher Apfel
25 g Roquefort
1 EL Butter
1-2 EL geriebener
Parmesankäse
Salz, frisch gemahlener
weißer Pfeffer

Die Eier mit dem
Parmesankäse verschlagen,
bis sie
schaumig sind. Mit Salz und
Pfeffer würzen. Den Apfel



schälen, vierteln, gründlich vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Einen halben Eßlöffel Butter in einer Pfanne zerlassen und darin die Apfelscheiben andünsten. Nach ca. einer Minute aus der Pfanne nehmen. Die restliche Butter erhitzen, bis sie schäumt, aber noch nicht braun ist. Nun die Eier in die Pfanne gießen. Die Eier stocken lassen und, bevor sie ganz trocken sind, die warmen Apfelscheiben und den bereits zerbröckelten Roquefortkäse darauf verteilen. Das Omelette einmal umschlagen und sofort servieren. Gesamtgarzeit: 10 Minuten

Jagdwursttoast

1 Scheibe Graubrot à ca. 50 g
 2 Kopfsalatblätter
 2 Scheiben Jagdwurst à ca. 20 g
 2 Eier
 1 EL Öl
 Salz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 ½ Zwiebel
 etwas Schnittlauch zum Bestreichen
 1 EL Mayonnaise (50%)
 ½ TL geriebener Meerrettich (Glas)
 25 g Gewürzgurke

Mayonnaise mit Meerrettich und feingewürfelter Gurke verrühren. Nun das Graubrot nur von einer Seite rösten. (Wenn Sie keinen Grill haben, dann in der Pfanne mit etwas Fett.) In der Zwischenzeit Salatblätter waschen, gut ab-

trocknen und in feine Streifen schneiden. Auf die ungeröstete Brotseite etwas von der Mayonnaise streichen, mit Salatstreifen belegen und darauf dann die restliche Mayonnaise verteilen. Auf der Brotscheibe die Wurst anordnen. Spiegeleier braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das Brot legen. Zwiebelringe kurz im Bratfett bräunen und mit Schnittlauchröllchen über die Eier geben.
 Gesamtgarzeit: 15 Minuten
 Siehe Foto

Grapefruitsalat mit Gerstensprossen und Erdnüssen

1 EL gekeimte Nacktgerste
 35 g Erdnußkerne
 ½ große Grapefruit
 1 ½ EL saure Sahne
 ½ EL Sherryessig
 ½ EL Sonnenblumenöl
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer
 75 g Staudensellerie
 1 kleine Möhre
 Zitronenmelisse

Die Gerstensprossen auf einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Gegebenenfalls die rotbraunen Häutchen abstreifen und die Erdnüsse halbieren, dann ohne Fett hellbraun rösten und abkühlen lassen. Die Grapefruit schälen, dabei auch die weiße Haut völlig entfernen. Die Filets mit einem scharfen Mes-



ser aus den Trennwänden herauslösen, den Saft auffangen.

Die Filets quer halbieren. Die Sahne, den Essig, das Öl, das Salz, den Pfeffer und den Grapefruitsaft gut verquirlen.

Die Sauce über die Grapefruitstücke gießen. Sellerie waschen, putzen, in schmale Streifen schneiden, die Sellerieblättchen zerpfücken.

Die Möhre waschen und in sehr dünne Scheibchen schneiden. Die Selleriestreifen, die Möhre, die Erdnüsse (bis auf einen Teelöffel) und die Gerstensprossen mit den Grapefruitfilets mischen. Etwas Zitronenmelisse fein hacken und unter den Salat heben. Den Salat mit den restlichen Erdnüssen garnieren.

Mozzarellabrot

1 Scheibe Bauernbrot
100 g Mozzarella
2 Tomaten
Olivenöl
Essig
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
einige Basilikumblätter

Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Brot mit Butter bestreichen und mit den Tomaten belegen. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden und auf den Tomaten anrichten. Mit Öl und etwas Essig leicht beträufeln und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluß auf jede Mozzarellascheibe ein Basilikumblatt geben.

Grünkern mit Johannisbeeren

60 g Johannisbeeren oder auch jede andere Beerenart (frisch oder tiefgefroren)
40 g Grünkern
1 Prise Salz
100 ml Schlagsahne
1 EL Zucker
40 g gehobelte Haselnüsse
¼ Tasse Wasser

Johannisbeeren waschen und abzupfen. Grünkern mit ¼ Tasse Wasser und der Hälfte der Schlagsahne auf kleiner Flamme zugedeckt garen. Vom Herd nehmen, den Zucker unterrühren und kalt werden lassen. Restliche Sahne

schlagen und zusammen mit den Johannisbeeren unter den Grünkern heben. Mit den gehobelten Haselnüssen garnieren und gut gekühlt verzehren.
Siehe Foto

Bunte Schnitte

1 Scheibe Roggenbrot
2 Scheiben Putenbrust
1 Scheibe Bacon
1 EL Remouladensauce
1 TL Butter
1 TL Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Frühlingszwiebel
½ Scheibe Ananas
30 g geriebener Käse
2 EL Schnittlauch
2 EL Kresse

Das Roggenbrot mit Remouladensauce bestreichen. Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Das Brot mit



der in Streifen geschnittenen Putenbrust und dem Bacon belegen. Butter in der noch heißen Pfanne erhitzen und die in dünne Streifen geschnittene Frühlingszwiebel dazugeben und kurz dünsten. Die Ananas in kleine Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Nun den geriebenen Käse sowie Schnittlauch unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze auf dem Brot verteilen. Bei 200 Grad C im Backofen oder im Grill ca. 5 Minuten überbacken. Mit Kresse bestreuen.
Gesamtgarzeit: 15 Minuten

Muntermacher- müsli

60 g Weizenschrot
 ½ EL Butter
 ¼ l Wasser
 1 Prise Salz
 ½ EL Sultaninen oder Rosinen
 Trockenobst nach Wahl: Pflaumen, Aprikosen, Birnenschnitze, Apfelringe
 15 g grob gehackte Walnüsse und Haselnüsse
 1 Eigelb
 2 EL Zucker
 ¼ l Milch
 Anstelle von Weizenschrot kann man auch Hartweizengrieß oder Buchweizenschrot nehmen.

Butter schmelzen,
 Weizenschrot zugeben, umrühren.
 Kochendes Wasser und Salz zugeben, kurz aufkochen. Inzwischen die Trockenfrüchte grob hacken, daruntermi-

schlen. Zugedeckt bei milder Hitze auf dem Herd ca. 30 Minuten quellen lassen. Eigelb mit Zucker dickschaumig quirlen und nach und nach die Milch einschlagen, unter ständigem Rühren erhitzen, nicht kochen. Das Weizenschrotgemisch auf einen Teller geben und mit der Eimilch übergießen.
Gesamtgarzeit: 30 Minuten

Schinken- Champignon- Toast

1 Scheibe gekochter Schinken
 1 kl. Dose Champignons
 10 g Butter
 1 Tomate
 1 Scheibe Toastbrot
 1 Scheibe Käse zum Überbacken

Schinken in feine Streifen schneiden. Tomate und Pilze waschen. Tomate entkernen, in Streifen schneiden, Pilze feinblättrig schneiden. Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen. Schinken, Tomate und Pilze in die Pfanne geben, schmoren lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Toastscheibe leicht rösten, mit Butter bestreichen, das Schinken-Champignon-Tomate-Gemisch auf der Toastscheibe verteilen und mit dem Käse bedecken. Die Toastscheibe im Ofen einige Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt.
Gesamtgarzeit: 15 Minuten
 Siehe Foto



Leberkäse mit Rührei

1 Scheibe Leberkäse
2 Eier
1 EL Milch
2 TL Kräuter (tiefgefroren)
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
20 g Butter

Leberkäse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Die Eier verquirlen, Milch und die Kräuter hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Leberkäse aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die Eier in der heißen Butter stocken lassen und auf dem Leberkäse anrichten.
Gesamtgarzeit: 10 Minuten

Bananen-Hirse mit Heidelbeeren

30 g Hirse
1 EL Sahne (30%)
1 mittelgroße Banane
Zimt
150 g Heidelbeeren

Die Hirse mit 75 Milliliter Wasser bei kleinster Wärmezufuhr zum Kochen bringen. 2 bis 3 Minuten schwach kochen und etwa 15 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen. Unter die abgekühlte Hirse die Sahne und eventuell noch 1 bis 2 Eßlöffel Wasser rühren. Die Banane würfeln, unterheben, mit Zimt abschmecken. Auf einen Teller geben und 50 Gramm verlesene Heidelbeeren darüber verteilen.

Banane-Käsesalat

2 EL saure Sahne (10%)
2 EL Zitronensaft
30 g Tilsiter Käse
50 g säuerlicher Apfel, z. B. Granny Smith oder Klarapfel
100 g Sellerie
½ mittelgroße Banane
Selleriegrün
1 Scheibe Vollkornbrot

Die Sahne mit dem Zitronensaft verrühren. Den Käse in Streifen, den Apfel, den Sellerie in feine Stifte schneiden. Die Banane längs halbieren, in Scheiben schneiden. Alles locker mischen, die Sahnesoße unterheben, und den Salat 10 Minuten im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen. Vor dem Servieren mit feingehacktem Selleriegrün bestreuen. Eine Scheibe Vollkornbrot schmeckt gut dazu.
Siehe Foto

Möhren-Müsli

1 mittelgroße Möhre
½ Apfel
1 EL Orangensaft
1 EL süße Sahne oder Dosenmilch
2 EL Joghurt
2 EL Zucker
2 EL kernige Haferflocken

Mohrrübe putzen, raffeln, Apfel entkernen, achteln und kleinschneiden. Mit dem Orangensaft vermischen, damit der Apfel sich nicht verfärbt. Süße Sahne, Joghurt und Zucker verrühren, über die Möhre und den Apfel geben und mit den Haferflocken bestreuen.



Schnelle Single-Pfanne

60 g Bandnudeln
 Salz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 25 g Butter
 125 g Putenbrustfilet
 150 g Zucchini
 100 g rote Paprikaschote
 1-2 EL Wasser
 1 Msp. getrocknetes oder einige Blätter frisches Basilikum
 30 g mittelalter Gouda

Nudeln in Salzwasser mit 5 Gramm Butter in ca. 10 Minuten garen. Putenbrust in feine Streifen schneiden, in restlicher heißer Butter in einer Pfanne bräunen, herausnehmen. Das Gemüse sorgfältig waschen, putzen und feinstreifig schneiden, in die Pfanne geben, ca. 5 Minuten unter häufigerem Wenden dünsten. Fleischstreifen wieder dazugeben, 1 bis 2 Eßlöffel Wasser zugießen. Frisches Basilikum waschen, trocken schwenken und in dünne Streifen schneiden. Salzen, pfeffern, mit Basilikum würzen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Abgetropfte Nudeln als Ring auf einem Teller anrichten und warm halten. Den Käse feinreiben und über die Nudeln streuen. Die Nudeln im Backofen 1 bis 2 Minuten überbacken, bis der Käse etwas zerlaufen ist. Gemüse-Fleisch-Mischung in der Mitte anrichten und sofort servieren.
 Gesamtgarzeit: 30 Minuten
 Siehe Foto



Käseschnitzel mit Basilikumnudeln

100 g grüne Bandnudeln
 ½ Bund Basilikum
 1 Tomate
 1 Camembert
 50 g Mehl
 1 Ei
 50 g Paniermehl
 Margarine zum Braten
 Pfeffer und Salz

Die Nudeln in reichlich Salzwasser gar kochen und mit gehacktem Basilikum vermischen. Den Camembert in Mehl, dann in verschlagenem Ei und in Paniermehl wenden. Bei niedriger Temperatur von beiden Seiten je 5 Minuten in Margarine anbräunen. Die Tomate abziehen, entkernen und klein schneiden. Ganz kurz in etwas Margarine anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Tomate auf dem Käseschnitzel anrichten, evtl. mit sehr feinen Gurkenstreifen garnieren. Zusammen mit den Basilikumnudeln servieren.
 Gesamtgarzeit: 30 Minuten
 Siehe Titelfoto

Filetsteak Meier

1 Filetsteak (à 200 g)
 1 EL Butterschmalz
 Salz, Pfeffer
 1 Zwiebel

Das Filetsteak mit Haushaltspapier trockentupfen. ¼ Eßlöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Filetsteak von jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten, salzen,

pfeffern und auf einer Platte warm halten. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das restliche Butterschmalz zum Bratenfond geben und die Zwiebelringe darin 5 Minuten gar dünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die goldbraun gebratenen Zwiebelringe auf dem Steak anrichten.
 Gesamtgarzeit:
 ca. 10 Minuten
 Siehe Foto

Fleischbällchen „griechische Art“ auf Gemüsebett

100 g mageres Rinderhack
 ½ kleine Zwiebel 20 g
 je 1 Prise Oregano, Piment,
 Salz
 Pfeffer
 1 TL geriebener
 Parmesankäse
 300 g gemischtes frisches
 Gemüse (z. B. je
 100 g Zucchini, Tomaten und
 geschälte Aubergine)
 3 schwarze Oliven
 1 Knoblauchzehe
 30 g Tomatenmark
 ½ Tasse Wasser
 5 ml Öl

Hackfleisch mit feingehackter Zwiebel, Oregano, Piment Salz, Pfeffer und Parmesankäse gründlich kneten. 4 Bällchen aus dem Teig formen und etwas ruhen lassen. Inzwischen das Gemüse in Stücke schneiden. Die Form mit Öl bestreichen. Oliven und Knoblauch hacken, mit Tomatenmark und Wasser mischen.



Das Gemüse in der Form verteilen, darüber die mit Salz und Pfeffer gewürzte Sauce gießen, und zum Schluß die Fleischbällchen über Gemüse und Sauce verteilen. Die Form im Ofen bei 200 Grad C 30 Minuten oder im Mikrowellengerät bei 600 Watt 6 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit das Gemüse einmal umrühren und die Fleischbällchen wenden. Gesamtgarzeit: 30 Minuten

Ungarisches Gulasch

750 g mageres Rindfleisch
1 Dose Champignons
40 g Margarine
3 TL Gulasch-Gewürz
etwas dunkler Saucenbinder
1 Zwiebel
5 Nelken
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
1 Packung Makkaroni

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel würfeln. Margarine in der Pfanne heiß werden lassen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb braten. Fleisch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten anbraten. Mit Wasser ablöschen, bis das Fleisch gut bedeckt ist und aufkochen lassen. 3 Teelöffel Gulaschgewürz einrühren. Halbierte Champignons hinzufügen, ebenso Nelken und Lorbeerblätter. Das Ganze 1 Stunde auf mittlerer Flamme köcheln lassen. In der Zwischenzeit auch die Makkaroni

aufsetzen. 5 Minuten vor dem Servieren so viel Saucenbinder in das Gulasch einrühren, daß eine sämig-flüssige Sauce entsteht.
Für 3 Portionen
Gesamtgarzeit: 60 Minuten
tiefgefroren 10-12 Monate haltbar

Hähnchenpfanne Italo

1 Packung tiefgefrorenes Hähnchenfleisch (200 g)
20 g getrocknete Steinpilze
125 g Champignons
1 Zwiebel
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
½ Becher Schlagsahne
Safran, Basilikum
1 EL Weinbrand
dazu Spaghetti oder auch Reis

Steinpilze in ¼ Liter kaltem Wasser einweichen. Hähnchenfleisch unaufgetaut etwa 4 Minuten in heißem Öl braten und warm stellen. Zwiebel in Würfel schneiden und im Bratfett glasig dünsten. Champignons vierteln und eingeweichte Steinpilze mit dem Wasser hinzugeben. Sahne zugießen und aufkochen lassen. Fleisch und Weinbrand zugeben, 5 Minuten schmoren lassen und mit Salz, Pfeffer und Safran abschmecken. Mit geschnittenem Basilikum bestreuen und mit Spaghetti oder Reis servieren. Für 2 Portionen
Gesamtgarzeit: 30 Minuten
Siehe Foto



Bohrentopf mit Ente

200 g weiße Bohnen
1 Frühmastente von
ca. 1.800 g
Salz, Pfeffer
40 g Schweineschmalz
2 Bund Suppengrün
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
½ Weißkohl von ca. 400 g
250 g Möhren
¾ l Wasser
1 Schuß Rotweinessig
1 kräftige Prise Zucker
½ Bund Petersilie

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Ente innen und außen gründlich waschen. Die Ente abtrocknen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Schweineschmalz in einem großen Bräter erhitzen und die Ente darin rundherum 20 Minuten anbraten. Nebenher Suppengrün, Zwiebeln und Knoblauch putzen bzw. schälen und sehr fein würfeln. Den Kohl waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Möhren schaben und mittelfein würfeln. Die Ente aus dem Schmorfond nehmen und das Bratfett fast gänzlich abgießen. Suppengrün, Zwiebeln und Knoblauch im restlichen Fett glasig braten. Den Kohl hinzufügen und etwa 5 Minuten anschmoren. Nebenher von der Ente die Brusthaut ablösen und das Fleisch von den Knochen lösen. Die Bohnen abgießen und zusammen mit den Möhren auf den Kohl

schichten. Darauf die Entenstücke legen und das Wasser angießen. Den Eintopf zugedeckt etwa 60 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Fleisch ganz weich ist. Nach Belieben noch etwas Wasser angießen. Den Eintopf pikant würzen. Die Entenhaut knusprig braun braten, in Streifen schneiden. Das Gericht mit Hautstreifen und gehackter Petersilie bedeckt servieren. Für 4 Portionen
Gesamtgarzeit: 70 Minuten

Vegetarische Reispfanne

1 Kochbeutel Reis
1 EL Butter oder Margarine
je 1 TL Curry und Mehl
3/8 l Gemüsebrühe (instant)
2 EL Sahne
Salz, Pfeffer
1 Bund Suppengrün
1 EL Haselnüsse, gehackt
1 TL Kresse

Reis nach Anweisung zubereiten. Fett erhitzen, Curry und Mehl darin anschwitzen, mit der Brühe und Sahne ablöschen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Suppengrün putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Haselnüssen in die Sauce rühren und 5 Minuten ziehen lassen. Den Reis unterheben und mit Kresse servieren.
Gesamtgarzeit: 25 Minuten
Siehe Foto



Käse-Hacksteak mit Gemüse

150 g Möhren
150 g Kartoffeln
150 g Porree
1 TL gekörnte Fleischbrühe (instant)
1 EL süße Sahne
50 g geriebener Käse
150 g Beefsteakhackfleisch
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL feine Zwiebelwürfel (aus der Tube)
20 g Butter

Möhren und Kartoffeln schälen, waschen, in gleich große Stücke schneiden. Porree putzen, waschen, schräg in 2 Zentimeter breite Stücke teilen. Möhren und Kartoffeln in knapp 1/8 Liter Wasser und gekörnter Fleischbrühe aufkochen, 10 Minuten bei milder Hitze garen. Porreestücke und Sahne zugeben, noch ca. 5 bis 6 Minuten weitergaren. Zum Schluß 20 Gramm geriebenen Käse unterziehen, nicht mehr kochen lassen.

Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Zwiebel würfeln und einem Eßlöffel Wasser zu einem Teig verkneten, ein Steak formen. In heißer Butter von jeder Seite ca. 3 bis 4 Minuten braten.

Mit 30 Gramm Käse bestreuen, bei zugedeckter Pfanne schmelzen lassen oder unter den Grill schieben. Auf einem Teller mit dem Gemüse anrichten.

Gesamtgarzeit:
ca. 30 Minuten
Siehe Foto

Spaghetti mit Gorgonzolasauce

200 g Spaghetti
Salz
100 g weicher Gorgonzola
10 g Butter
3/8 l süße Sahne
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Gorgonzola und die Butter in eine große Pfanne geben.

Bei milder Hitze langsam verrühren, bis der Gorgonzola geschmolzen ist. Nun nach und nach bis auf 2 Eßlöffel die Sahne hinzugießen und unter ständigem Rühren einkochen lassen, bis die Sauce wieder dicklich wird. In der Zwischenzeit die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Sauce mit etwas Salz und mit reichlich Pfeffer würzen. Die Nudeln in die Pfanne

geben und die restliche Sahne hinzufügen. Alles sorgfältig vermischen und vor dem Servieren noch einmal pfeffern.

Gesamtgarzeit: 20 Minuten

Deftiger Kartoffelauflauf

500 g Kartoffeln
¼ l Sahne
½ Tasse Milch
2 Eigelbe
Butter für die Form
Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
50 g Butter
50 g geriebener Käse

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schnei-



den. Scheiben mit Küchenkreppe-Papier trockentupfen.

Schlagsahne mit der Milch aufkochen und abkühlen lassen. Eigelbe verquirlen und

einrühren. Auflaufform mit Butter einfetten.

Kartoffelscheiben schuppenartig einlegen. Jede Schicht leicht salzen

und pfeffern. Die Hälfte der Butter in Flöckchen darauf verteilen, mit dem Käse bestreuen. Darauf die Eigelb-Sahnemischung gießen, mit der restlichen Butter in Flöckchen den Auflauf belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad C auf der mittleren Schiene 60 bis 70 Minuten gratinieren. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit Alufolie abdecken, damit der Auflauf nicht allzu braun wird.

Für 2 Portionen
Gesamtgarzeit:
60 bis 70 Minuten

Kräuter-Kotelett mit Gemüse- Gratin

1 Schweinekotelett mit Filet von 200 g

Für die Würzmischung:

¼ zerdrückte Knoblauchzehe

1 ½ EL trockener Weißwein

¼ gehackte Zwiebel

je 1 Msp. frischer Thymian

und Rosmarin

Salz, weißer Pfeffer

½ EL Butterschmalz

Für das Gemüse-Gratin:

100 g festkochende

Kartoffeln

100 g junge Möhren

½ Zucchini

¼ Becher Sahne (50 g)

40 g geriebener Schweizer Käse

1 kleines Ei

¼ EL Butterschmalz

Für die Sauce:

¼ EL Butterschmalz

1 Schuß Marsala

1 Msp. Fleischextrakt

Für die Würzmischung einen halben Eßlöffel weiches

Butterschmalz mit dem Weißwein und den Gewürzen verrühren. Das Kotelett mit der

Würzmischung einreiben und zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen. Kartoffeln, Möhren und Zucchini putzen,

in sehr dünne Scheiben schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren. Gut

abgetropft in eine mit Butterschmalz gefettete feuerfeste Form schichten.

Sahne, Käse, Ei, Salz und Pfeffer verrührt über das

Gemüse gießen. Mit Butterschmalzflöckchen

besetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200

Grad C etwa 35 Minuten backen. Würzmischung vom dem

Kotelett entfernen; beiseite stellen. Fleisch in erhitztem

Butterschmalz von jeder Seite zunächst anbraten, dann 10

Minuten unter Wenden fertig braten. Warm stellen und für

die Sauce etwas von der beiseite

gestellten Würzmischung, Marsala und

Fleischextrakt in den Bratfond rühren. Aufkochen

und mit dem Fleisch und dem Gratin servieren.

Gesamtgarzeit: 70 Minuten

Siehe Foto



Junggesellensalat

1 Paket Balkangemüse
(tiefgefroren)
½ gebratenes Hähnchen
200 g Edamer
2 EL Mayonnaise
2 EL fertige Mangosauce
3 EL Kondensmilch
Salz
2 EL Salatkräuter

Das Balkangemüse in 2 Tassen kochendes Wasser geben

und 2 Minuten kochen lassen. Auf ein Sieb geben und sofort kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Das Hähnchen enthäuten, das Fleisch von den Knochen lösen und in Würfel schneiden.

Den Käse in Streifen schneiden. Aus Mayonnaise, Mangosauce, Dosenmilch und Salatkräutern die Sauce rühren,

mit Salz abschmecken und über die Zutaten gießen.

Für 2 Portionen

Siehe Foto

tiefgefroren 68 Monate haltbar

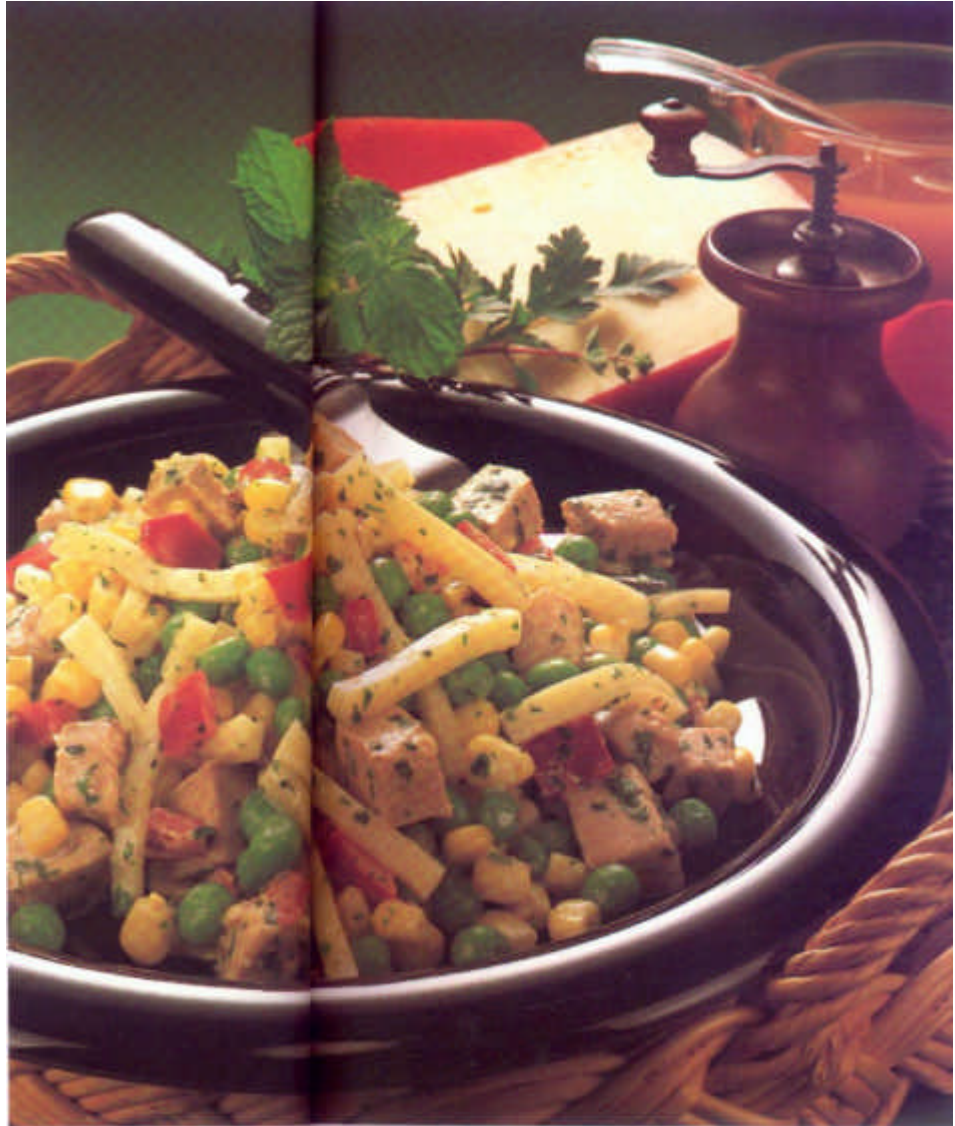
Ananas-Weintrauben-Toast

1 Scheibe Toastbrot
1 Scheibe roher Schinken
75 g Weinsauerkraut
½ Zwiebel
1 Scheibe Ananas
25 g blaue Weintrauben
1 Scheibe Käse

Brot toasten, mit Schinken belegen. Zwiebel schälen und

fein hacken, Ananas in Stückchen schneiden.

Weintrauben



halbieren, entkernen und alles unter das Weinsauerkraut mischen. Das Toastbrot damit belegen und mit einer Scheibe Käse abdecken. Toast in eine Form legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad C ca. 15 Minuten überbacken. Gesamtgarzeit: 15 Minuten

Gefüllter Camembert

1 gut ausgereifter Camembert à 125 g

Für die Füllung:
1 Gewürzgurke
1 hartgekochtes Ei
¼ Paprikaschote (rot oder grün)
¼ TL Kapern
1 EL Mayonnaise
etwas Petersilie und Dill
einige Salatblätter

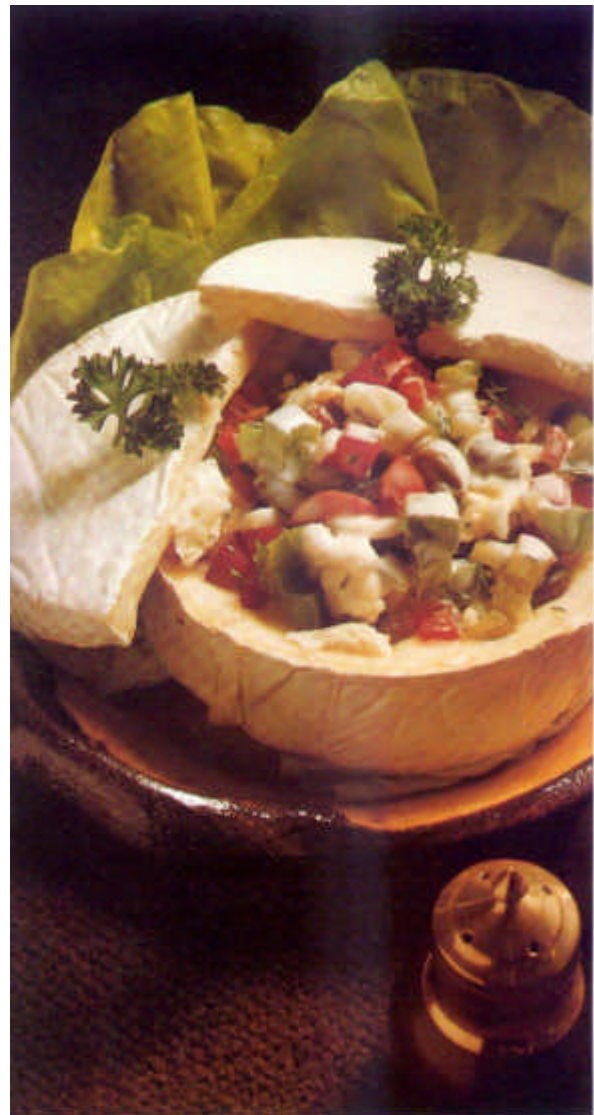
Von dem Camembert die obere Hälfte abschneiden, diese nach Belieben noch halbieren. Nun den Camembertkäse innen vorsichtig aushöhlen. Das geht am besten mit einem Teelöffel. Einen Teil des herausgelösten Käses kleinhacken. Danach Gurke, das Weiße vom Ei und Paprikaschote ebenfalls kleinhacken. Alles vermischen und die Kapern zufügen. Mayonnaise darunterühren. Petersilie fein hacken und den Dill fein schneiden. Dann unter die Füllung rühren. Den Camembert mit der pikanten Füllung füllen. Nun den Deckel darauf anrichten und alles kalt stellen. Den gefüllten Käse auf Salat-

blättern anrichten und mit Petersilie garnieren. Dazu schmeckt frisches Schwarzbrot oder Bauernbrot. Vom restlichen Käse-Innern kann man einen pikanten Brotaufstrich bereiten. Dafür Käse zerdrücken und mit etwas Butter, gehackter Zwiebel und Edelsüßpaprika vermischen.
Siehe Foto

Porree-Schinken-Rollen

1 große Stange Porree
1 Scheibe gekochter Schinken
Butter zum Einfetten
1 EL Butter
1 EL Mehl
3 EL Sahne
20 g geriebener Käse
Muskatpulver
Salz

Das dunkle Grün der Porreestange entfernen, die Stange längs halbieren und diese 10 Minuten in Salzwasser mit Muskat kochen. Porree abtropfen lassen und die Brühe auffangen. Die Porreestange mit dem gekochten Schinken umwickeln. Auflaufform dick mit Butter einfetten. Die Porreerolle einlegen. Schwitze aus Butter, Mehl und der Brühe kochen. Mit Muskat abschmecken, Sahne und den geriebenen Käse unterühren. Porree damit überziehen. 20 Minuten bei 200 Grad C im Ofen überbacken. Dazu schmeckt sehr gut Kartoffelpüree.
Gesamtgarzeit: 30 Minuten



Blumenkohlsalat

½ kleiner Blumenkohl
 1/8 l Wasser
 Fondor
 ¼ Packung Kresse
 1 Scheibe Knochenschinken
 2 EL Cocktailsauce

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Wasser mit Fondor zum Kochen bringen. Den Blumenkohl darin

ca. 15 Minuten kochen und abtropfen lassen. Kresse waschen, abtropfen lassen und die Blättchen abschneiden. Blumenkohl mit der Kresse und dem Schinken auf einem Teller anrichten. Die Cocktailsauce evtl. mit etwas Milch verdünnt darübergeben.
 Gesamtgarzeit: 20 Minuten

Gärtner-Toast

100 g Rahm-Erbesen
 u. Karotten (tiefgefroren)
 1 Kalbsschnitzel (à 100 g)
 Pfeffer, Salz
 10 g Margarine oder 1 EL Öl
 1 Scheibe Toast
 ½ hartgekochtes Ei
 etwas Kresse
 3 Radieschen

Rahm-Erbesen und Karotten nach Packungsaufschrift in einem Topf zubereiten. Kalbsschnitzel mit dem Handballen leicht klopfen. Mit Pfeffer würzen. Im heißen Fett von jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten, dann salzen. Inzwischen Brot toasten. Toast auf eine Platte oder einen Teller legen. Schnitzel darauf anrichten. Rahmgemüse darüber verteilen. Hartgekochtes Ei pellen,

fein hacken und über das Rahmgemüse geben. Kresse waschen und abtropfen lassen. Die Hälfte davon auch

fein hacken und über den Toast streuen. Radieschen entstielen, waschen und abtropfen lassen. Toast mit Radieschenrosetten und der restlichen Kresse garnieren.
 Gesamtgarzeit: 20 Minuten
 Siehe Foto

Hühnersuppe indonesisch

25 g Vollkornreis
 1 kleine Zwiebel
 1 Hähnchenfilet (ca. 100g)
 2 TL Sonnenblumenöl
 1 rotschaliger Apfel
 ½ Banane
 ¼ l Hühnerbrühe
 2 TL Sojasauce, Tabasco oder Cayennepfeffer
 1 TL Kokosraspeln

Reis nach Packungsanleitung kochen. Zwiebel würfeln, Hähnchenfilet in Streifen schneiden, beides in Öl anbraten. Apfel entkernen und in Spalten schneiden, Banane in Scheiben schneiden, jeweils die Hälfte zum Hähnchen geben und kurz andünsten, mit der Hühnerbrühe ablöschen, ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf leise köcheln, nach 8 Minuten das restliche Obst dazugeben und fertig garen. Den abgetropften Reis untermischen, mit der Sojasauce und Tabasco oder Cayennepfeffer nach Geschmack würzen. Vor dem Servieren mit den Kokosraspeln bestreuen.
 Gesamtgarzeit: 30 Minuten



Pizzabrötchen

- 1 Brötchen
- 2 TL Butter
- 4 Scheiben Salami
- Thunfisch aus der Dose
- 5 Oliven
- 2 EL geriebener Käse

Das Brötchen halbieren, mit Butter bestreichen, mit Salamischeiben belegen. Die Oliven fein schneiden und mit dem kleingedrückten Thunfisch mischen, auf die Brötchenhälften verteilen. Mit Käse bestreuen und im Ofen überbacken.

Gesamtgarzeit: 5 Minuten

Eierpfannkuchen „indische Art“

- ¼ Paket Eierpfannkuchen
- 1/8 l Wasser
- Salz
- ½ Teelöffel Curry
- 2 EL Öl oder Kokosfett zum Backen

Für die Füllung:

- ¼ gebratenes oder 100 g anderes gegartes Fleisch
- 1 EL Butter
- ½ kl. Dose Ananas
- ½ Banane
- etwas Zitronensaft
- ½ TL Curry

Außerdem:

- ½ EL Butter
- 10 g Mandelblättchen
- grüner Salat

Pfannkuchen nach Anweisung mit Wasser und Salz anrühren, mit Curry abschmecken und in heißem Fett daraus

2 Pfannkuchen backen. Hähn-

chenfleisch in Stücke schneiden und in Butter anbraten.

Ananasstücke und Bananenscheiben zufügen, alles gut durchschmoren und mit Zitronensaft und Curry abschmecken. Die

Eierpfannkuchen damit füllen und mit in Butter gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Dazu grünen Salat servieren. Gesamtgarzeit: 20 Minuten
Siehe Foto

Pastete mit Hähnchenfüllung

- 1 fertige Pastete
- 5 g Champignons
- 1 kl. Schalotte
- Fett zum Dünsten und Braten
- ½ Paprikaschote
- 1 Scheibe Ananas
- ½ Hähnchenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 50 g Kräuter-Frischkäse
- ½ EL Sherry

Schalotte und Pilze in dünne Scheiben schneiden und in Fett andünsten, die in Streifen geschnittene Paprikaschote zugeben und ca. 5 Minuten durchdünsten. In einer zweiten Pfanne das geschnetzelte

Hähnchenfleisch in heißem Fett unter häufigem Wenden kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse und Sherry unterrühren, das Gemüse und die in Stücke geschnittene Ananas unterheben und alles abschmecken.

Mit dieser Masse die Pastete füllen.

Gesamtgarzeit: 15 Minuten



Vollkornnudel-Salat

Zigeuner-Art

75 g gekochte Rinderzunge
 75 g geräucherte Krakauer
 1 kleine Gewürzgurke
 je ¼ rote und gelbe
 Paprikaschote
 2 EL Salat-Mayonnaise
 1 EL Tomatenketchup
 ½ TL geriebener Meerrettich
 ¼ Knoblauchzehe
 ½ Schalotte
 Salz, Pfeffer
 1 Spritzer Tabasco
 1 Spritzer Balsamicoessig
 100 g Vollkorn-Eiernudeln
 ½ EL Olivenöl
 ½ EL Schnittlauchröllchen

Die Rinderzunge, die die Krakauer und die Gewürzgurke in gleich große Würfel schneiden. Die Paprikaschoten putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Die Mayonnaise mit Tomatenketchup und Meerrettich glattrühren. Den Knoblauch durch eine Presse drücken, die Schalotte fein hacken, beides zur Sauce geben. Scharf abschmecken. Die gewürfelten Zutaten untermengen und 1 Stunde abgedeckt ziehen lassen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten leicht sprudelnd kochen lassen. Abschrecken und abkühlen lassen. Die Nudeln mit Olivenöl vermengen, mit der Sauce mischen und mit Schnittlauch bestreuen.
 Für 2 Portionen
 Siehe Foto

Kalbssteak mit Pfirsichhälften

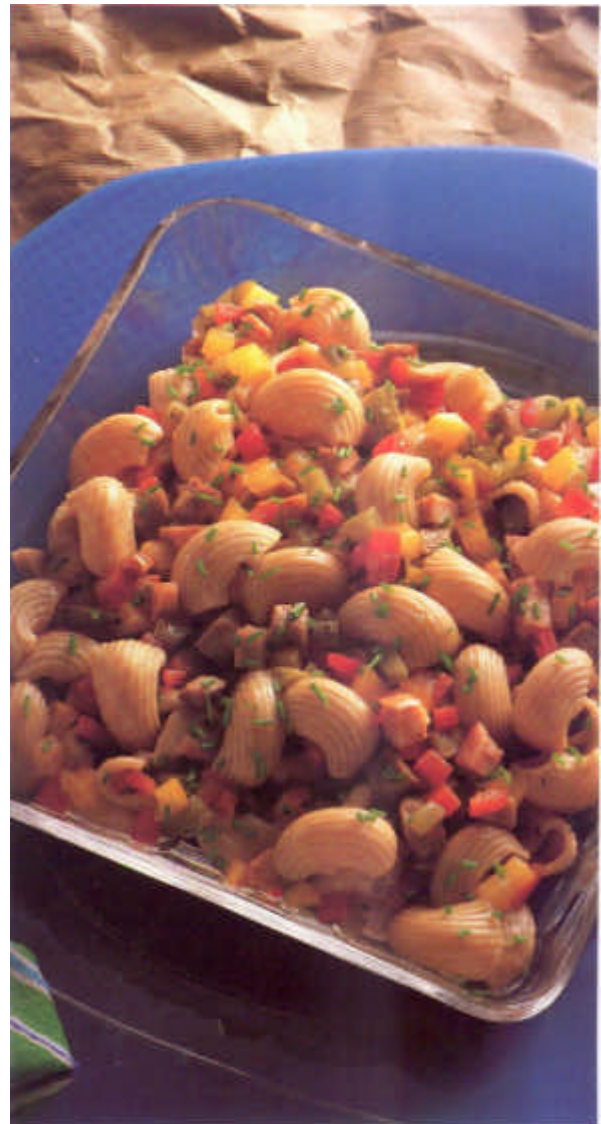
1 Kalbssteak
 10 g Butter
 Salz, Pfeffer
 2 Pfirsichhälften aus der Dose
 2 Scheiben Gouda
 1 Scheibe Toastbrot

Kalbssteak in Butter von beiden Seiten braten, würzen, auf die Toastscheibe legen. Mit den Pfirsichhälften, die Rundungen nach oben, belegen. Käsescheiben darübergeben und im Ofen backen, bis der Käse zu schmelzen beginnt und die Toastscheibe umschließt.
 Gesamtgarzeit: 15 Minuten

Hähnchenschenkel in Joghurt-Mandelsauce

1 Hähnchenschenkel
 fertiges Hähnchengewürz
 2 TL Sonnenblumenöl
 ½ Becher Joghurt
 1 EL Mandelblättchen
 frischer Knoblauch

Hähnchenschenkel mit dem Hähnchengewürz einreiben, in dem Sonnenblumenöl 15 Minuten von beiden Seiten kräftig anbraten. Mandelblättchen ohne Fett in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten, Joghurt glattrühren, mit Knoblauch abschmecken, mit den Mandelblättchen mischen.
 Gesamtgarzeit: 20 Minuten



Vollkorn- Brotchnitzel im Kartoffel- Sauerkrautmantel

½ Vollkornbaguette zum
Fertigbacken
50 g Frühstücksspeck
1 mittelgroße Kartoffel
20 g Sauerkraut, roh
1 Eigelb, verschlagen
½ EL Gäneschmalz
1 Schalotte, gehackt
2 EL Brühe
2 EL Creme double oder
süße Sahne
1 Prise Salz

Das Vollkornbaguette in schräge Scheiben schneiden, diese toasten und erkalten lassen. Den Frühstücksspeck in Würfel schneiden. Inzwischen aus der geschälten Kartoffel mittels einer Reibe Rösti-ähnliche Späne hobeln, diese leicht salzen und rasch mit dem gehackten Sauerkraut mischen. Nun die getoasteten und erkaltenen Brotscheiben in dem Eigelb wenden und mit der Kartoffel-Sauerkrautmasse gut andrückend panieren. Die Brotchnitzel in Gäneschmalz knusprig anbraten. Für die Sauce den in Würfel geschnittenen Speck mit den gehackten Schalotten anbraten, mit der Brühe und der Creme double bzw. Sahne auffüllen und bis zur richtigen Konsistenz einkochen. Die knusprigen Brote mit der Specksauce servieren.
Gesamtgarzeit: 20 Minuten
Siehe Foto



Zarter Möhrenflan mit Rapunzelsalat

200 g Möhren
2 Schalotten
Salz, Pfeffer
Korianderpulver
1 TL Zitronensaft
1 Msp. gekörnte Brühe
4 EL Wasser
1 Ei
5 g Butter oder Margarine
50 g Feldsalat
1 TL Öl
1 EL Essig
2-3 Tropfen Süßstoff
1 Scheibe Kochschinken

Möhren beliebig
kleinschneiden. Mit
gehackter Schalotte,
Salz, Pfeffer, Koriander und
Zitronensaft in eine Schale
geben. Gekörnte Brühe und
4
Eßlöffel Wasser hinzufügen.
Im Backofen bei 200 Grad C
10 Minuten garen. Das Ei
trennen. Eigelb zu den
Möhren geben und
zusammen pürieren, Eiweiß
steif schlagen
und unterziehen. Eine Schale
mit Butter oder Margarine
fetten und die Möhrenmasse
einfüllen. Übrige Butter als
Flöckchen aufsetzen. Jetzt die
Schale wieder im Backofen
bei 200 Grad C 10 Min.
backen. Danach bei
geöffnetem
Herd kurz ruhen lassen.
Inzwischen den Salat putzen
und
waschen. Schalotten würfeln
und mit Öl, Essig, Süßstoff,
Salz, Pfeffer anmachen. Salat
zusammen mit dem gestürzten
Möhrenflan und der
Schinkenscheibe anrichten.
Gesamtgarzeit: 20 Minuten

Kartoffelpuffer mit Preiselbeersauce

1 Paket Kartoffelpuffer
(tiefgefroren)
Margarine zum Braten
3 EL Preiselbeeren aus dem
Glas
2 EL Apfelmus aus dem
Glas
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Perlzwiebeln
Schale einer halben Zitrone

Gewünschte Anzahl
Kartoffelpuffer tiefgefroren
der Packung entnehmen und
in reichlich heißem Fett bei
mittlerer
Hitze in 6 bis 8 Minuten
knusprig braten. Dabei
mehrmals wenden.
Inzwischen für
die Sauce Preiselbeeren,
Apfelmus, Senf und
Perlzwiebeln
sowie die in feine Streifen
geschnittene Zitronenschale
miteinander verrühren.
Kartoffelpuffer auf einem
Teller
anrichten und die
Preiselbeersauce in einem
Schälchen dazu servieren.
Gesamtgarzeit: 10 Minuten
Siehe Foto

Puten- geschnetzeltes

150 g Putenfleisch
200 g Möhren
50 g Porree
100 g Weintrauben
½ TL Butterschmalz
Salz, Pfeffer und Curry

Putenfleisch in feine Streifen
schneiden, Möhren in dünne
Stifte und Porree in dünne



Scheiben schneiden.
 Putenfleisch in dem
 Butterschmalz
 anbraten, etwas Wasser und
 das Gemüse zugeben. 10
 Minuten zugedeckt dünsten.
 Halbierete und entkernte
 Weintrauben unterheben.
 Noch 3 Minuten dünsten. Mit
 Salz, Pfeffer und etwas Curry
 abschmecken.
 Gesamtgarzeit: 15 Minuten

Bunter Eisbergsalat mit Banane

100 g Eisbergsalat
 5 Radieschen (50 g)
 1 hartgekochtes Ei
 4 Scheiben Lachsschinken
 ohne Fettrand
 ¼ mittelgroße Banane
 1 EL Schnittlauchröllchen

Für die Salatsauce:

2 EL saure Sahne
 1 TL Tomatenketchup
 1 TL Worcestersauce
 3 TL Essig
 Cayennepfeffer
 Salz

eine Prise Zucker oder
1 Tropfen flüssiger Süßstoff

Den Salat putzen, waschen,
 mundgerecht zerpfücken, gut
 abtropfen lassen und eine
 Salatschüssel damit auslegen.
 Die Radieschen putzen und
 halbieren. Die Banane in
 Scheiben, den Lachsschinken
 in Streifen schneiden und auf
 den Salatblättern dekorativ
 anrichten. Die Zutaten für die
 Sauce verrühren und über den
 angerichteten Salat gießen.
 Mit Schnittlauchröllchen
 bestreuen.
 Siehe Foto

Porree- salat des Chefs

125 g Porree
 70 g gebratenes
 Hähnchenbrustfilet
 ¼ Zwiebel
 1 Möhre
 20 g frische Champignons
 1 Tomate
 1 Eigelb
 1 EL Mayonnaise
 ¼ Becher Joghurt
Senf, Salz, Pfeffer und Essig

Nur die hellgrünen und
 weißen Teile des Porrees in
 zarte

Ringe schneiden. Das
 Hähnchenbrustfilet, die
 Champignons und die Tomate
 in Streifen, die Zwiebel in
 Ringe

schneiden, die Möhre raspeln.
 Die Zutaten locker mischen.
 Das Eigelb, die Mayonnaise
 und den Joghurt zu einer
 Marinade verrühren und mit
 ein

wenig Senf, Salz, Pfeffer und
 Essig abschmecken. Vor dem
 Servieren über den Salat
 geben.

Rote Blumenkohl- Pickles

1 Blumenkohl
 Essig
 1 Lorbeerblatt
 1/8 l Rotweinessig
 1 EL Senfsamen
 1 Prise Zucker
 1 Prise Salz
 1 EL Korianderkörner
 frische Dillzweige
¼ l Rote-Bete-Saft

Blumenkohl vorbereiten. In
 Salzwasser mit 1 Schuß Essig
 und 1 Lorbeerblatt etwa
 20



bis 25 Minuten garen. Abgetropft in Röschen teilen und in ein Einmachglas schichten. Einen viertel Liter vom Kochsud mit dem Rotweinessig, den Senfsamen, Zucker, Salz und Korianderkörnern kurz aufkochen. Die Blumenkohlröschen mit frischen Dillzweigen abdecken. Den leicht abgekühlten Sud mit Rote-Betesaft mischen und noch warm über die Röschen gießen. Zugedeckt über Nacht ziehen lassen. Abgetropft mit feingewürfelter frischer Salatgurke mischen und zu Eierspeisen und Fleischgerichten reichen oder auch als herzhaftes Nascherei für zwischendurch.
Gesamtgarzeit:
30 bis 35 Minuten

Rahm-Spinat im Omelette

½ Paket Rahm-Spinat
Salz, Muskat
2 Eier
2 EL Sahne oder Dosenmilch
Margarine zum Braten

Für die Beilage:

2 Tomaten
Salz, Pfeffer

Den Rahm-Spinat nach Packungsanweisung garen und mit Salz und Muskat nachschmecken. Eier und Sahne mit dem Handrührgerät schaumig schlagen und mit Salz und Muskat würzen. Aus der Masse 1 Omelette backen. Dazu die Masse in die Pfanne mit heißer Margarine gießen

und mit Deckel stocken lassen. Wenn das Omelette fertig ist, mit dem Spinat füllen und sofort servieren. Dazu schmecken sehr gut Tomaten, die man kurz in der noch heißen Pfanne unter Wenden anbrät und mit Pfeffer und Salz würzt.
Gesamtgarzeit: 15 Minuten
Siehe Foto

Porree- cremesuppe „Excelsior“

1 Zwiebel
20 g Butter
500 g Porree
2 große Kartoffeln
3/8 l Hühnerbrühe
¼ l Sahne
¼ l Milch
1/8 l halbsteif geschlagene Sahne
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Tabasco
Schnittlauch

Zwiebel fein hacken und in 20 g Butter gelb braten. Porree ohne dunkles Grün in Streifen und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Die gebratene Zwiebel zufügen und salzen. Die Brühe zugießen und 35 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Das Ganze im Mixer pürieren. Dann wieder mit der Sahne und der Milch erhitzen. Durchs Sieb passieren. Mit schwarzem Pfeffer und Tabasco abschmecken. Ausgekühlt mit der halbsteif geschlagenen Sahne und Schnittlauch servieren.
Für 4 Portionen
Gesamtgarzeit: 45 Minuten



Überbackene Tomatenscheiben

1 Fleischtomate (200-300 g)
Salz, Pfeffer
100 g gekochter Schinken
2 Vollkorn-Zwiebäcke
1 EL gehackte Petersilie
30 g geriebener Käse
1 EL Sahne oder
Creme fraîche

Tomate waschen, Blütenansatz heraus schneiden, in drei Scheiben teilen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im 200 Grad C heißen Backofen 3 bis 4 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Schinken würfeln, mit zerbröselten Zwiebäcken, Petersilie, Käse und Sahne bzw. Creme fraîche mischen. Auf die Tomatenscheiben häufeln. Im heißen Ofen ca. 8 bis 10 Minuten bei 200 Grad C überbacken. Mit Petersilienblättchen garnieren.
Gesamtgarzeit: 15 Minuten
Siehe Foto

Staudensellerie- Geflügel-Salat

100 g Staudensellerie
je 25 g rote und gelbe
Paprikaschoten
50 g gegartes Putenfleisch
25 g Joghurt
25 g Magerquark
2 EL Mayonnaise
½ TL Senf
½ kleine feingehackte
Zwiebel (aus der Tube)
Salz

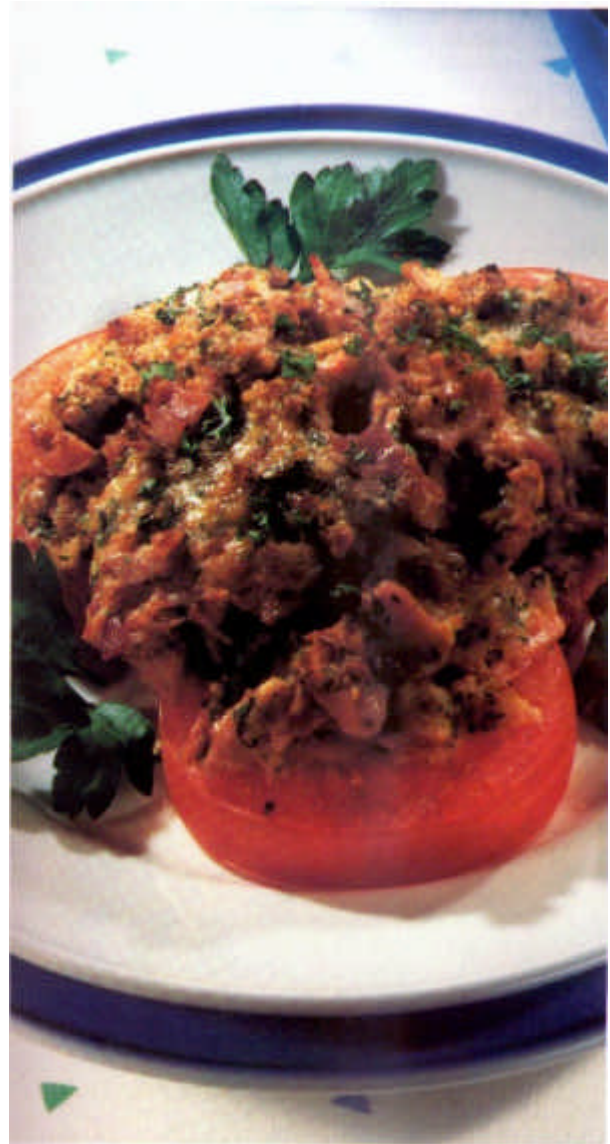
Staudensellerie in Stangen zerlegen, gegebenenfalls et-

was von den Enden wegschneiden, gut waschen und in etwa ½ cm dicke Stücke schneiden. In wenig Wasser je nach Geschmack knackig oder weich garen und abtropfen lassen. Paprikaschoten streifig und Putenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Eine Sauce aus Joghurt, Magerquark und Mayonnaise, Senf und feingehackter Zwiebel bereiten, mit Salz abschmecken und über die vorbereiteten Zutaten gießen. Alles behutsam vermengen, gut gekühlt servieren.
Für 2 Portionen

Marinierte Zucchini

750 g Zucchini
2 Knoblauchzehen
5 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
1/8 l Wasser
4 EL Essig
1 Suppenwürfel
Thymian, Majoran
Pfeffer
Zitronensaft
1 Prise Zucker
frischer Dill

Die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden und alles in heißem Olivenöl anbraten. Wasser, Essig dazugeben, das Ganze zum Kochen bringen und den Suppenwürfel darin auflösen. 10 Minuten kochen. Mit Thymian, Majoran, Pfeffer, Zitr-



nensaft und Zucker würzen und abschmecken. In ein verschließbares Gefäß geben und

1 bis 2 Tage gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit frischem Dill bestreuen.

Für 3 Portionen
Gesamtgarzeit: 20 Minuten

Blumenkohl im Bierteig mit Senfdip

1 kleiner Blumenkohl
100 g Mehl
¼ l helles Bier
1 Ei
2 EL Öl
1 gekochtes Eigelb
1 EL Senf
½ Tasse Mayonnaise
Salz, Pfeffer
Zucker
½ EL Kapern

Den Blumenkohl vorbereiten, in Röschen teilen. In Salzwas ser etwa 15 Minuten bibfest

garen. Gut abtropfen lassen. Mehl mit Bier und 1 Prise Salz verquirlen. 30 Minuten ruhen lassen, bis der Teig Bläschen wirft. Eiweiß steif schlagen, den Eischnee unterheben und ½ Eßlöffel Öl

daruntermischen. Röschen in verquirltes Eigelb tauchen, in Mehl wenden, durch den Bierteig ziehen

und in heißem Fett knusprig ausbacken. Das Eigelb des hartgekochten Eies pürieren, mit Senf und dem restlichen Öl verrühren, die Mayonnaise einschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kapern hinzugeben.
Gesamtgarzeit: 25 Minuten

Bunter Salat mit Krabben und Knoblauchdressing

2 Tomaten
½ rote Paprikaschote
¼ Gurke
¼ Zucchini
etwas Lauch
schwarze Oliven
50 g Krabben, tiefgekühlt

Für das Knoblauchdressing;
2 EL Essig
2 EL Olivenöl
2 EL Wasser
½ Tasse Sangrita
etwas Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Prise Zucker
½ Bund Petersilie

Tomaten, Gurke und Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote gründlich waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zutaten mit den aufgetauten Krabben auf einem

Teller anrichten. Für das Dressing die zerriebene Knoblauchzehe mit dem Essig, dem Olivenöl, Wasser und

Sangrita verrühren. Petersilie waschen, verlesen und fein hacken. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, die Petersilie unterrühren.

Das Knoblauchdressing über den Salat, besonders über die Krabben geben und je nach Geschmack noch etwas durchziehen lassen. Dazu

schmeckt frisch aufgebackenes Weißbrot.
Siehe Foto



Banane au Caramel

70 g Erdbeeren
20 g Zucker
1 EL Butter
1 mittelgroße Banane
1 TL Pistazien

Die Erdbeeren waschen, sehr gründlich abtropfen lassen und entkelchen. Je nach Größe im ganzen lassen oder halbieren. Den Zucker bei nicht

zu starker Hitze in einem Stieltopf unter Rühren zuerst schmelzen, dann langsam goldbraun werden lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Butter in kleinen Stücken hineingeben und sofort mit einem

Kochlöffel so lange unterrühren, bis eine glatte, cremige

Sauce entstanden ist. Die Banane schälen, halbieren, die 2 Hälften auf einem Dessertteller anrichten und mit der Caramelsauce überziehen. Mit

Pistazien bestreuen und mit Erdbeeren umlegen. Siehe Foto

Aprikosengrütze „Apricoco“ mit Kokossahne

50 g Rosinen
1 EL Rum
½ Tasse Aprikosensaft
25 g frische Aprikosen
1 TL Speisestärke
50 ml Sahne
1 TL Vanillezucker
1 TL Kokosflocken

Die Rosinen mit dem Rum und dem Aprikosensaft in



einen Topf füllen und 30 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Aprikosen waschen, entsteinen, achteln und zu den Rosinen geben. Drei Eßlöffel von der Flüssigkeit abnehmen und die Speisestärke damit glattrühren. Die Aprikosen-Rosinen-Mischung aufkochen und 5 Minuten köcheln.

Die angerührte Speisestärke einrühren und alles einmal aufkochen. Die Grütze in ein Portionsförmchen füllen und zum Festwerden für ungefähr 2 Stunden kalt stellen. Die Sahne halbfest schlagen und die Kokosflocken unterheben. Gesamtgarzeit: 10 Minuten

Pfannkuchen mit Himbeer- Quark-Füllung

¼ Packung
Eierpfannkuchenmischung
(75 g)
1/8 l Wasser
Salz
20 g Butter oder Margarine

Für die Füllung:
4 EL Magerquark
1 TL Zucker
¼ Paket Vanillezucker
65 g Himbeeren

Teigmischung mit Wasser und Salz anrühren. In heißem Fett 1 bis 2 Pfannkuchen goldgelb backen. Dann zur Hälfte überklappen und je eine Tüte daraus formen. Quark, Zucker und Vanillezucker verrühren. Die verlesenen Himbeeren unterheben. Pfannkuchen mit der Quarkmasse füllen. Siehe Foto

Kiwihalbmonde mit Heidelbeer- mousse

Für die Heidelbeermousse:
1 Blau weiße Gelatine
50 g Heidelbeeren
1 TL Zucker
½ TL Zitronensaft
20 ml Sahne

Für die Kiwihalbmonde:
25 g Marzipanrohmasse
1 ½ TL Limonensaft
abgeriebene Limonenschale
½ Msp. Safranpulver
1 Kiwi

Die Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Heidelbeeren mit dem Zucker und dem Zitronensaft im Mixer pürieren. Die Gelatine nach Vorschrift warm auflösen und in das Heidelbeermus einrühren. Die Masse zum Festwerden 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Sobald die Masse anfängt zu gelieren, die Sahne steif schlagen und unterheben, kalt stellen. Inzwischen für die Kiwihalbmonde die Marzipanrohmasse mit dem Limonensaft, der Limonenschale und dem Safran mit einer Gabel vermengen. Die Kiwi schälen und quer in Scheiben schneiden. Einige Kiwischeiben mit der Marzipanmasse bespritzen, die restlichen Kiwischeiben halbieren und mit der Rundung in das Marzipan setzen. Von der Heidelbeermousse mit 2 in heißes Wasser getauchten Eßlöffeln Nockerln abstechen und mit den Kiwihalbmonden anrichten,



Schokoladen- mousse mit Kirschen

40 g Zartbitterschokolade
1-3 EL Sahne
1 Eiweiß
1 Prise Salz
3 EL Kirschen aus dem Glas

Eiweiß mit Salz sehr steif schlagen. Wasser in einem Topf erhitzen. Die Schokolade in Stücke brechen, auf einen Teller geben und über dem Topf mit dem heißen Wasser zum Schmelzen bringen. Nun den Eischnee unter die Schokolade ziehen und im Kühlschrank abkühlen lassen. Inzwischen die Sahne steif schlagen und diese ebenfalls unter die abgekühlte Schokoladencreme heben. Nun das Mousse in ein Dessertschälchen geben und gut abkühlen lassen. Vor dem Servieren die Kirschen hinzugeben.

Bananen-Kirsch- Grütze

125 g frische Kirschen
1/8 l mild-lieblicher Weißwein
0,25 l Wasser
50 g Zucker
1 Prise Salz
1 Prise Zitronenschalenpulver
2 mittelgroße Bananen
etwas weißer Rum
1/8 TL Zimtucker
10 g Speisestärke
etwas Schlagsahne für
Sahnetupfen

Die Kirschen waschen, ent-

kernern und in Weißwein zusammen mit Wasser, Zucker, Salz und Zitronenschalenpulver etwa 8 bis 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Bananen schälen, in Scheiben schneiden, mit Rum beträufeln, mit Zimtucker bestreuen und behutsam vermischen. Danach die Speisestärke in wenig kaltem Wasser verrühren und die Kirschsuppe damit binden. Die marinierten Bananenscheiben (einige zur Garnierung zurückbehalten) unter die Suppe heben und alles erkalten lassen. Auf die Grütze steifgeschlagene Sahne als Tupper setzen, mit restlichen Bananenscheiben garnieren.

Für 3 Portionen
Gesamtgarzeit: 10 Minuten
Siehe Foto

Kaiserschmarrn

70 g Mehl
2 kleine Eier
Salz
1/8 l Milch
2 cl Rum
1 EL Butter
1 EL Puderzucker

Eier in Eiweiße und Eigelbe trennen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz sehr steif schlagen und kühl stellen. Dann das Mehl mit dem Salz und der Milch sorgfältig verrühren. Eigelb und Rum unterschlagen. Nun den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen, bis sie leicht aufschäumt. Den Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hit-



ze backen. Wird der Teig an den Rändern fest, den Eierkuchen wenden und von der anderen Seite backen. Schließlich den Eierkuchen in der Pfanne zerkleinern und noch eine kurze Zeit knusprig braten. Sofort servieren und mit Puderzucker bestreuen. Dazu Apfelmus oder Kirschkompott geben.
Gesamtgarzeit: 15 Minuten

Kirschen im Baiserkorb

1 Eigelb
50 g Zucker
100 g Magerquark
½ TL Mehl
1 Msp. Backpulver
25 g gehackte Mandeln
Zitronensaft
300 g Sauerkirschen
½ Eiweiß

Für die Baisermasse
1 Eiweiß
30 g Zucker
5 g Kakao

etwas Butter zum Einfetten

Kirschen waschen, entstielen, entkernen, mit 25 g Zucker bestreuen und ziehen lassen. Inzwischen Eigelb mit 25 g Zucker schaumig schlagen. Quark, Mehl, Backpulver, Mandeln und Zitronensaft unterrühren.

Steifgeschlagenes Eiweiß und abgetropfte Kirschen unterheben. Quarkmasse in eine gebutterte ovale

Auflaufform geben und ca. 15 Minuten bei 225 Grad C backen. Das Eiweiß zu steifem

Schnee schlagen, 30 g Zucker nach und nach einrieseln las-

sen, Kakao darübersieben und unterziehen. Masse in eine Spritztüte füllen und dem Rand und Henkel eines Korbes nachbilden. Nochmals ca. 5 Minuten überbacken.
Gesamtgarzeit: 20 Minuten

Kiwi-Orangen- Becher mit Zitronen- quarkcreme

1 Kiwi (à 100 g)
1 Orange
15 g blättrige Mandeln
¼ Päckchen Vanillezucker
½ EL Zucker
½ EL Orangenlikör
80 g Sahnequark
1 Eigelb
1 TL Zitronensaft

Kiwi schälen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Orange mit einem großen Messer bis aufs Fleisch schälen und das Fruchtfleisch zwischen den weißen Häutchen herausschneiden, zu der Kiwi geben.

Den Saft auffangen. Mandeln hinzufügen, einige wenige für die Garnitur zurückbehalten. Vanillezucker, einen halben Eßlöffel Zucker und Orangenlikör dazugeben, alles vorsichtig untereinandermengen und in ein Glas füllen. Sahnequark mit Eigelb, Zitronensaft

und dem restlichen Zucker glattrühren und auf dem Fruchtbecher verteilen. Mit den zurückbehaltenen, inzwischen in Butter gebräunten Mandelblättchen garnieren.
Siehe Foto



Chinesischer Salat mit Entenbrust

5 g getrocknete Chinapilze
 1 Entenbrust
 1 EL Olivenöl
 50 g Nudeln
 ¼ TL Kartoffelstärke
 30 ml kräftige Hühnerbrühe
 (fertig)
 je ¼ rote und gelbe
 Paprikaschote
 20 g Karotten
 25 g Lauch
 40 g Sojabohnenkeimlinge
 20 g Bambussprossen
 ¼ EL Balsamicoessig
 ½ EL Sonnenblumenöl
 ½ EL Sojasauce
 Salz, Pfeffer

Die Pilze in reichlich warmem Wasser ca. 30 Minuten quellen lassen, dann unter fließend kaltem Wasser säubern, etwas auseinanderzupfen und ca. 30 Minuten in Salzwasser kochen. In einem Sieb abtropfen und auf Küchen-Papier abkühlen lassen. Die Entenbrust in ¼ Eßlöffel heißem Olivenöl von beiden Seiten rosa braten, dann kalt stellen. Die Nudeln in kochendes Salzwasser mit 2 Eßlöffeln Olivenöl geben und ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Umrühren leicht sprudelnd kochen lassen. Danach in einem Sieb kurz abschrecken und zum Trocknen auf Küchen-Papier ausbreiten. Die Kartoffelstärke mit etwas Wasser glattrühren und in die kochende Hühnerbrühe einrühren. Danach abkühlen lassen. Die Paprika-



schoten, die Karotten und den Lauch schälen und waschen. Paprika und Lauch in feine Streifen schneiden. Die Karotten in breite Streifen schneiden. Das Gemüse zusammen mit den Sojabohnenkeimlingen kurz blanchieren. Die Bambussprossen in breite Streifen schneiden. Für die Marinade den Essig, das Öl, die Sojasauce mit der erkalteten Hühnerbrühe, Salz und Pfeffer gut verrühren. Die Pilze und das Gemüse unter die Marinade heben. Zum Schluß vorsichtig die Nudeln unter den Salat mischen. Den Salat anrichten und mit Entenbrust garnieren.

Gesamtgarzeit: 60 Minuten
Siehe Foto Seite 86/87

Rotbarsch-Filet in Currycreme

½ Paket Rotbarsch-Filet, unpaniert
Zitronensaft
Salz
Mehl zum Wenden
Margarine zum Braten
20 g Butter oder Margarine
75 g Champignonköpfe
weißer Pfeffer
1 kleine Zwiebel
2 Scheiben Ananas aus der Dose
2 EL Mayonnaise
4 EL Schlagsahne
Curry
1 EL ausgelöste Garnelen (Shrimps), tiefgefroren

2 Rotbarsch-Filet-Portionen der Packung entnehmen, mit Zitronensaft säuern, höchstens 30 Minuten antauen las -

sen, salzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne mit heißer Margarine bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Minuten braten. Dabei mehrmals wenden. Für die Sauce Butter oder Margarine erhitzen und die geputzten oder abgetropften Champignons mit etwas Zitronensaft gut kurz darin andünsten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Geschälte und sehr fein gewürfelte Zwiebel hinzufügen und glasig werden lassen. Gut abgetropfte Ananas Scheiben in Stücke schneiden und untermischen. Mayonnaise und Schlagsahne miteinander verrühren, zu den Champignons geben und die Sauce erhitzen, nicht kochen lassen. Mit Curry abschmecken und Currycreme über die auf einem Teller angerichteten Rotbarschfilets geben. Mit den Garnelen garnieren und dazu körnig gekochten Reis servieren.

Gesamtgarzeit: 30 Minuten
Siehe Foto

Gefüllte Wachteln

2 Wachteln
3 Scheiben frischer Speck
25 g Geflügelleber
½ Schalotte
2 frische Champignons
Thymian, Rosmarin
1 TL gehackte Petersilie
15 g Butter
1 EL trockener roter Portwein
50 g helle Trauben
frisch gemahlener weißer Pfeffer, Salz

Die Wachteln ausnehmen und auswaschen. Eine Scheibe



Speck in feine Würfel schneiden und auslassen. Die Schalotte ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden. Die Geflügelleber in dem Speck mit den Schalottenwürfeln andünsten. Sobald die Leber eine graue Farbe annimmt, vom Feuer nehmen und in grobe Würfel schneiden. Champignons waschen, trockentupfen, hacken und zu der Leber geben. Anschließend mit Thymian, Rosmarin, Petersilie, Pfeffer und Salz würzen und weitere 2 Minuten auf dem Herd ziehen lassen.

Die Wachteln mit der Masse füllen, mit den restlichen 2 Speckscheiben umhüllen und diese festbinden. In einem Topf Butter zerlassen und die Wachteln darin von allen Seiten gründlich anbraten. Anschließend in dem vorgeheizten Backofen bei 220 Grad C in einer feuerfesten Form braten.

In der Zwischenzeit die Weintrauben schälen, entkernen und in Portwein andampfen. Nach 10 Minuten die Wachteln aus der Form nehmen, die Speckscheiben abwickeln und das Bratfett unbedingt abgießen, da es einen unangenehmen Geschmack hat. Den Bratensatz mit dem Weintraubensud ablöschen und sorgfältig verrühren. Nun die Wachteln und die Weintrauben wieder hineingeben und weitere 5 Minuten im Ofen braten. Während des Bratens immer wieder mit dem Sud begießen.

Gesamtgarzeit:
ca. 30 Minuten

Hähnchenfilets auf Blattspinat

2 Hähnchen-Brustfilets
1 EL Öl
Salz, Pfeffer
Muskat
1 kleine Zwiebel
2 EL Wasser
1 EL Marsala
15 g Pinienkerne
250 g Blattspinat
1 EL Butter oder Margarine
40 g Mozzarella
50 ml Schlagsahne
¼-½ EL dunkler Saucenbinder

Die Hähnchenbrustfilets in der Pfanne in heißem Fett ca. 4 bis 5 Minuten auf jeder Seite braten und warm stellen. Die Zwiebel schälen, vierteln und drei Viertel der Zwiebel kurz anbraten. Mit Wasser und Marsala ablöschen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, den Spinat waschen, die restliche Zwiebel sehr fein würfeln. Das Fett erhitzen und die Zwiebelwürfel darin dünsten. Den Spinat tropfnaß dazugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Pinienkerne und den gewürfelten Mozzarellakäse unter den Spinat heben. Den Bratfond durchsieben, mit Sahne und etwas Wasser auffüllen und etwas einkochen lassen, mit dem Saucenbinder verstärken und mit Salz, Pfeffer und Marsala abschmecken.

Gesamtgarzeit:
ca. 30 bis 40 Minuten
Siehe Foto



Crevetten in Zitronen- Weinsud

3-5 Stück geschälte große
Crevetten (tiefgefroren),
150 g
30 ml Weißwein
je 1 Prise Salz und Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
100 g gemischter Blattsalat
1 Tomate
100 g Stangensellerie
50 g frische Champignons
oder Radieschen

Für die Marinade:

1 TL Öl
1 EL Essig oder Zitronensaft
je 1 Prise Salz und Pfeffer
1 EL gehackte Kräuter nach
Wahl

1 Scheibe Vollkorntoast

Crevetten unter fließendem
Wasser waschen und gut
abtropfen lassen. Mit dem
Weißwein in eine Schale
geben.
Salz, Pfeffer und Zitronensaft
hinzufügen. Knoblauch fein
hacken und untermengen. Mit
Alufolie zugedeckt im Ofen
auf mittlerer Schiene 10
Minuten, im
Mikrowellenherd
auf Einschubhöhe 1 bei 360
Watt 5 Minuten garen.
Dazwischen einmal wenden,
dann
noch kurz ziehen lassen.
Nebenbei den Salat mit
Tomatenstücken und
Stangensellerie dekorativ auf
einer Platte
anrichten. Champignons oder
Radieschen blättrig schneiden
und darübergeben. Aus Öl,
Essig oder Zitronensaft, Salz,
Pfeffer und Kräutern eine
Marinade rühren und den
Salat

damit beträufeln. Zuletzt das
Toastbrot rösten. Alles
zusammen anrichten.
Gesamtgarzeit: 10 Minuten
Siehe Foto

Lammfleisch in Zitronensauce

150 g Lammfleisch
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
Salz, Pfeffer
1/8 l Fleischbrühe
1/2 Zitrone
2 EL Sahne
1 EL Butter
1 EL frisch gehackte
Petersilie

Das Lammfleisch gründlich
von Fett und Sehnen befreien.
Die Knoblauchzehen
schneiden und zerhacken. Öl
erhitzen, und das Fleisch
unter
häufigem Wenden anbraten.
Knoblauch dazugeben und
unter Rühren mitbraten. Das
Fleisch mit Salz und Pfeffer
würzen. Die Fleischbrühe
warm machen und dazugeben.
Das Lammfleisch in der
Brühe bei schwacher Hitze 30
Minuten kochen lassen. Nun
das
Fleisch herausnehmen und
warm stellen. Die Zitrone
pressen und den Saft sowie die
Sahne in den Sud geben. Unter
Rühren einkochen lassen, bis
eine cremige Sauce entsteht.
Die Butter hinzufügen und mit
einem Schneebesen
unterrühren. Das
Lammfleisch mit der
Sauce umgießen und mit
Petersilie bestreuen. Mit Reis
oder Stangenweißbrot
servieren.
Gesamtgarzeit: 40 Minuten



Schnecken in Weißweinsud

1 Dutzend kleine Schnecken
10 g Butter
15 g durchwachsener Speck
1 Schalotte
1 TL gehackte Mandeln
½ Knoblauchzehe
1 cl Cognac
½ Tasse trockener Weißwein
½ Tasse Sahne
Petersilie
½ Eigelb
Salz, weißer Pfeffer

Die Schnecken der Dose entnehmen und abtropfen lassen.

Den Sud aufheben. In einem Schmortopf die Butter zergehen lassen. Speck, Schalotte und Knoblauchzehe fein hacken. Den Speck in der Butter anbraten, die Schnecken hinzufügen und mitbraten. Schalotte und Knoblauchzehe ebenfalls in den Schmortopf geben. Mit dem Cognac begießen und flambieren. Während des Flambierens die Pfanne hin und her wenden, damit der Alkohol vollständig verbrennt. Mit dem zurückbehaltenen Schneckensud und dem Weißwein aufgießen. 10 Minuten abgedeckt kochen lassen und die feingehackte Petersilie zufügen. Die Sahne in den Sud einrühren, einmal aufkochen lassen und mit dem halben Eigelb binden. Die Mandeln in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gesamtgarzeit: 25 Minuten

Ananas-Weintrauben-Toast	56	Kiwi-Orangen-Becher	
Aprikosengrütze „Apricoco“ mit Kokossahne	78	mit Zitronenquarkcreme	84
Banane au Caramel	78	Kiwihalbmonde mit Heidelbeermousse	80
Banane-Käsesalat	40	Kräuter-Kotelett mit Gemüse-Gratin	54
Bananen-Hirse mit Heidelbeeren	40	Käse-Hacksteak mit Gemüse	52
Bananen-Kirsch-Grütze	82	Käseschnitzel mit Basilikumnudeln	46
Blumenkohl im Bierteig mit Senfdip	76	Lammfleisch in Zitronensauce	92
Blumenkohlsalat	60	Leberkäse mit Rührei	40
Bohnenpfopf mit Ente	50	Möhren-Müсли	40
Broccolisuppe	44	Marinierte Zucchini	
Bunte Schnitte	36	Mozzarella Brot	36
Bunter Eisbergsalat mit Banane	70	Muntermachermüсли	38
Bunter Salat mit Krabben und Knoblauch-Dressing	76	Pastete mit Hähnchenfüllung	62
Chinesischer Salat mit Entenbrust	86	Pfannkuchen mit Himbeer- Quark-Füllung	80
Crevetten in Zitronen-Weinsud	92	Pizzabrötchen	62
Deftiger Kartoffelauflauf	52	Porree-Schinken-Rollen	58
Eierpfannkuchen „indische Art“	62	Porreecremesuppe „Excelsior“	
Filetsteak Meier	46	Porreesalat des Chefs	70
Fleischbällchen „griechische Art“ auf Gemüsebett	46	Putengeschnitzeltes	68
Früchte-Croissant mit Quark	32	Rahm-Spinat im Omelette	
Gefüllte Wachteln	88	Roquefort-Omelette	32
Gefüllter Camembert	58	Rotbarsch-Filet in Currycreme	88
Grapefruitsalat mit Gerstensprossen und Erdnüssen	34	Rote Blumenkohl-Pickles	70
Grünkern mit Johannisbeeren	36	Rumpsteak in Orangen-PfefferSauce	44
Gärtner-Toast	60	Schinken-Champignon-Toast	38
Hähnchenfilets auf Blattspinat	90	Schnecken in Weißweinsud	94
Hähnchenpfanne Italo	48	Schnelle Single-Pfanne	42
Hähnchenschenkel in Joghurt- Mandelsauce	64	Schokoladenmousse mit Kirschen	82
Hühnersuppe indonesisch	60	Spaghetti mit Gorgonzolasauce	52
Jagdwursttoast	34	Staudensellerie-Geftügel-Salat	74
Junggesellensalat	56	Ungarisches Gulasch	48
Kaiserschmarrn	82	Überbackene Tomatenscheiben	74
Kalbssteak mit Pfirsichhälften	64	Vegetarische Reispfanne	50
Kartoffelpuffer mit Preiselbeersauce	68	Vollkorn-Brotschnitzel im Kartoffel-Sauer krautmantel	66
Kirschen im Baiserkorb	84	Vollkornnudel-Salat Zigeuner-Art	64
		Zarter Möhrenflan mit Rapunzelsalat	68

Die in diesem Buch veröffentlichten Aufnahmen und Rezepte
wurden uns freundlicherweise von folgenden Firmen
zur Verfügung gestellt:

Titel: Union Deutsche Lebensmittelwerke
Artreference: S. 14/15
Birkel: S. 65, 86/87
Butaris: S. 47, 55
CMA: S. 6/7, 37, 39
Ikea: S. 17
Jahreszeiten-Verlag: S. 11, 13, 17, 21, 25, 35, 59, 63, 77, 81
Komplett Büro: S. 27, 41, 71, 78/79, 83, 85, 93
Langnese-Iglo: S. 56/57, 61, 69, 73, 89
Lieken Ürkorn: S. 32/33, 66/67
Niederländisches Büro für Milcherzeugnisse: S. 42/43, 53, 75
B. Nimtsch: S. 9
Reisfit: S. 45, 51
Wiesenhof: S. 49, 91
WMF: S. 27, 29
Zefa: S. 19, 23

Lizenzausgabe für Gondrom Verlag GmbH, Bindlach 1997

© by Medien Creativ Service, Hamburg

ISBN 3-8112-1513-2