

alfredissimo !

**Rezepte von Alfred Biolek
und seinen Gästen**

Vorspeisen und Salate

Lauwarmer Tintenfisch-Salat mit Zucchini

von Giovanni di Lorenzo

1 Tintenfisch / Oktopus ganz und küchenfertig (1 kg)	1 Möhre 1 Staudensellerie reichlich gutes Olivenöl
5 kleine Zucchini	2 Zitronen
2 Bund Suppengrün frische Minze	Pfeffer und Salz und 1 Flaschenkorken
Balsamico-Essig Gemüsefond	

Den Oktopus unter fließendem Wasser gründlich spülen, dabei auch den Magensack umstülpen und gut auswaschen. Das Suppengrün putzen und die Zitronen mit einer Presse bereitstellen. Die Zucchini und die Minze waschen. Die Möhre und den Staudensellerie schälen, waschen und in ganz feine Scheiben schneiden.

Den Oktopus mit dem Suppengrün und einem Flaschenkorken (das ist ein alter Trick, damit der Fisch gleichmäßig gart – eine Glaubenssache) in viel Wasser ein bis maximal zwei Stunden garen (ab und zu mit einem Messer prüfen, ob er gar ist). Gegen Ende der Garzeit ein paar EL Balsamico dazugeben.

Den Gemüsefond erhitzen und die Zucchini (ganz) darin bissfest garen. Dann herausnehmen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die Minze über die Zucchini zupfen und unterrühren. Den Salat nun mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft würzen.

Den Tintenfisch aus der Brühe nehmen und in kleine Stücke teilen – dabei die Augen und das schnabelartige Mundwerkzeug ausschneiden.

Die Oktopusstücke in eine Schüssel geben und mit den Möhren- und Selleriescheibchen vermengen. Mit Öl, Zitronensaft, Pfeffer und evtl. Salz abschmecken.

Die beiden Salate zusammen lauwarm servieren, am besten mit frischem Weißbrot.

Winterlicher Salat mit Datteln

100 g Feldsalat	Zitrus-Vinaigrette:
2 Chicorée-Stauden, mittelgroß	1 unbehandelte Orange
1 kleine reife Avocado	1 unbehandelte Zitrone
1 kleine Fenchelknolle mit etwas frischem Grün	1 EL Rôtisseur-Senf (grobkörniger Senf)
6 frische Datteln	1 EL Weißweinessig
3-4 EL Haselnüsse	2 EL Honig
1 Orange	2 EL Schnittlauchröllchen
1 rosa Grapefruit	6 EL gutes Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Den Feldsalat verlesen, mehrfach gründlich waschen und dann trockenschleudern. Den Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden, die Hälften in dünne Scheiben schneiden und das Fenchelgrün fein hacken.

Den Chicorée halbieren, den Strunk herausschneiden, die Blätter waschen und in 1- bis 2 cm-breite Streifen schneiden.

Die Datteln halbieren und entkernen.

Die Grapefruit und die Orangen filetieren.

Die Haselnüsse in einer kleinen Pfanne bei schwacher Hitze anrösten (ohne weiteres Fett), abkühlen lassen und mit einem großen Messer grob wiegen.

Die Avocado halbieren, den Kern auslösen, dann das Fruchtfleisch stückchenweise herauslöffeln.

Von der Orange und der Zitrone jeweils etwa 2 EL Schale abreiben (Zesten), dann die Früchte auspressen. 5 EL Orangensaft und 1 EL Zitronensaft mit den kleingehackten Orangen- und Zitronenzesten und den restlichen Zutaten für die Vinaigrette verrühren.

Den Salat vorsichtig mit der Vinaigrette mischen.

Schneller kleiner Thai - Snack

50 g getrocknete Krabben 2 EL Zucker
1 kleine rote Zwiebel 3 EL Limettensaft
1 frische rote Chilli 1 1/2 EL Fischsoße, thailändisch (Naam Pblaa)

Die Krabben 10 Minuten in heißem Wasser einweichen, die Zwiebel und die entkernte Chilli in feine Ringe schneiden. Die Krabben in einem Sieb gut abtropfen und im Mörser oder Mixer grob zerstoßen. Alle Zutaten in einer Schüssel gründlich verrühren. Als Amuse - Gueule auf kleinen, getosteten Weißbrotscheiben reichen.

Salat „Panormos“

½ kg grüne, dünne Bohnen / Buschbohnen	3 EL Sherry-Essig
2 Zucchini, mittelgroß	2 EL Balsamico
2 kleine rote Zwiebeln	8 EL Olivenöl
2-3 EL Kapern	Salz
1 Zitrone	Zucker
	Pfeffer

Bohnen waschen, evtl. Fäden entfernen und halbieren. Zucchini waschen und auf einem Gurkenhobel in sehr dünne Scheiben hobeln, in eine Schüssel geben und mit dem Saft der Zitrone vermischen. Zwiebeln pellen und in sehr dünne Ringe schneiden/hobeln.

Einen Topf mit Wasser füllen, Salz dazugeben und zum Kochen bringen. Die Bohnen in das sprudelnd kochende Wasser geben und ca. 15 Minuten bissfest garen.

Währenddessen in einer großen Schüssel aus Sherry-Essig, Balsamico und Olivenöl ein Dressing rühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker herzhaft abschmecken. Die Bohnen abgießen, gut abtropfen und noch heiß mit dem Dressing vermischen.

Zwiebeln, Kapern und Zucchini unterheben und alles durchziehen lassen, bis der Salat abgekühlt ist.

Chinesischer Hühnchensalat mit Sternanis

500 g Hühnchenbrustfilets	3 EL Ingwer-Wurzel, dünne Scheiben
6 EL helle Soja-Soße	1/2 l Hühnerbrühe
4 TL Zucker	4 Frühlingszwiebeln
1/2 TL 5-Gewürz-Pulver	125 g Möhren
4 EL Reiswein-Essig	Salz und Pfeffer
1 TL helles Sesamöl	
50 g Sternanis	

Die Möhren putzen und in lange, dünne, diagonale Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Den Sternanis leicht zerdrücken. In einer Schüssel die Soja-Sauce, 4 TL Zucker, das 5-Gewürze-Pulver, 4 EL Reiswein-Essig und 1 TL Sesamöl verrühren und den Sternanis und die Ingwerscheiben untermischen. Die Hühnchenbrüste zugedeckt in dieser Marinade für mindestens 8 Stunden, aber nicht länger als 24 Stunden ziehen lassen.

Dann die Filets aus der Marinade nehmen. Die Marinade in einen kleinen Topf geben und zusammen mit der Hühnerbrühe zum Kochen bringen. Die Filets darin ca. 10 min leise köcheln lassen, die Möhrenscheiben für etwa 5 Minuten mitköcheln lassen. Dann beides herausnehmen und die Hühnchenfilets in sehr dünne Scheiben schneiden. Möhrenscheiben und Hühnchenstücke auf Tellern anrichten. Fein gehackte Frühlingszwiebeln darüber streuen. Den Kochsud durch ein Sieb gießen und bei großer Flamme auf 125 ml einkochen lassen. Zum Schluß die Hühnchen- und Möhrenscheiben auf Tellern anrichten, mit den Frühlingszwiebeln garnieren und mit Sauce beträufeln.

Salat von Baby-Spinat mit karamellisierten Walnüssen

von Renate Gruber

500 g junger Spinat, hellgrüne Blätter ohne den harten Stiel	1 EL Zucker
	12 geschälte Walnüsse
	2 EL Walnuss-Öl
1 Paket tiefgekühlte Himbeeren	1 EL Himbeer-Essig
2-3 EL Weisswein	Mimolette-Belle-Käse
2 EL Butter	Salz, Zucker und Pfeffer
	Frisée-Salat als Dekoration

Den Spinat verlesen und, falls notwendig, mehrmals gründlich waschen. Dann mit der Salatschleuder trocknen. Die Himbeeren auftauen. Den Frisée-Salat waschen und das hellgrüne Innere für Deko bereitstellen.

In der Pfanne den Zucker mit Wein und Brühe auflösen, darin die Walnüsse unter Rühren karamellisieren, dann herausnehmen.

Für das Dressing einige Himbeeren zerdrücken und mit Essig und Öl verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Auf Tellern den Spinat in der Mitte anrichten und mit dem Dressing vermengen. Mit Frisée-Salat dekorieren, den Käse darüber hobeln und die karamellisierten Walnüsse darüber streuen.

Hühnchensalat

von Patricia Kaas

2 Stck Hähnchenbrust- Filets	3 Eier
1/2 l Hühnerbrühe	1 EL Kapern
1 Dose Ananas in Wür- feln	2-3 EL leichte Mayonnai- se
1 Glas Gewürzgurken mit Dill	Salz & Pfeffer

Hühnerbrühe erhitzen und darin die Brustfilets gar ziehen lassen. Hähnchenbrust in Streifen schneiden und auf einem tiefen Teller mit kleingeschnittenen Gurken und reichlich Gurkenlake vermischen und über Nacht ziehen lassen. Gurken in Würfel schneiden. Eier hart kochen, abschrecken, pellen und dann vierteln. Ananas abtropfen lassen. Ananas-Saft, Ananas-Stücke, Kapern und Eier sowie Mayonnaise untermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken

"Renes green Sauce" with Eggs and green Asparagus

Mindestens 6 verschiedene Kräuter:	eine halbe Tasse Milch
1 Bund Schnittlauch	2 Becher Vollfettjoghurt
1 Bund Dill	einen halben Becher Crème Fraîche
1 Bund Estragon	Zitronensaft
1 Bund Sauerampfer	Salz und Pfeffer
1 Bund Kerbel	
1 Bund Petersilie	
Gartenkresse (eventuell auch: Borretsch und Pimpernelle)	

Von allen Kräutern die Stiele abschneiden, die Blätter kleinschneiden und den Schnittlauch ganz feinschneiden. Alles in einen hohen Becher geben. Zusammen mit einer guten halben Tasse Milch mit dem Zauberstab mixen bis alles cremig, kleingehackt und dickflüssig ist.

Joghurt dazugeben und den halben Becher Crème Fraîche unterheben. Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sauce passt gut zu grünem Spargel.

Brokkoli-Salat

von Karin Dor

500 g Brokkoli	Marinade:
1-2 rote Zwiebeln	2 EL Balsamico
75 g Bacon (in dünnen Scheiben)	5 gehäufte EL Salat-
2-3 EL Sonnenblumenkerne,	Majonaise(MiracleWhip)
ungeröstet	2 EL Dosenmilch oder
4 EL Rosinen	Joghurt (natur)
	Salz und Pfeffer

Brokkoli waschen, die dicken Stiele entfernen und die Spitzen in kleine Röschen zerpfücken.

Zwiebeln pellen und fein hacken. Die Rosinen mit dem Wiegemesser hacken

Brokkoli in einer Schüssel mit den Sonnenblumenkernen, Zwiebeln und Rosinen vermengen.

Aus den restlichen Zutaten ein Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut mit dem Brokkoli vermischen. Den Salat (am besten über Nacht) durchziehen lassen.

Die Pfanne erhitzen und darin den Bacon ohne Öl kross braten. Auf Küchenpapier abtropfen – und dann abkühlen lassen, auf Tellern anrichten und erst dann den Bacon darüber bröseln.

Dim Sum

von Inka Schneider

Füllung A:

3 getrocknete Mu-Err-
Pilze

1 Dose Krabbenfleisch,
200g

250 g rohe Garnelen-
schwänze

4 Frühlingszwiebeln

1 Dose Bambussprossen,
davon 3 EL (fein gehackt)

2 Knoblauchzehen

3 TL frischer Ingwer

1 Flasche Teriyakiso

Füllung B:

2 Knoblauchzehen

2 Frühlingszwiebeln

3 TL fein gehackten fri-
schen Ingwer

150 g Chinakohl

150 g Möhren

150 g Sojabohnenkeime

2 EL fein gehackte Was-
serkastanien

2 EL Stärke

2 TL Sesamöl

2 TL Sojasoße

Pfeffer und Salz

Wan Tan-Blätter

Füllung A:

Die Pilze in lauwarmen Wasser einweichen, zu-
sammen mit den restlichen Zutaten sehr fein hacken
und mit Teriyakisoße würzen und alles gut vermi-
schen.

Füllung B:

Den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln sehr fein
hacken und zusammen mit dem Ingwer in der Pfan-
ne kurz anbraten. Den Chinakohl sehr fein hacken,
die Möhren fein raspeln, die Sojakeime fein hacken
und die Wasserkastanien in die Pfanne geben und
zugedeckt weich dämpfen. Die Stärke mit 1 EL
Wasser glatt rühren, mit Sesamöl und Sojasoße
vermischen und mit Pfeffer und Salz würzen, zu der
Gemüsemischung in die Pfanne geben, 2 Minuten
eindicken lassen und dabei rühren. Dann abkühlen
lassen.

Die Teigblätter auf einem angefeuchteten Brett aus-
breiten, auf jedes 1EL der Mischung geben und zu
kleinen Beuteln formen (die man evtl. mit 1 Schnitt-
lauchhalm verschließen kann). Die Beutel in einen
Dämpfkorb legen und diesen in einen passenden
Topf mit kochendem Wasser stellen. Den Deckel
auflegen und ca. 7 Minuten garen lassen. (Sollten
die Dim Sum am Bambuskorb kleben bleiben, den
Boden mit etwas Backpapier auslegen.)

2 Schälchen mit Sojasoße bereitstellen und die fer-
tigen Dim Sum mit Stäbchen in die Soße tauchen
und essen.

Fischcarpaccio

200 g Kabeljaurückenfilet	4 EL Orangensaft
200 g Lachsfilet	2 EL griechischer Joghurt
1/2 Zitrone	Zestenabrieb von 1 Orange
Salz und Pfeffer	
1/2 TL Wasabipulver (jap. Meerrettich)	1 Prise Cayenne
1/2 TL Senfpulver	Kapern
	Rucola

Die Fischfilets 45 Minuten vorher in den Tiefkühler legen. Das Wasabipulver und Senfpulver in Orangensaft auflösen. Mit Joghurt, Orangenzesten und Cayenne zu einer Soße verrühren.

Die Fischfilets in hauchdünne Scheiben schneiden und abwechselnd auf Tellern drapieren, salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Die Teller mit Klarsichtfolie abdecken und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen und eventuell entstandenen Saft mit Küchenkrepp abtupfen.

Zum Servieren mit der Soße beträufeln und mit Kapern und Rucola dekorieren.

Apfel-Carpaccio

3 Äpfel (z.B. Cox-Orange) 4 EL Walnuss-Öl
200g TK-Himbeeren Cayenne
2 TL Puderzucker Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL Zitronensaft Gehackte Pistazien

Für das Dressing Himbeeren mit Puderzucker vermischen und durch ein Sieb streichen. Mit Zitronensaft und dem Nussöl verquirlen und mit Salz und Cayenne abschmecken.

Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse heraus-schneiden. Dann in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern fächerförmig anrichten.

Das Himbeer-Dressing über die Äpfel geben und mit grob gemahlenem Pfeffer und den Pistazien bestreuen.

Süßkartoffel-Carpaccio

400 g Süßkartoffel	12 EL Pflanzenöl
150 g Feldsalat	4 EL Himbeeressig
1 Kopf Frisée-Salat	2 EL süßen Senf
12 Riesengarnelenschwänze, ca. 10 cm lang (mit Schale)	Zucker
	Salz und Pfeffer

Die Süßkartoffel waschen, mit der Schale in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen und garen lassen. Nach der Garzeit abkühlen lassen, schälen und für eine halbe Stunde ins Gefrierfach legen.

Den Salat putzen und verlesen, waschen und dann trocken schleudern. Die Garnelenschwänze schälen, jedoch die Schwanzschale nicht entfernen.

Die angefrorene Süßkartoffel mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. Diese kreisförmig auf großen Tellern anrichten, so dass sie nicht überlappen.

Die Garnelen der Länge nach halbieren, dabei den Darm entfernen.

Für das Dressing Öl, Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer in ein Marmeladenglas geben und durch Schütteln des verschlossenen Glases vermischen. Etwas Dressing auf die Kartoffelscheiben träufeln und das restliche Dressing mit dem Salat vermengen. Den Salat in der Mitte der Teller drapieren, so dass ein kleiner Hügel entsteht. Öl in der Pfanne erhitzen und darin die Garnelen braten. Die Garnelen salzen und pfeffern und dann auf den Salat legen.

Weißer Bohnensalat

500 g am Tag vorher eingelegte mittelgroße weiße Bohnen	1 Zwiebel 100 g Speck 100 ml Pflanzenöl
1 mittelgroße weiße Zwiebel	50 ml Kräuteressig 2 Kästen Kresse
1 Lorbeerblatt	Zucker
1 Nelke	Salz
1/4 Tasse Essig	Pfeffer
1 Teelöffel Salz	
1 Bund frischer Schnitt- lauch	

Die über Nacht eingeweichten Bohnen in 1/2 Liter Wasser, der mit einem Lorbeerblatt und einer Nelke gespickten Zwiebel, Salz und Essig etwa 60 Minuten bei kleiner Hitze garen.

Die gegarten Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Schnittlauch und eine Zwiebel fein hacken.

In einer Pfanne den gewürfelten Speck kross auslassen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die fein gehackte Zwiebel, Pflanzenöl, Kräuteressig, Schnittlauch, 2 Kästen Kresse, etwas Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette zusammenrühren. Die Bohnen unterheben und den ausgelassenen Speck dazugeben. Alles gut vermengen. Bohnensalat auf Tellern anrichten. Der Salat schmeckt lauwarm genauso gut wie abgekühlt und durchgezogen.

Dazu passt Vollkornbrot mit Butter.

Caesar's Salad

von Ralf Möller

1 Ei	Parmesan Käse
4 Tropfen Worcestershire Sauce	4 Weissbrot-Scheiben, ca. 1 cm dick
1 TL scharfer Senf	Butter
4-6 Sardellen-Filets (Glas)	2 Knoblauchzehen
½ Tasse Olivenöl	Romana-Salat (evtl. Eichblatt- oder andere knackige Blattsalate)
Salz und Pfeffer	

Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Knoblauchzehen pellen, eine ganz lassen, die andere in Scheiben schneiden.

Das Ei 8 Minuten lang kochen, abschrecken und pellen. Das Gelbe vom Ei herauslösen. Die Weissbrot-Scheiben entrinden und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Sardellenfilets evtl. wässern.

Nun die ganze Knoblauchzehe halbieren und damit den Boden der Salatschüssel ausreiben. Die Sardellen mit einer Gabel in der Schüssel zerdrücken.

Die Worcestershire-Sauce, das Eigelb und den Senf unterrühren und Tropfen für Tropfen das Öl mit einem Schneebesen einrühren.

Für die Croutons etwas Butter in der Pfanne schmelzen, die Knoblauchscheiben kurz anbraten, dann unter Rühren die Weissbrotwürfel goldbraun braten.

Die Blattsalate in der Schüssel mit der Sauce mischen, auf Tellern anrichten und mit den Croutons und etwas Parmesan Käse servieren.

Wok-Salat

von Bobby & Gerd Brederlow

1 Hähnchenbrust-Filet	1 Eisbergsalat
200 g gekochte, geschälte Shrimps	200 g Soja-Sprossen
1 - 2 Limetten	1 kleine Dose Ananas
1 grüne Paprika	Cashewnüsse
1 rote Paprika	1 Bund Minze
2 Möhren	1 Bund Koriandergrün
2 Zwiebeln	Dressing:
4 Knoblauchzehen	2 EL Sojasauce
4 - 5 Shitake-Pilze, getrocknet	2 EL Zucker
Soja-Öl	2 EL Weißwein-Essig
	2 EL Fischsauce
	1 grüne Chilischote
	1 rote Chilischote

Das Hähnchenbrustfilet in circa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Paprika waschen und in feine schmale Streifen schneiden. Zwiebeln pellen, halbieren und in dünne Scheiben teilen. Knoblauch pellen und in einer Knoblauchpresse bereitstellen. Shitakepilze circa 30 Minuten in lauwarmen Wasser einweichen, abgießen, die Stiele abschneiden und dann in Streifen schneiden. Die Sojasprossen abrausen und trocken schütteln. Die Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, Minze und Koriandergrün waschen und trocken schleudern.

Die Hälfte der Cashewnüsse zermörsern. Den Eisbergsalat zerpfücken, waschen und trocken schleudern. Die Chilischoten halbieren, entkernen und in kleine Streifen schneiden. Nun das Öl im Wok erhitzen und darin das Hähnchenfleisch, die in Streifen geschnittenen Gemüse, Shitakepilze und Zwiebeln anbraten und zum Schluss den Knoblauch dazupressen. Das Ganze mit Limettensaft löschen und garen.

In einer Salatschüssel den Salat, zerzupfte Kräuter, Ananasstücke, Sprossen und Cashewnüsse mischen. Den Wok-Inhalt und die Shrimps untermischen. Die Dressing-Zutaten gut verrühren, über den Salat geben und das Ganze dann noch mit einem kleinen Schuss Limettensaft übergießen. Mit Pfefferminzblättern, Basilikum und Koriander garnieren.

Thailändischer Kalamarisalat

500 g kleine Kalamari(Sepiolini), küchenfertig ausgenommen und gesäubert	1 kleine rote Zwiebel
2 EL Pflanzenöl	4 EL Limettensaft
1/2TL Thai-Chilipulver	2 EL Thai-Fischsoße
1/2TL Salz	1 EL Zucker
1-2 Stangen Zitronengras	10 Blättchen frische Minze oder Koriander (nach Belieben)
4 Knoblauchzehen	
2 Stangensellerie (ohne das Grün)	

Die Zwiebel halbieren und in dünne Ringe schneiden. Den Stangensellerie in Stücke brechen, die dabei entstehenden Fäden entfernen und die Stücke in feine Streifen schneiden. Die Minze fein hacken. Vom Zitronengras den harten Teil wegschneiden, und das Weiche in kleine Stückchen schneiden (etwa 1-2 TL). Die Knoblauchzehen klein hacken. Die Kalamari-Körper (auch Tuben genannt) häuten, dann den Kopf und das Rückgrat entfernen. Die Tuben in Streifen schneiden, in einer Pfanne mit Öl bei starker Hitze anbräunen und nur ab und zu umrühren.

Wenn die Flüssigkeit verdampft ist und die Kalamari leicht angebräunt sind, die Pfanne von der Hitze nehmen.

Das Zitronengras, den Knoblauch und etwas Chilipulver unterrühren, dann das Ganze etwas abkühlen lassen.

Für die Vinaigrette die Fischsoße, Limettensaft, Zucker, Zwiebelringe und Stangensellerie vermengen. Jetzt die lauwarmen Kalamaristücke aus der Pfanne darunter heben, mit Minze oder Koriander garnieren und servieren.

Blinis

von Vitali & Wladimir Klitschko

Für den Teig:

100 g gesiebttes Weizen-
mehl

ca. 200 ml Milch

6 Eier

1 EL Zucker

1 Prise Salz

Süße Füllung:

1 Paket Frischkäse, er-
wärmt mit einer Prise

Zucker

1 Becher Griespudding
aus dem Kühlregal

Zur Dekoration: Kirschen
aus dem Glas

Herzhafte Füllung:

Butter

250 g Kaviar oder Forel-
lenkaviar

2 Zitronen

Alle Teigzutaten miteinander verrühren und einen
glatten Teig herstellen.

Eine beschichtete, kleine Pfanne erhitzen und porti-
onsweise eine Art dünnen Crêpe von beiden Seiten
ausbacken. Für die herz hafte Füllung den heißen
Blini mit Butter bestreichen und darauf ca. 2 TL Ka-
viar verteilen.

Nun den Blini zusammenrollen und mit geviertelten
Zitronenstückchen garnieren. Mit Zitronensaft be-
träufelt servieren.

Für die süße Füllung den Blini mit ca. 1 EL Gries-
pudding und 2 EL warmem Frischkäse bestreichen.
Den Blini zusammenrollen und mit kleinen Klecksen
Griespudding und den Kirschen garnieren.

Avocado-Birnen-Salat

2 reife Avocado 30 g Pinienkerne
2 nicht zu reife Birnen gutes Olivenöl
3 Limetten Salz und Pfeffer
75 g Parmesan am Stück

In einer kleinen Pfanne die Pinienkerne ohne Fett hellbraun rösten. Die Avocado und die Birnen halbieren, entkernen und schälen. Die Früchte vierteln und in schmale Streifen schneiden. Die Streifen abwechselnd auf Teller legen und mit dem Limettensaft und Olivenöl beträufeln.

Den Parmesan zu hauchdünnen Scheiben oder Spänen reiben und mit den Pinienkernen über den Salat streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbis-Rucola-Salat

1 kleinen Kürbis, ca. 500 g	3 EL Balsamico
2 Bund Rucola	4 EL frisch gepressten
2 Chicorée	Orangensaft
3 Sardellenfilets (in Öl)	Sonnenblumenöl
4 TL Kapern	Salz und Pfeffer

Den Rucola und das Chicorée putzen, waschen und trocken tupfen. Rucola in mundgerechte Stücke zupfen, das Chicorée längs in Streifen schneiden. Den Kürbis vom faserigen Fruchtfleisch und Kernen befreien, schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zu lange Scheiben halbieren.

Reichlich Öl in der Pfanne erhitzen und darin 2 TL der Kapern knusprig fritieren. Die Kapern herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen. Den Kürbis bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten in dem gleichen Öl bissfest garen, dabei einmal wenden, salzen und pfeffern und auf Küchenkrepp abtropfen.

Für die Vinaigrette die Sardellenfilets und 1 TL Kapern fein hacken, mit Orangensaft und Balsamico verrühren und mit ca. 5 EL von dem Bratöl vermischen. Die Hälfte der Vinaigrette mit Rucola und Chicorée vermengen und auf Tellern anrichten. Den Kürbis darauf legen und mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Mit den fritierten Kapern bestreuen.

Körnerbrot

1 Kastenform, ca. 1,5 Liter Volumen	1 Würfel Hefe
600 g Dinkelmehl	1 Tasse Sesam
200 g Buchweizen, ge- mahlen	1 Tasse Sonnenblumen- Kerne
$\frac{3}{4}$ l Wasser	1 Tasse Leinsamen oder Kürbiskerne
3 TL Salz	Butter zum Ausfetten der Form
4 EL Essig	Haferflocken zum Aus- streuen

Salz, Hefe und Essig im Wasser verrühren und auflösen. Dinkelmehl und Buchweizen mit der Flüssigkeit zu einem dickflüssigen Brei vermengen. Sesam, Sonnenblumenkerne und Leinsamen/ Kürbiskerne untermischen, je einen EL für die Dekoration zurückbehalten.

Kastenform ausfetten und mit Haferflocken austreuen. Den Teig hineingeben, die restlichen Kerne locker darüber verteilen und die gefüllte Form in den kalten Backofen schieben.

Den Ofen auf 220°C Ober- und Unterhitze oder 200°C Umluft stellen und ca. 60 Minuten backen.

Den Laib aus der Form nehmen und auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Spargel-Schalotten-Salat mit Honigvinaigrette

500 g kleine Schalotten	4 EL Weißweinessig
250 g grüner Spargel, dünne Stangen	2 EL Dijonsenf
1 Bund Brunnenkresse	3-4 EL Honig (z.B. Aka- zienhonig)
	1 Bund frischer Thymian
Dressing:	Salz
8 EL Olivenöl	Pfeffer

Spargel waschen und mit einem scharfen Messer die harten Enden abschneiden, Spargelköpfe separat legen und Stangen in 1-2 cm lange Stücke teilen. Thymian waschen, trocken tupfen und davon ca. 1 TL Blättchen sehr fein wiegen. Schalotten schälen. Brunnenkresse verlesen, waschen und grobe Stiele entfernen.

In je 2 Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen, und in einem der Töpfe die Schalotten ca. 15 Minuten kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen. In dem anderen Topf die Spargelstücke für circa 4 Minuten und etwas später die Spargelköpfe für circa 2 Minuten dazu geben, bissfest garen und abgießen.

Die Zutaten für das Dressing gut verrühren und den Thymian dazu geben. Schalotten mit dem Spargel in eine Schüssel geben, das Dressing darüber gießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss die Brunnenkresse unterheben und lauwarm servieren.

Schnittlauchsalat

8-10 Bund Schnittlauch	1/8 l Sahne
6 hartgekochte und halbierte Eier	2 EL Essig, möglichst Weißweinessig
1/2 TL Senfpulver	4 EL neutrales Öl
1 Prise Zucker	Glutamat

Den Schnittlauch waschen, in kleine Stücke schneiden und kurz blanchieren. Anschließend auf ein Handtuch zum Trocknen legen.

In einer kleinen Schüssel das Senfpulver (vorsichtig - scharf!) mit etwas Wasser anrühren und den Essig, den Zucker, das Öl und einen Schuß Sahne dazugeben. Kein Salz! (ist im Glutamat enthalten) Die Eier auf eine flache Schüssel legen und den Schnittlauch darüber verteilen. Die gerührte Soße darübergeben und alles durchrühren. Ganz wenig Glutamat vorsichtig darüber streuen und das Ganze vor dem Servieren etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Waldorfsalat

von Bo Skovhus

1 Becher Sauerrahm	Salz
Saft von 1-2 Zitronen	Pfeffer
300 g Knollensellerie	100 g Walnusskerne
300 g Äpfel (z.B. Boskop)	
grüne und blaue kernlose	
Traube	

Die Äpfel schälen, entkernen und in dünne Stifte schneiden. Den Sellerie schälen und auf der Rohkostreibe in eine Schüssel reiben. Die Äpfel dazugeben und den Zitronensaft darüber gießen. Die Walnusskerne zerkleinern und zu den Zutaten in die Schüssel geben. Die Trauben halbieren, entkernen und dazugeben. Die saure Sahne unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Brotsalat und Gedeque à la Brösel

von Rötger Feldmann

6 Scheiben gutes Bauernbrot	½ rote Pfefferschote
2 Tomaten	Salz und Pfeffer
1 große Zwiebel	Gedeque à la Brösel
½ Gurke	3 Eier
Basilikumblätter	2 cl Bailey's
2 EL Essig	4 cl Amaretto
4 EL Olivenöl	4 cl Cointreau
1 El Kapern	Zucker
	Sprühsahne

Vom Brot die Rinde abschneiden. Dann das Brot mit kaltem Wasser beträufeln, bis es so weich ist, daß man es mühelos mit der Gabel zerdrücken kann.

Dann die Zwiebel kleinhacken, die Tomaten schneiden und die Gurke in fingerhutgroße Stücke teilen. Anschließend alles zusammen mit dem Brot vermischen.

Aus dem Essig, dem Öl, Salz und Pfeffer sowie den gehackten Basilikumblättern eine Salatsauce mischen, diese unter das Brotgemisch ziehen. Den Salat ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Pfefferschote klein schneiden. Den Brotsalat auf Tellern anrichten und mit den Kapern und der Pfefferschote bestreut servieren.

Gedeque à la Brösel

Backofen auf 70°C heizen. Den Cointreau in einem Cognac-Schwenker mit einem Bierdeckel bedeckt in den Backofen stellen.

Der Alkohol soll nicht entweichen. Den Amaretto in einem Aperitivglas ebenfalls mit einem Bierdeckel bedeckt in den Backofen stellen.

Die Eigelb mit soviel Zucker schaumig schlagen, daß eine weißlich-gelbe Masse entsteht. Diese in ein großes Dessertglas füllen. Den Baileys in einem Cocktailglas bereit stellen.

Nach ca. 15 Minuten die warmen Getränke aus dem Backofen nehmen, mit der Sprühsahne eine Haube auf den Amaretto geben und neben das Zuckerei und den Bailey's stellen.

Nun als erstes vom Zuckerei probieren. Als nächstes den warmen Amaretto mit der Sahnehaube trinken.

Als drittes an dem Bailey's nippen und zum Abschluss den Bierdeckel von dem warmen Cointreau nehmen und lediglich mit der Nase am Glasrand tief einatmen.

Rucolabutter

Rucola

Salz

Butter

Pfeffer

Den Rucola mit einer Küchenmaschine fein hacken. Dann den gehackten Rucola mit Butter vermischen, salzen und pfeffern. Die Butter vor dem Servieren kalt stellen.

Lauchsalat mit Rosinen

1 große Lauchstange	4 EL Olivenöl
100 g Rosinen	2 EL Honigessig (ersatzweise Apfelessig)
50 g geschälte, gestiftete Mandeln	Salz und Pfeffer

Das Hellgrüne und Weiße vom Lauch längs halbieren, gründlich unter fließendem Wasser waschen, dann trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Den Lauch zunächst in einer Schüssel zur Seite stellen.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und darin die Mandeln und die Rosinen rösten. Die warme Masse über die feinen Lauchstreifen in die Schüssel geben, damit alles für eine Weile durchziehen kann. Dann das restliche Olivenöl, Pfeffer und Salz untermischen und den Salat mit Honigessig abschmecken.

Orientalischer Reissalat

von Sigmar Solbach

1/2 Tasse Rosinen	Marinade:
1/2 Tasse getrocknete Aprikosen	1/2 TL Salz
1/2 Tasse ungeröstete Erdnüsse	1/2 TL im Mörser zerstößener Kümmel
1 Stangen-Sellerie 1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika	2 EL Sherry-Essig
je 1/2 gelbe und grüne Paprika	6-10 EL Olivenöl
2 unbehandelte Zitronen	Koriandergrün
1 Avocado	schwarzer Pfeffer
2 Tassen Langkornreis	

Den Reis nach Standardrezept zubereiten und etwas abkühlen lassen. Die Rosinen im Wasser einweichen. Die Aprikosen in wenig Wasser kurz aufkochen, damit sie weich werden und kleinschneiden. Den Sellerie putzen, evtl. die Fäden entfernen und klein schneiden. Die Paprika ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Zitronen gut abreiben, mit dem Zestenreißer die Schale abziehen und die Zitronen anschließend auspressen. Die Erdnüsse ohne Fett in einer Pfanne etwas anrösten. Koriandergrün waschen, trockentupfen und fein hacken.

Rosinen, Aprikosen, Paprika, Sellerie, Zwiebel und Zesten vermischen, mit Zitronensaft beträufeln und 5 Minuten durchziehen lassen.

Den Sherry-Essig mit Salz, Pfeffer, gepresstem Knoblauch, Kümmel und gehacktem Koriandergrün vermischen und nach und nach soviel Olivenöl zugeben, bis die Marinade eine sämige Konsistenz hat. Dann die Vinaigrette unter den Reis mischen. Den Reis nun mit dem angemachten Gemüse vermengen. Die Avocado schälen, klein schneiden und mit den gerösteten Erdnüssen unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriandergrün dekorieren.

Linsensalat

100 g Linsen (kleine fran- 2 Stck Schinkenspeck
zösische) 1 kleine Schalotte
1/4 l trockenen Weißwein 100 g Feldsalat
2 TL Dijon-Senf 6 Scheiben Auberginen
2 TL Weissweinessig Dill
100 ml Walnussöl

Die Linsen in einem Topf mit halb Wein, halb Wasser und etwas Salz al dente kochen (je nach Linsensorte), nach 30 Minuten probieren, damit sie nicht verkochen. Wenn die Linsen gar sind, durch ein Sieb abgiessen und zur Seite stellen.

Zwei Scheiben Bacon knusprig braten. In der Zwischenzeit eine Vinaigrette aus Dijon-Senf, Weißweinessig, Walnussöl, Salz und Pfeffer anrühren. Den Bacon, wenn er kross geworden ist, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die gegarten Linsen mit einer fein gewürfelten Schalotte in eine Schüssel füllen und mit einem Drittel der Vinaigrette vermengen.

Den Feldsalat waschen, trockenschleudern und anschließend in einer Schüssel mit einem weiteren Teil der Vinaigrette vermischen.

Die Auberginenscheiben im Fett des Bacons braten, bis sie schön braun geworden sind. Den abgekühlten Bacon über die Linsenmischung bröseln.

Auf einem großen, flachen Teller den Linsensalat auf dem Feldsalat anrichten und die Auberginenscheiben daneben platzieren.

Die restliche Vinaigrette über die knusprigen Auberginenscheiben geben und mit einigen halbierten Kirschtomaten, sowie etwas Dill dekorieren.

Ligurische Crostini

8 Scheiben Baguette oder italienisches Weiß- brot	Bestes Olivenöl
Knoblauchzehen, gepellt und halbiert	Tomatenmark
	Kapern, grob gehackt
	Schwarzer Pfeffer, grob gemahlen

Die Brotscheiben toasten oder in einer Pfanne oder im Ofen circa 3 Minuten rösten. Dann mit Knoblauch einreiben, mit etwas Olivenöl beträufeln, mit etwas Tomatenmark bestreichen und mit Kapern belegen. Pfeffer darüber mahlen und warm servieren.

Leberwurst auf Brot

1 kleine Zwiebel 1 EL Gänseschmalz
1-2 Knoblauchzehen 2 EL Petersilie
150 g grobe Leberwurst,
z.B. Pfälzer

Die Zwiebel klein hacken und Knoblauchzehen eher grob hacken.

In einem Pfännchen das Schmalz erhitzen, darin die Zwiebel glasig dünsten. Dann den Knoblauch dazupressen und kurz weiter dünsten.

Mit einer Gabel die Leberwurst dazumischen und fertig ist das Gericht.

Diese Masse streicht man auf vorher geröstete Graubrotsscheiben, pfeffert sie etwas und garniert sie mit Petersilie.

Kürbis-Rucola-Salat mit Sardellen-Kapern-Vinaigrette

1 kleinen Kürbis, ca. 500 g	3 EL Balsamico
2 Bund Rucola	4 EL frisch gepressten Orangensaft
2 Chicorée	Sonnenblumenöl
3 Sardellenfilets (in Öl)	Salz und Pfeffer
4 TL Kapern	

Den Rucola und das Chicorée putzen, waschen und trocken tupfen. Rucola in mundgerechte Stücke zupfen, das Chicorée längs in Streifen schneiden.

Den Kürbis vom faserigen Fruchtfleisch und Kernen befreien, schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zu lange Scheiben halbieren.

Reichlich Öl in der Pfanne erhitzen und darin 2 TL der Kapern knusprig fritieren. Die Kapern herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen. Den Kürbis bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten in dem gleichen Öl bissfest garen, dabei einmal wenden, salzen und pfeffern und auf Küchenkrepp abtropfen.

Für die Vinaigrette die Sardellenfilets und 1 TL Kapern fein hacken, mit Orangensaft und Balsamico verrühren und mit ca. 5 EL von dem Bratöl vermischen. Die Hälfte der Vinaigrette mit Rucola und Chicorée vermengen und auf Tellern anrichten. Den Kürbis darauf legen und mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Mit den fritierten Kapern bestreuen.

Knoblauchbrot

von Winfried Glatzeder

1 großer Laib Weißbrot (vom Vortag oder älter)	1 Bund Basilikum
250 g Butter	1 Bund Thymian
150 g korsischer Schafskäse	1 Bund Majoran
1 Bund Petersilie	4-6 Knoblauchzehen
	100 g Walnusskerne

Das Brot einschneiden, so dass ca. 12 Scheiben entstehen. Beim Schneiden darauf achten, dass das Brot am Boden zusammenhängend bleibt. Die Knoblauchzehen schälen und auspressen. Die Kräuter waschen, trockentupfen und feinhacken. Den Schafskäse mit der Butter, den Kräutern und dem Knoblauch zu einer geschmeidigen Paste verrühren, anschließend die Walnüsse untermischen. Das Brot fächerartig aufklappen, und jede Brotscheibe von beiden Seiten mit der Mischung bestreichen. Die Scheiben fest zusammendrücken, und die Menge der herausgequetschten Masse außen auf dem Brot verstreichen. Den Laib in Alufolie wickeln und 30-40 Minuten bei 180° C im vorgeheizten Backofen backen.

Kartoffel-Zucchini-Salat mit Oliven und Kapern

500 g festkochende Kartoffeln	6 EL Rotweinessig
	1/4 l Wasser
400 g Tomaten	Salz und Pfeffer
1 mittelgroße Zucchini	1 EL Kapern
200 g Schalotten	10 grüne Oliven
100 ml Olivenöl	1/2 Bund Basilikum

Die Tomaten brühen und abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein hacken. Oliven entkernen und in feine Stifte schneiden. Kapern hacken, Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser garen, abgießen, pellen und in feine Scheiben schneiden.

Die Zucchini waschen und mit einem Gurkenhobel in feine Scheiben hobeln. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und fein wiegen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Schalotten anschwitzen, mit dem Essig ablöschen und 1/4 l warmes Wasser angießen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und fünf Minuten sanft köcheln. Die Kartoffelscheiben in einer Schüssel oder auf einer Platte anrichten und die heiße Marinade darüber gießen. Etwas abkühlen lassen, dann die Tomaten, Oliven, Kapern, Basilikum und die gehobelten Zucchinis Scheiben vorsichtig untermischen und fünf bis sechs Minuten ziehen lassen.

Heringssalat mit Äpfeln und Walnüssen

von Michael Mendl

4-5 große Rote Bete	1/2 Ring Fleischwurst
500 g Salzheringe nach Matjes Art (keine Matjes!)	200 g Gewürzgurken
500 g festkochende Kartoffeln	1 große Zwiebel
	200 g Walnusskerne
	2 Eier
1 großer mürber Apfel	fertige Mayonnaise

Die Rote Bete in Salzwasser garen, etwas abkühlen lassen, schälen und in 5–6 mm Würfel schneiden.

Die Kartoffeln garen, abkühlen lassen, schälen und in 5–6 mm Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Wurst und die Gewürzgurken ebenfalls in 5-6 mm Würfel schneiden.

Die Walnüsse grob hacken. Die Heringe in 6 mm-breite Stücke schneiden.

Alle Zutaten, bis auf die Eier, vorsichtig vermischen.

Etwas Gewürzgurkenwasser dazu gießen und über Nacht durchziehen lassen.

Die Eier hart kochen, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Mayonnaise in einer Tasse mit ca. 2-3 EL warmen Wasser verrühren und die Masse unter den Salat mischen. Mit den Eierwürfeln garniert servieren.

Grüner Couscous- Salat

350 g Salatgurke	1 Msp Cumin/
1 TL Salz	Kreuzkümmel
5 Stiele frische Minze	1 Prise Zucker 1 Knoblauchzehe
1/4 l Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
250 g Couscous, vorbehandelt	30 g Pistazienkerne 1 Becher Total-Joghurt
2 Stck Avocado	
125 ml Orangensaft, frisch	
100 ml Pflanzenöl	
4-6 El Weissweinessig	

Gurke waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herausschaben, dann quer in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit 1 TL Salz vermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Minze waschen, bis auf einige zur Dekoration, die Blättchen in Streifen schneiden.

Im Topf die Gemüsebrühe mit 1 TL Öl aufkochen. Den Couscous einstreuen und den Topf vom Herd nehmen. Den Couscous zugedeckt 5-10 Minuten aufquellen lassen. Avocado längs halbieren, den Kern auslösen und schälen. Die Avocado längs in dünne Spalten schneiden und kreisförmig auf Tellern anrichten. Aus Orangensaft, Öl, Essig, Cumin und Zucker eine Vinaigrette rühren, Knoblauch dazu pressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocado- Spalten mit etwas Vinaigrette beträufeln

Couscous vorsichtig mit einer Gabel auflockern. Die Gurkenscheiben in ein Sieb geben und kalt abspülen, dann gut abtropfen lassen. Gurken, Minze und die Hälfte der Pistazien zusammen mit der restlichen Vinaigrette vorsichtig unter den Couscous heben.

Couscous- Salat in der Mitte der Avocado- Spalten anrichten, mit den restlichen Pistazien und Minzeblättchen bestreuen. Neben den Salat etwas Joghurt geben.

Gefüllte Lotuswurzelscheiben

von Li Guo Fu und Wang Zhiqin

1 Paket Lotuswurzeln (in Scheiben, tiefgekühlt)	2 EL Chin. Kochwein
200 g Gehacktes vom Schwein	4 TL Trockenkrabben
1 Frühlingszwiebel	2 EL Sesamöl
ein walnussgroßes Stück Ingwer	1 TL Salz
1 EL Sojasoße	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
eine Flasche chinesische Süßsauer-Soße	1 Eiweiß
	1 frische rote Chili
	Lotusblätter als Dekoration
	Bambus

Die Lotuswurzel auftauen lassen, die Frühlingszwiebel putzen und fein hacken, den Ingwer schälen und fein hacken, die Trockenkrabben zerkleinern, den Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Das Ei trennen, da nur das Eiweiß gebraucht wird. Wasser aufsetzen.

Das Gehackte, die Frühlingszwiebel, den Ingwer, das Salz und den Pfeffer, den Kochwein, das Eiweiß, die Trockenkrabben und das Sesamöl gut vermischen und mit Sojasoße abschmecken. Auf die Lotuswurzelscheiben etwas von dem Gehackten so daraufstreichen, dass das Hack in die Öffnungen der Scheiben gedrückt wird. Dann eine weitere Scheibe oben darauflegen und zusammenpressen, so dass auch die Öffnungen der zweiten Scheibe gefüllt werden. Die Scheiben im Aufsatz des Bambustopfes 20 Minuten dämpfen.

Die Scheiben auf Lotusblättern anrichten und mit etwas Süßsauer-Soße beträufeln.

Dazu in einem Schälchen die Chilistreifen reichen, die vorher mit Reisessig angemacht worden sind.

Pochiertes Ei auf Toskana-Toast

1 kleine Schalotte	1 EL Olivenöl
1 EL Balsamico	1/2 EL gehackte Petersilie und Rosmarin gemischt
1/2 EL Dijon Senf	
5 EL Olivenöl	
1 Frisée-Salat	100 g Parma-Schinken, in dünne Scheiben
1 Radicchio	
Pfeffer und Salz	4 frische Eier
Toastscheiben	1 EL Weißweinessig
2 Knoblauchzehen	

Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Radicchio und Frisée verlesen, waschen und trocken schleudern.

Ein Topf mit kochendem Wasser steht auf dem Herd. (Um später die Eier darin zu pochieren.)

Den Balsamico, den Senf und die Schalotten in eine Schüssel geben und unter Rühren das Olivenöl dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Toastscheiben toasten, einseitig mit dem Knoblauch einreiben, etwas Öl darüber träufeln und mit der Kräutermischung bestreuen.

Evtl. etwas salzen und pfeffern und mit Schinken belegen.

Essig in das kochende Wasser geben, jeweils 1 Ei in eine Suppenkelle oder Tasse aufschlagen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen.

Die Eier 3 bis 4 Minuten pochieren, mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Salatblätter mit der Vinaigrette vermengen. Je 1 pochiertes Ei auf ein Toast geben und mit Salat umlegt servieren.

Suppen und Eintöpfe

Süßkartoffelsuppe mit Ingwer

370 g Süßkartoffeln (Bata- taten)	1 Msp. Kurkuma
20 g Ingwerwurzel	1/2 l Gemüsebrühe
1 Zwiebel	6 EL Orangensaft
1 EL Pflanzenöl	4 EL Sahne
2 Msp. Cayenne-Pfeffer	nach Geschmack Petersi- lie oder Koriandergrün
1 Msp. Gemahlener Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln.
Den Ingwer und die Zwiebel schälen, dann fein ha-
cken.

Das Koriandergrün waschen, trockentupfen und
hacken.

Das Öl im Topf erhitzen, Ingwer und Zwiebel bei
mittlerer Hitze ca. 1 Minute anschwitzen.

Cayenne, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben
und kurz mitdünsten. Mit 3 EL Orangensaft löschen
und kurz, bis der Saft fast eingekocht ist, köcheln
lassen.

Süßkartoffeln unterrühren und kurz mitdünsten.

Dann mit der Gemüsebrühe löschen und zugedeckt
ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze garen, bis die Kar-
toffeln weich sind. Dann die Sahne und den restli-
chen Orangensaft hinzugießen und mit dem Stab-
mixer grob pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belie-
ben mit Petersilie oder Koriander garniert servieren.

Topinambursuppe

500 g Topinamburknollen 200 g Sahne
1 Zwiebel Salz und Pfeffer
1 Möhre Zitronensaft
1 Stangensellerie 200 g Tomaten
4 EL Olivenöl 1 Frühlingszwiebel
1 EL Ahornsirup 4 Stiele Basilikum
Cayennepfeffer 1 EL Balsamico-Essig
200 ml Weißwein
1/2 l Gemüsebrühe

Die Topinamburknollen schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel würfeln, die Möhre und den Stangensellerie klein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen und die kleingeschnittenen Möhren, den Stangensellerie und die Topinambur-Würfel dazu geben. 1 EL Ahornsirup, etwas Cayennepfeffer dazu geben, das Ganze mit 1/4 l Gemüsebrühe und dem Weißwein auffüllen und bei geschlossenem Deckel circa 20 Minuten garen. Dann pürieren, den Rest der Gemüsebrühe hinzufügen, Sahne begeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Tomaten fein würfeln und die Frühlingszwiebel fein schneiden. In einem Schälchen 2 EL Olivenöl mit 1 EL Balsamico verrühren und mit den Tomatenwürfeln vermengen. Mit Salz, Pfeffer und dem frischen Basilikum verfeinern.

Die Suppe in einen Teller geben und mit 1 EL der Tomatenmischung darauf anrichten.

Wein-Paprika-Suppe

3 rote Paprikaschoten 1 Bund Basilikum
1/2 Becher Sahne (100 g) Zucker, Salz und Pfeffer
1/2 l Chardonnay (Weiß-
wein)

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und 25 Minuten im vorgeheizten Ofen (250°) rösten, bis die Haut Blasen wirft und dunkel wird. Das Basilikum waschen und die Blätter in Streifen schneiden. Den Wein bei großer Hitze im Topf auf die Hälfte einkochen. Die schwarzen Hautstellen der Paprika entfernen und dann die Schoten im Mixer pürieren. Das Paprika-Püree zum Wein geben, die Sahne angießen, kurz aufkochen und dann bei kleiner Flamme ohne Deckel ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum garniert in tiefen Tellern anrichten.

Birnen-Gorgonzola-Quiche

250 g Mehl	2 große, reife Williams-Birnen
125 g Butter	
1 Ei, für den Teig	300 g Gorgonzola
1 Zitrone	3 Eier für die Füllung
1 Prise Salz, Pfeffer	125 g Sahne oder Schmand
1 Msp Backpulver	Frischhaltefolie oder Backpapier

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Aus Mehl, zimmerwarmer Butter, Salz, einem Ei und Backpulver einen Teig kneten und in Folie gewickelt circa 1/2 Stunde in den Kühlschrank legen. Dann den Teig auf eine Folie legen und flach andrücken, mit einem zweiten Bogen Folie bedeckt ausrollen, so bleibt der Teig nicht am Nudelholz hängen. Nun den ausgerollten Teig in eine ausgebutterte Quiche-Form legen und vorsichtig bis zum Rand hoch ziehen. Die Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden, in möglichst dünne Scheiben schneiden und dann mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht so schnell braun werden. Nun die Birnenscheiben auf dem Teig auslegen, den Gorgonzola in dünne Scheiben schneiden oder zerbröseln auf den Birnen verteilen. Die restlichen Eier mit der Sahne oder dem Schmand verkleppern, pfeffern und über die Quiche gießen. Im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen, bis die Quiche goldbraun ist.

Weißbiersuppe mit Käsecroutons

1 1/4 Liter Hühnerbrühe	80 ml Weißbier
4 Gewürznelken	3 Brotscheiben, von hel- lem Bauernbrot (2 cm dick)
1 Zwiebel	
150 g Möhren	5 EL Butter
150 g Petersilienwurzel	50 g frisch geriebener Parmesan
2 Schalotten	kleingehackte, frische Petersilie zum Garnieren
1 TL frisch gehackte Thymianblättchen	
75 g geräucherter in 2 mm dicke Scheiben ge- schnittener Speck	

Die Zwiebel schälen und mit den Nelken spicken. Die Möhren und die Petersilienwurzel säubern und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Speck in Stifte schneiden.

Den Backofen auf 175°C vorheizen.

Das Brot in gleichmäßige Würfel schneiden und in zerlassener Butter ziehen lassen.

Dann die Brotwürfel etwas erkalten lassen und im Parmesan wälzen. Auf das Backblech geben, nach etwa 7 Minuten wenden und in weiteren 7 Minuten kross backen.

Die gespickte Zwiebel etwa 15 Minuten in der Hühnerbrühe kochen, dann herausnehmen.

Nun die Petersilienwurzel, die Möhren und den Thymian in die Suppe geben und etwa 10-15 Minuten köcheln lassen.

In einem zweiten Topf den Speck auslassen und die Schalotten dazugeben und weitere 3 Minuten anschwitzen. Dann die Brühe mit dem Gemüse dazugießen. Das Ganze etwa 15 Minuten leise köcheln lassen, dann ganz kurz „anpürieren“, damit die Suppe etwas bindet.

Danach die Suppe mit Parmesancroutons, Petersilie und einem kräftigen Schuss Weißbier servieren.

Fenchel-Minestrone

200 g weiche italienische Salami	1 große Dose Tomaten
250 g Fenchelknolle mit Grün	4 EL Basilikum, in Streifen geschnitten
1 Stange Lauch	2 EL Öl
1 Knoblauchzehe	Parmesan Einlage:
1 TL Fenchelsamen	1 Tasse gekochte weiße Cannellini-Bohnen
3/4 l Hühnerbrühe	1 Tasse gekochte kleine Nudeln

Die Salami pellen und in kleine Würfel schneiden. Das Weiße und Hellgrüne vom Lauch putzen, waschen und in Streifen teilen. Den Knoblauch schälen und mit einer Knoblauchpresse bereitstellen. Die Dosentomaten öffnen.

Die Bohnen und die Nudeln getrennt garen. Fenchelsamen und einen Mörser bereitstellen. Die Fenchelknolle putzen, würfeln und das Grün fein hacken. Das Öl im Bräter erhitzen und darin die Wurstwürfel braun braten. Etwa 3/4 des Fettes abnehmen, Fenchelstücke, Lauch, gemörserte Fenchelsamen zur Wurst geben und den Knoblauch dazu pressen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten schmoren lassen, dann Tomaten mit Saft in den Bräter geben. Die Tomaten mit einem Kochlöffel zerdrücken und die Hühnerbrühe angießen. Ca. 30 Minuten köcheln lassen, dann die gekochten Bohnen und Nudeln unter die Suppe mischen und ziehen lassen. Bei Bedarf die Suppe noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe mit geriebenem Parmesankäse bestreuen, mit Basilikum und Fenchelgrün garnieren.

Gaisburger Marsch

von Joachim Fuchsberger

2 l Rinderbrühe (vom Bio Metzger)	1 EL Soja-Sauce (oder Salz)
700 g Hochrippe (vom Bio Metzger)	2-3 EL Schweineschmalz getrockneter Majoran
2 Möhren	Petersilie
2 Kartoffeln	Spätzle:
1 Lauchstange	200 g Weizenmehl
1 Zwiebel	2-3 Eier
1/2 Sellerieknolle	Wasser (halbes Glas)
Lorbeerblätter	Salz
Pfeffer	

Möhren, Sellerie und Kartoffeln putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. Lauch gründlich waschen (Grünes entfernen) und in dünne Ringe schneiden.

Brühe mit Lorbeerblättern, Pfeffer und Salz aufkochen und das Rindfleisch hinein geben und ca. 2 Stunden köcheln lassen. Petersilie waschen und fein hacken. Fleisch aus der Brühe nehmen und evtl. in Alu-Folie wickeln. Brühe weiter köcheln lassen. In einem Topf Schmalz erhitzen und darin die Gemüse anschwitzen, mit etwas Pfeffer würzen, die Brühe dazugeben, mit der Soja-Sauce (oder Salz) würzen und kurz aufkochen lassen.

Fleisch in Würfel teilen und wieder zur Brühe geben. Aus Mehl, Wasser, Eiern und etwas Salz den Spätzle-Teig rühren. Den Spätzle-Teig durch das Sieb in die simmernde Brühe streichen, garen und dann in tiefen Tellern mit etwas Petersilie bestreut servieren.

Geeiste Buttermilch-Suppe mit Krebschwänzen
von Tim Fischer

2 Becher Buttermilch	150 g Flußkrebsschwänze (möglichst roh mit Schale oder gekocht und ausgelöst, aber nicht in Lake!)
1 Gemüsegurke	
150 g roher Schinken	
1-2 hartgekochte Eier	
2-3 Bund Dill	2-3 Eßlöffel Zitronensaft
	Salz und weißer Pfeffer

Die Gurke halbieren und entkernen, in Stücke teilen und salzen. Bei rohen Krebschwänzen die Krebschwänze mit Schale in kochendem Salzwasser kurz garziehen lassen, dann schälen. Den Dill waschen, trockenschleudern, entstengeln und mit einem Teil der Buttermilch mit dem Zitronensaft und den Gurkenteilen im Mixer zerkleinern.

Nach Belieben auch die hartgekochten Eier und den Schinken dazugeben und mixen, oder beides kleinschneiden und nur unterrühren.

Alles in eine Schüssel umfüllen und die restliche Buttermilch dazuschütten. Krebschwänze unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertige Suppe für ca. 1/2 Stunde ins Eisfach stellen, zwischendurch einmal umrühren.

Eventuell mit Eiswürfeln servieren.

Kartäuserklöße mit Weinschaumsoße

Für die Klöße:	Für die Weinschaumsoße:
250 g Brötchen oder Toastbrot (ohne Rinde)	400 ml Weißwein
1/8 l Milch	8 Eigelb
Zimt	320 g Zucker
1 Päckchen Vanillepulver	Zitrone
Salz	
Semmelbrösel zum Wenden	
etwas Butter zum Ausbacken	
Zucker	

Für die Klöße:

Die Brötchen oder das Toastbrot in gleich große Würfel schneiden. Die Milch mit Zimt, Vanillezucker und Salz würzen. Die Brotwürfel in der Milch tränken, leicht ausdrücken und in den Semmelbröseln wenden.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Brotwürfel darin kurz anbraten. Dann im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen in ca. 5 Minuten knusprig backen. Zucker mit Zimt mischen und die Klöße darin wenden.

Die Kartäuserklöße mit Weinschaumsoße und Weinschaumeis servieren.

Für die Weinschaumsoße:

Alle angegebenen Zutaten in eine Schüssel aus Metall geben und über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen.

Nach Belieben mit Erdbeerpüree, Minzblättern und Vanillestangen dekorieren

Spanischer Fleischtopf

von Harald Schmidt

200 g getrocknete Kichererbsen	3 Knoblauchzehen
400 g mageres Rindfleisch	3 Zwiebeln
200 g rohes Kassler ohne Knochen	1 geschälte Tomate
200 g Hartwurst, z.B. Cabanossi	1 rote Paprikaschote
150 g grüne Bohnen	1 frische, grüne Chilischote
200 g Möhren	2 TL Kümmel
200 g Kartoffeln	2 g Safran
	1 TL gekörnte Gemüsebrühe
	1 EL Olivenöl
	Petersilie

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Paprika, die Chili und die Tomate putzen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Rindfleisch mit kaltem Wasser aufsetzen und bei kleiner Flamme langsam zum Kochen bringen, abschäumen, Kümmel und Safran dazugeben. Die Bohnen, die Kartoffeln, die Möhren und die Petersilie waschen. Die Kartoffeln würfeln, die Möhren in Scheiben schneiden und die Petersilie feinhacken. In der Pfanne Olivenöl erhitzen, darin die Zwiebel, die Tomate, die Chili und die Paprika einige Minuten dünsten. Das gedünstete Gemüse mit der Gemüsebrühe zusammen in die Suppe geben und 1 Stunde köcheln lassen. Das Kassler, die Bohnen, die Kartoffeln, die Möhren und die Kichererbsen in die Suppe legen und weitere 25 - 30 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluß die Hartwurst einige Minuten in der Suppe ziehen lassen - mit gehackter Petersilie anrichten.

Thailändische Garnelensuppe (Tom Yam Gung)

von Katja Ebstein

3/4 l Gemüsebrühe	1/2 TL
1-2 Stengel	Nam-Prik-Pau-Sauce
Zitronengras	1 Bund
4-5 Zitronenblätter	Koriandergrün/Cilantro
2-3 EL Limettensaft	je 2 kl. rote und
2 EL Fischsoße	grüne Chilischoten
1 frische	400 g rohe
Galgant-Wurzel, ca. 5 cm	Hummerkrabben mit der
(ersatzw. 1 TL gemahlen)	Schwanzschale
	150 g Champignons

Die Hummerkrabben auslösen, den Schwanz aber dranlassen, den Darm entfernen.

Die Chilischoten waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden (Vorsicht: hinterher gründlich die Hände waschen!). Die Champignons putzen und halbieren. Das Zitronengras und die Zitronenblätter waschen.

Den Koriander waschen, trocknen und 1-2 EL Blätter feinhacken.

Die Gemüsebrühe köcheln lassen. Das Zitronengras und die Zitronenblätter, Galgant und Chili in die Brühe geben und 5 Minuten mitköcheln lassen, dann die Fischsauce, die Nam-Prik-Pau-Sauce und die Champignons dazugeben, weitere 2-3 Minuten köcheln lassen und in den letzten 5-6 Minuten die Hummerkrabben mitgaren. Vor dem Servieren mit dem Limettensaft abschmecken und die Zitronenblätter und das Zitronengras herausfischen und entsorgen.

Die Suppe sehr heiß mit etwas Koriander bestreut servieren.

Asiatische Kartoffelsuppe mit Kokosmilch

von Anke Engelke

1 kg Kartoffeln	brauner Zucker
1 Stück frischen Ingwer (etwa daumengroß)	1,5 l Gemüsebrühe
1 Bund Koriandergrün	1/4-1/2 l dickflüssige Kokosmilch
1 grüne Chilischote	Pfeffer und Salz
Sesamöl	
2 Knoblauchzehen	

Die Kartoffeln waschen, mit kaltem Salzwasser aufsetzen und gar kochen. Dann ausdampfen lassen, pellen und mit dem Stampfer pürieren. Den Ingwer schälen und klein hacken. Das Koriandergrün waschen, trocknen und ebenfalls hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Im Topf etwas Sesamöl erhitzen und darin den Ingwer unter Rühren kurz andünsten. Die Chilischote, den Knoblauch und den Zucker dazugeben. Die Kartoffeln ebenfalls in den Topf geben und kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit einem Schneebesen das Kartoffelpüree unterziehen. Dann die Kokosmilch hinzufügen, kurz durchkochen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriandergrün bestreut servieren.

Sellerie-Prosecco Suppe

550 g Knollensellerie (ergibt ca. 380 g geschält)	½ l Gemüsebrühe
1 Zwiebel	100 g Crème fraîche
1 Knoblauchzehe	Cayenne, Muskatnuss, frischer Majoran
2 EL Pflanzenöl	1 Apfel (z.B. Boskop)
200 ml Prosecco	2 EL Ahornsirup
¼ l Apfelsaft	etwas Butter zum Braten

Den Sellerie schälen und klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch pellen und klein hacken. Den Apfel kurz vor seinem Verbrauch schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.

Anschliessend mit etwas Zitrone beträufeln. Die Majoranblätter abzupfen. Im Topf das Öl erhitzen, darin die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Den Sellerie dazu geben, kurz mitdünsten, salzen und pfeffern.

Anschliessend mit 150 ml Prosecco löschen und je ¼ l Apfelsaft und einen Teil der Gemüsebrühe angegossen, aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 min. köcheln, bis der Sellerie weich ist. Dann die Crème fraîche dazugeben und die Suppe mit dem Schneidestab pürieren.

Dabei muss soviel Brühe angegossen werden, dass die Suppe schön cremig ist.

Anschliessend mit Muskatnuss, Cayenne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe evtl. durch ein Sieb passieren, aufkochen lassen und kurz vor dem Servieren den restlichen Prosecco und den Majoran einrühren. In einer Pfanne die Apfelstücke mit dem Ahornsirup in etwas Butter anbraten.

Die Apfelwürfel und die Suppe zusammen in einen Teller geben.

"Barbados Allerlei"

von Tina Ruland

1 große Süßkartoffel	1 TL Kräuter der Provence
2 große Möhren	2-3 Zehen Knoblauch
1 Stange Lauch	1 Pckg. fettarmen Kräuterfrischkäse
1 große Zucchini	2 reife mittelgroße reife Bananen
1 große Dose bessere Gemüsesuppe (ohne Fleischeinlage)	Pfeffer aus der Mühle
10 Broccoli-Röschen	Petersilie

Die Süßkartoffel gar kochen und in Scheiben schneiden. Die Möhren in feine Scheiben raspeln. Den Lauch und die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Gemüsesuppe in einem großen Topf erhitzen und Lauch, die Broccoli-Röschen, die Zucchini, die Möhren und die Süßkartoffel und Kräuter de Provence hinzufügen. Den Knoblauch dazupressen und 10 Minuten leise köcheln lassen. Den Frischkäse einrühren. Die Bananen in Scheiben dazugeben. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Schlabberkappes

von Tana Schanzara

1 Weißkohl oder Wirsing	500 g Kartoffeln
3 Zwiebeln	Salz, Pfeffer
3 Möhren	Paprika-Pulver
1 Lauchstange	Kümmel
1 Knoblauchzehe	Butter
½ l Gemüsebrühe	1 Glas Weißwein
3 Lorbeerblätter	200 g Tofu, geräuchert, Tofu-Würstchen, geräuchert

Vom Kohl die Blätter lösen, gründlich waschen, abtropfen und in ca. 5 cm große Quadrate teilen.

Zwiebeln pellen und würfeln. Möhren putzen und würfeln. Vom Lauch das Weiße in dünne Ringe teilen und waschen. Knoblauch pellen und zerdrücken. Tofu in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen und in Salzwasser garen, pellen und würfeln.

Im Topf etwas Butter erhitzen und die Zwiebeln glasig schwitzen. Kohl dazugeben und etwas schmoren lassen. Gemüsebrühe angießen, Möhren und Lauch hineingeben, mit Lorbeer, Kümmel und Paprika würzen und köcheln lassen. Mit einem Schuss Wein, Knoblauch, Pfeffer und Salz abschmecken. Tofu-Würstchen im Kohl-Gemüse ziehen lassen. Tofu-Würfel in etwas Butter kross braten. Gekochte Kartoffelwürfel gegen Ende der Garzeit zum Schlabberkappes dazu geben und dann das Ganze mit den Tofu-Würstchen und den Tofu-Würfeln servieren.

scharfe Geflügelsuppe

von Uwe Hübner

2 Hähnchenbrustfilets	1 EL Curry-Paste (oder 2
3 Schalotten	EL scharfes Currypulver)
1 rote Chilischote	1/2 l Instant-Hühnerbrühe
1 Limette	50 g Pinienkerne
250 g Blattspinat	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
400 ml ungesüßte Ko-	
kosmilch aus der Dose	

Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Die Chili halbieren, entkernen, fein würfeln und den Ingwer klein schneiden.

Den Spinat verlesen, mehrmals gründlich waschen und abtropfen lassen.

Die Limette heiß abwaschen, dann dünn abschälen.

Die Pinienkerne trocken in einer kleinen Pfanne anrösten. Die Hälfte der Kokosmilch erhitzen, währenddessen das Fleisch in Stücke schneiden.

Die Schalotten, den Chili, die Limettenschale und die Currypaste, bzw. das Currypulver in die Kokosmilch geben und unter ständigem Rühren 4 Minuten kochen.

Das Hühnerfleisch dazugeben und weitere 4 Minuten garen.

Die restliche Kokosmilch und die Brühe angießen, den Spinat dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Mit Salz und dem kleingeschnittenem Ingwer abschmecken und mit den Pinienkernen garnieren.

Salatcremesuppe

500 g Kopfsalat-Herzen	2-3 EL frisch geriebener
15 g getrocknete Steinpilze	Parmesan
2 Schalotten	2 Eigelb
30 g Butter	3 EL Milch
3/4 l Gemüsebrühe	1 EL Majoran, getrocknet
125 ml Sahne (guter halber Becher)	3 EL Petersilie, fein gehackt

Die getrockneten Pilze 30 Minuten in heißem Wasser einweichen, dann abgießen und in Stückchen schneiden. Die Schalotten schälen und würfeln. Die Salat-Herzen in dem sprudelnd kochendem Wasser ca. 30 Sekunden blanchieren, dann im Sieb/Durchschlag gründlich abtropfen und in kleine Stückchen hacken.

Im Topf die Butter erhitzen, darin die Schalotten glasig schwitzen und dann den gehackten Salat dazugeben. Die Pilze und die Petersilie hineingeben und 5 Minuten unter Rühren dünsten. Währenddessen mit dem Wasserkocher und Instant-Pulver die Gemüsebrühe bereiten, in den Topf geben und ca. 10 Minuten weiterköcheln lassen.

Die Sahne mit dem Parmesan verrühren und zur Suppe geben, dann den Suppentopf vom Herd nehmen. Jetzt das Eigelb, die Milch und den Majoran in einer Schüssel verkleppern, und diese Mischung unter die nicht mehr kochende Suppe rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. mit geröstetem Weißbrot servieren.

Rote-Bete-Carpaccio

von Nina Petri

4 mittelgroße Rote Bete- Knollen	1 EL Balsamico Pfeffer und Salz
1-2 Knoblauchzehen	Evtl. etwas Kümmel für das Kochwasser
3 EL Olivenöl	

Die Rote Bete mit einer Bürste unter fließendem Wasser abspülen. Den Stielansatz nicht wegschneiden, dann färbt nicht soviel aus. Den Knoblauch schälen.

Die Rote Bete in gut gesalzenem Wasser ca. 45 Minuten garen. Mit einer Gabel prüfen, ob die Knollen gar sind. Die Rote Bete abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und dann die Schale abziehen.

Mit einem scharfen Messer die Knollen in hauchdünne Scheiben schneiden und auf Tellern oder einer Platte anrichten. Den Knoblauch pressen und mit dem Balsamico und dem Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz würzen. Die Vinaigrette mit einem Pinsel über die Rote-Bete-Scheiben streichen und mit Pfeffer würzen

Berliner Kartoffelsuppe

von Margot Hielscher

750 g große mehligkochende Kartoffeln	1 Bund Petersilie
190 g Knollensellerie	3 Scheiben Räucher- speck
240 g große Möhren	10 Pfälzerwürstchen
1 Petersilienwurzel	1 1/2 l Fleischbrühe
100 g Lauch/Porree	Salz und Pfeffer
3 mittlere Zwiebeln	10 Pimentkörner (Nel- kenpfeffer)
2 Lorbeerblätter	1/4 l saure Sahne
1 EL getrockneter Majoran	
1 EL getrockneter Liebstöckel	

Die Kartoffeln, den Sellerie und die Petersilienwurzel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden.

Den Speck und die Zwiebeln in kleinere Würfel als das Gemüse schneiden.

Die Petersilie waschen und fein hacken.

Die Würstchen häuten und in 1cm-Scheiben schneiden.

In einem Topf den Speck (nicht zu braun) auslassen, dann die Zwiebeln zusammen mit den Pimentkörnern und den Lorbeerblättern dazugeben.

Wenn die Zwiebeln glasig sind, die Kartoffel- und die Gemüsewürfel untermengen, salzen und pfeffern, den Majoran und den Liebstöckel zerreiben und darüber streuen. Bei kleiner Flamme ca. 10 Minuten dünsten lassen, dann die Fleischbrühe angießen und alles gut vermengen.

Aufkochen, Deckel auflegen und bei kleiner Flamme ca. 1 Std. ziehen lassen.

Die Würstchen und die Petersilie zugeben und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Zum Schluß 1/4 l saure Sahne einrühren.

Paprika-Linsen-Suppe

100 g gelbe Linsen	200 ml Gemüsebrühe
100 g gelbe Paprika	400 ml Tomatensaft
100 g grüne Paprika	1 getrocknete Chili
100 g rote Paprika	1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel	1 TL frische, gehackte Rosmarinnadeln
1 Knoblauchzehe	1 EL frisches, gehacktes Oregano
6 EL Olivenöl	1 Bund Rucola, runde Blätter
1 EL Tomatenmark	2 EL Crème fraîche
1 EL Balsamico-Essig	2 EL Orangensaft
200 ml Weißwein	Salz und Pfeffer

Die Linsen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen. Die Paprika putzen und klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Rucola waschen, verlesen und nicht zu fein hacken.

Nun die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 2 EL Öl im Topf erhitzen und darin die Zwiebel, den Knoblauch und etwa 2/3 der Paprikawürfel kurz andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Balsamico löschen und die Linsen unterrühren. Den Wein, die Gemüsebrühe und den Tomatensaft angießen. Die Chili und das Lorbeerblatt zufügen, aufkochen lassen und dann mit Deckel bei kleiner Hitze leicht köchelnd garen.

Nach 15 Minuten das Rosmarin, den Oregano und die restlichen Paprika zugeben und weitere 10 Minuten garen.

Das Crème fraîche mit Orangensaft in einem Töpfchen verrühren. Den gehackten Rucola in die Suppe rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in die Teller füllen, je etwas von der Crème fraîche-Orangensaft-Mischung in die Mitte setzen und darauf noch ein paar Rucolablättchen streuen.

Münsteraner Möhrensuppe

von Jens Lehmann

10 Möhren	1 EL Olivenöl
8 Cherry- / Kirschtomaten	2 EL Ahornsirup
3 EL gehackter Dill	vegetarische Gemüse-
3 EL gehackte Petersilie	brühe
1 Prise Safran-Pulver	Salz und Pfeffer
1 EL Aceto Balsamico	

Die Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Petersilie und den Dill waschen, trockentupfen und fein zerhacken.

Die Tomaten waschen und vierteln.

Reichlich Gemüsebrühe zum Köcheln bringen und die Möhrenscheiben darin nur ca. 5 Minuten kochen lassen, damit die Vitamine erhalten bleiben.

Währenddessen in einer Schüssel das Olivenöl, den Aceto Balsamico, den Zitronenpfeffer, Salz, 1 EL Petersilie, den Ahornsirup und 1 EL Dill verrühren und die Tomatenstücke dazugeben.

Dann die Möhren abgießen, dabei die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen und die gegarten Möhren zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben und das Ganze mit dem Mixer pürieren.

Nun vom Möhren-Gar-Sud so viel dazu geben, dass die Suppe zum Schluß eine sämige Konsistenz hat.

Zum Schluss mit etwas Safran würzen und zum Servieren die restliche Petersilie und den Dill darübergeben.

Indische Suppe mit Shrimps

von Isa Jank

2 x 400 ml Gemüsefond	2-3 große, getrocknete
1 x 400 ml Geflügelfond	Chilischoten(mittelscharf)
100 g weiße Champignons	1 Bund frische Minze
100 g braune Champignons/ Egerlinge	1 Bund frisches Koriandergrün (Cilantro)
150 g Maiskörner (tiefgekühlt oder aus der Dose)	1/2 gelbe Paprika
1-2 mittelgroße Zucchini	1/2 rote Paprika
4-5 Frühlingszwiebeln	ca. 125 g Zuckerschoten
1 dünne Stange Lauch oder Porree	Erdnussöl
1 Stück Ingwerwurzel, ca. 8-10 cm lang	Sojasoße
1 Pfund mittelgroße Shrimps (roh mit Schale)	Zitronensaft, durchgeseibt, damit weder Kerne noch Fruchtfleisch in die Suppe gelangen

Das ganze Gemüse putzen und in dünne Scheiben schneiden, die Minze und das Koriandergrün zupfen oder grob hacken.

Den Fond aufsetzen und den in dünne Scheiben geschnittenen Ingwer dazugeben (der Ingwer kann auch im Teebeutel mitkochen und anschließend herausgenommen werden). Das Gemüse, die Chilischoten und die Kräuter in der Suppe ca. 6-8 Minuten köcheln lassen.

Die Shrimps aus der Schale nehmen und vom Darm befreien. Dann die Shrimps-Schalen in einer Pfanne in etwas Erdnußöl rösten und mit einer Kelle Fond ablöschen. Die Schalen in einem Sieb auffangen und den Sud zur Suppe geben. Jetzt die Shrimps dazugeben und weitere 4-5 Minuten köcheln lassen. Mit Sojasoße abschmecken. Eventuell die Chilis herausnehmen (scharf!)

Vor dem Servieren etwas Zitronensaft in die Teller geben.

Man kann auch etwas Basmati-Reis in die Mitte des Tellers zu der Suppe geben, um das Gericht etwas reichhaltiger zu machen.

Gerstensuppe

von Liselotte Pulver

1 EL Sonnenblumenöl

200 g (insgesamt)

Karotten

Lauch

Sellerie

Zwiebel

60-80 g Perlgerste (Perl-
graupen)

200 g Tafelspitz, in Wür-
fel geschnitten

Salz

Wasser

evtl. ein Lorbeerblatt und

etwas glatte Petersilie

Die Karotten, den Lauch, den Sellerie und die Zwie-
bel putzen bzw. schälen und in nicht zu kleine Wür-
fel schneiden.

Das Öl im Topf erwärmen und die Gemüswürfel
darin andünsten.

Die Gerste mit 1 1/2 l Wasser und 1 1/2 TL Salz
zum Gemüse geben und einmal kurz aufkochen
lassen. Dann das Fleisch und evtl. 1 Lorbeerblatt
dazugeben und ca. eine Stunde leise weiterköcheln
lassen.

Nach Belieben mit glatter Petersilie garnieren.

Gelbe Erbsensuppe

von Katharina Thalbach

200 g gelbe Erbsen (geschält oder ungeschält)	Brühe:
3 große Kartoffeln	3 große Beinscheiben vom Rind
6 große Möhren	3 dicke Scheiben Ochseneschwanz
Petersilie und andere frische Kräuter	500 g Zwerchrippe (Suppenfleisch)
Sonnenblumenkerne	3-4 Markknochen
Fleischbrühe	1 Sellerieknolle
Crème fraîche	4 Petersilienwurzeln
Majoran, Thymian	2 Lauchstangen
Essig	8 Möhren
Suppengewürz	1 Bund Petersilie
Salz und Pfeffer	Salz
	1 Brühwürfel

Die ungeschälten gelben Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Die Kartoffeln waschen und schälen, die Möhren putzen und beides in 1 cm-Würfel schneiden. Die Petersilie und die Kräuter waschen und hacken. Die Sonnenblumenkerne trocken und in einer Pfanne anrösten.

Die Erbsen im Einweichwasser 1 Stunde kochen, einen Teil der Flüssigkeit durch Brühe ersetzen und Kartoffeln, Möhren, Majoran und Thymian hinzugeben. Weitere 30 Minuten kochen, dann mit dem Pürierstab pürieren.

Crème fraîche einrühren, mit Salz, Pfeffer und Suppengewürz abschmecken und mit den frischen Kräutern bestreuen, anrichten und die Sonnenblumenkerne darüber streuen und alles noch einmal mit Essig abschmecken. Mit Petersilie garnieren.

Brühe:

Die Fleischstücke waschen und in den Topf legen, mit Wasser bedecken und ca. eine 3/4 Stunde köcheln lassen, eventuell entstehenden Schaum abschöpfen.

Die Gemüse putzen und grob zerkleinert zusammen mit dem Brühwürfel zu dem Fleisch geben. Weitere 1,5 Stunden köcheln lassen, dann erst salzen. Noch eine 1/2 Stunde köcheln lassen, dann das Fleisch herausnehmen und die Brühe zusammen mit dem Gemüse durch ein Sieb passieren.

Geeiste russische Rote-Bete-Suppe

von Jan Josef Liefers

1 kg Rote Bete (Konserve oder aus dem Glas)	1 Flasche guter Wodka
1 Salatgurke	ca. 5 Knoblauchzehen
1 Bund Frühlingszwiebeln	Zucker und Salz
2 Eier	frischer Dill zum Garnieren
250 g saure Sahn	Eiswürfel

Die Gurke schälen, waschen und auf der Rohkostreibe raspeln. Die Rote Bete abtropfen lassen und den Saft auffangen. Die Eier hartkochen, abschrecken und pellen. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Den Dill waschen, trocknen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen.

Die abgetropfte Rote Bete im Mixer zerkleinern und danach zusammen mit der Gurke und den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben und nach Belieben Knoblauch dazu pressen. Dann die saure Sahne unterrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz Rote Bete Saft dazurühren.

Im Kühlschrank ca. 2 Stunden durchziehen lassen. Zum Servieren ein halbes Ei auf einem Teller zerdrücken, die Suppe darübergeben, einen Eiswürfel und ein Gläschen Wodka hineingeben und mit Dill garnieren.

Brunnenkressesuppe

2 Bund Brunnenkresse	1 Becher Crème Fraîche
5 Lauch- /Frühlingszwiebeln	1 l Hühnerbrühe (oder Gemüsebrühe)
50 g Butter	Salz, Pfeffer, Muskat
2 Kartoffeln, mittelgroß	

Die Brunnenkresse verlesen und dabei die großen Stiele entfernen. Brunnenkresse waschen und ca. 1/4 des Bundes, das zur Dekoration verwendet wird, beiseite legen. Die Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße sowie 3-4 cm vom Grünen in dünne Ringe schneiden.

Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm-Würfel schneiden.

Butter im Topf schmelzen und die Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze etwas anschwitzen. Die Kresse dazugeben und weitere 4-5 Minuten zusammenfallen lassen. Mit der Brühe löschen und die Kartoffeln hineingeben. Das Ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann die Crème Fraîche einrühren und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, dann die Suppe mit dem Pürierstab aufmixen.

Mit den übrigen Kresseblättern dekorieren und servieren.

Dazu passen zum Darüberstreuen: in Butter gebratene Graubrot-Würfel.

Tomaten-Orangen-Suppe

2 Tetra Pack stückige Tomaten	den Saft von 2 Orangen
1 Zwiebel	Crème double
1 Knoblauchzehe	Zitronenpfeffer
2 EL Pflanzenöl	Salz und Zucker
1 EL Tomatenmark	reichlich Basilikumblätter
100 ml Weißwein(Chardonnay)	

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Ein Teil des Basilikums fein hacken, einige Blätter als Deko zurückhalten.

Pflanzenöl im Topf erhitzen, darin die Zwiebeln glasig dünsten. Dann den Knoblauch dazu pressen. Die Tomaten und das fein gehackte Basilikum dazugeben. Den Wein und den Orangensaft angießen und aufkochen lassen. Mit Salz, Zucker und Zitronenpfeffer abschmecken.

Die Suppe in Teller geben. Mit einem Klacks Crème double und einem Deko-Basilikumblatt garnieren.

Sauerampfersuppe

von Maren Kroymann

2 - 3 Bund Sauerampfer	3 Gläser Kalbsfond (à
25 g Butter	400 ml) oder entspre-
1 Becher Crème fraîche	chende Brühwürfel
1 Kartoffel (mehlig)	2 EL Pflanzenöl
	Salz und Pfeffer

Den Sauerampfer gründlich waschen, die groben Stiele entfernen und die Blätter in ca. 2 cm große Stücke schneiden

In einem Topf (am besten in einer Stielkasserole für ca. 2 Liter) zur Hälfte Pflanzenöl und zur Hälfte Butter erhitzen und darin den Sauerampfer zusammenfallen lassen.

Den Sauerampfer mit Fond oder Brühe löschen und ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Sobald die Suppe anfängt zu köcheln, die - beispielsweise mit einem Gurkenhobel - in dünne Scheiben geschnittene mehlig Kartoffel dazugeben.

Die Suppe mit einem Zauberstab pürieren und durch ein Küchensieb passieren.

Mit Salz, Pfeffer und Crème fraîche abschmecken und gleich servieren.

Rote Linsensuppe mit Spinat

1 Suppenbund	1 TL geriebene Zitronenschale
2 kl. Zwiebeln	2 EL grobkörniger Senf
3 EL Olivenöl	1 EL Zucker
1 EL Tomatenmark	1 EL kalte Butter (gewürfelt)
150 g rote Linsen	300 g Spinat
800 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
4 EL Apfelessig	

Nachtisch:
"Affogato"

Suppengemüse putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln, Spinat putzen, waschen und in ca. 5cm lange Streifen schneiden, Linsen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Spinatstreifen in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Die Zwiebeln in 3EL Olivenöl glasig anschwitzen, das klein geschnittene Suppengemüse dazu geben und ca. 5 Minuten andünsten. Die Linsen und das Tomatenmark unterrühren und mit dem Essig und der Gemüsebrühe ablöschen. Suppe ca. 10-15 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis die Gemüse gar sind. Mit grobem Senf, Zitronenschale, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe pürieren und anschließend entweder durch ein Spitzsieb oder die Flotte Lotte streichen. Mit dem Pürierstab die kalte Butter unter die Suppe rühren und so die Suppe noch mal schaumig aufrühren. Den blanchierten Spinat kurz in der Suppe ziehen lassen.

Für den Nachtisch einen espressokaffee aufbrühen, pro Person zwei Löffel Vanilleeis in ein Glas geben und den heißen Kaffee darüber geben.

Provenzalische Fischsuppe

von Hans-Jürgen Bäumler

1 kg Filets von Meeran, Seeszunge, Seeteufel, Heilbutt oder ähnlichen Fischen mit weißem, festem Fleisch (z.B. Rotbarsch, Seeszunge, Lotte, Kabeljau...)	5 EL Olivenöl
4 mittelgroße Garnelen	2-3 Lorbeerblätter
4 Knoblauchzehen	1 Fenchelknolle, davon 3-4 sehr dünne Scheiben
2 Gemüsezwiebeln	1 Bund Petersilie
4-5 Tomaten	Salz und Pfeffer
	Cayenne
	Weißwein
	Baguette

Die Tomaten brühen, häuten und achteln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken, den Fenchel putzen und 3-4 dünne Scheiben davon abschneiden. Die Petersilie waschen und grob hacken.

Die Tomaten, den Knoblauch und die Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne in dem Olivenöl andünsten, bis alles so weich ist, daß es durch ein Sieb passiert werden kann.

Den Pfanneninhalt durch ein Sieb in einen Topf streichen. Dazu dann die Lorbeerblätter, die Fenchelscheiben, die Petersilie, Pfeffer, Salz und die Fischfilets geben. Das Ganze mit soviel Wein angießen, daß die Fische bedeckt sind und 5-10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Garnelen dazugeben und weitere 5-7 Minuten köcheln lassen. Dabei eventuell Wein nachgießen und vor dem Verzehr nochmals abschmecken.

Rosenkohlsuppe

500 g Rosenkohl	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 große Zwiebel	geräucherter Tofu oder 3
1 große Kartoffel	Scheiben Baco (geräuch-
1 ½ l. Hühner- oder Ge-	cherten Speck, ca. 2-3
müsebrühe	mm dick)
50 g Butter	Brunnenkresse
2-3 EL Crème Fraîche	Butter

Rosenkohl putzen, waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. Kartoffel waschen, schälen und fein würfeln. Brunnenkresse waschen und in Streifen schneiden. Bacon, bzw. Tofu in Würfel teilen. Selbst gekochte Brühe heiß machen.

Butter im Topf erhitzen, darin Zwiebel- und Kartoffelwürfel andünsten. Mit der Brühe löschen und ca. 10 Minuten kochen, bis die Kartoffeln fast weich sind. Den Rosenkohl dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln. Die Crème Fraîche einrühren und alles mit dem Mix-Stab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Bacon in einer kleinen Pfanne ohne weiteres Fett knusprig braten, bzw. den geräucherten Tofu in etwas Butter anbraten und dann auf Küchenkrepp geben. Suppe in Teller geben, die Speck- bzw. Tofuwürfel darüber geben und mit Brunnenkresse garnieren.

Möhren-Ingwer-Honig-Suppe

1 Zwiebel	50 g Butter
1 Knoblauchzehe	1 EL Pflanzenöl
Ingwer, 2 walnussgrosse Stücke	Zucker
1 Stange Staudensellerie	geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
500 g Möhren in feinen Scheiben	Petersilie zum Dekorieren
3/4 l Gemüsebrühe	
Salz und Pfeffer	
1 EL Honig	
2 EL Crème fraîche	

Zwiebel klein hacken. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Öl und die Butter erhitzen. Darin die Zwiebel mit dem Knoblauch anbraten, den Ingwer, Staudensellerie und die Möhrenscheiben dazu geben und mit einem Stück Butter dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, etwas Salz hinzufügen und bei geschlossenem Deckel ca. 12 Minuten köcheln lassen. Dann das gekochte Gemüse mit dem Honig, der Crème fraîche, einem Stich Butter und der geriebenen Zitronenschale pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Rote-Beete-Suppe

500 g kleine Rote-Beete	400 ml Weisswein
1 Zwiebel	1 l Gemüsebrühe
1 säuerlicher Apfel, ca. 150 g in Scheiben ge- schnitten	1 Becher Saure Sahne 1 Bund Dill
20 g Butter	Salz und weißer Pfeffer
1 Stück Meerrettich- Wurzel, frisch gerieben	Pflanzenöl

Die Rote-Beete und die Zwiebel würfeln. In einer Pfanne die Butter mit etwas Pflanzenöl erhitzen, die Zwiebel darin glasig werden lassen, die Rote-Beete-Würfel, die Apfelscheiben und den geriebenen Meerrettich dazu geben und anschwitzen lassen. Das Ganze mit der Hälfte vom Weisswein ablöschen und mit $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe bei geschlossenem Deckel eine Stunde kochen lassen.

Dann die Rote-Beete-Suppe pürieren, je nach Konsistenz noch etwas Gemüsebrühe unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Schälchen 3 TL Saure Sahne, Dill, Salz und weißen Pfeffer verrühren.

Die Suppe anrichten und einen Klecks der Dill-Sahne in die Mitte des Tellers geben. Zur Dekoration etwas Dill auf die Suppe streuen.

Hühnersuppe mit Fenchel und Safran

500 g Hähnchenbrust-Filets	2 Lorbeerblätter
500 g Fenchelknolle	1 1/2 l Hühnerbrühe
300 g Kartoffeln, festkochend	1/2 l Weißwein
300 g Kirschtomaten	1/8 l Olivenöl
3 Zwiebeln, mittelgroß	1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen	1 Bund Basilikum
2 EL Tomatenmark	Pfeffer und Salz
2 Msp Safranfäden	Pastis oder Pernod (Anis-Schnaps)
1-2 TL Fenchel-Samen	

Hähnchen-Filets in 2 cm große Würfel schneiden. Fenchelknolle putzen, dann in ca. 2 cm dicke Scheiben teilen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie und Basilikum waschen und trocken schleudern, Basilikum grob hacken, Petersilie als Bund lassen. Fenchelsamen im Mörser andrücken.

Zwiebeln und Knoblauch pellen, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. Kirschtomaten waschen und, je nach Größe, halbieren oder achteln.

Die Hälfte vom Öl im Topf erhitzen und darin das Hähnchenfleisch unter Rühren ringsum anbraten, dann herausnehmen (auf Seite stellen). Das restliche Öl erhitzen und darin Fenchel- und Zwiebelwürfel anschwitzen, dann den Knoblauch dazugeben. Tomatenmark, Fenchelsamen, Safran und Lorbeer dazu und mit Hühnerbrühe und Wein löschen.

Hähnchenfleisch, Kartoffeln und Tomaten zur Brühe geben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und oben auf das Bund Petersilie legen. Mit Deckel bei kleiner Hitze ca. 90 Minuten köcheln lassen, die Petersilie entsorgen, die Suppe noch mal abschmecken. Nach Geschmack etwas Pastis/Pernod einrühren und mit Basilikum bestreut servieren.

Pilzsuppe mit Nüssen

200 g kleine Steinpilze	1 l kräftige Gemüsebrühe
100 g Pfifferlinge	2 Esslöffel einfaches Olivenöl
7 Shiitakepilze	Salz
250 g Kartoffeln	Pfeffer
1 Zwiebel	3 Esslöffel Haselnusskerne
1 Bund glatte Petersilie	1-2 Esslöffel bestes Olivenöl
2 Thymianzweige	50 g geriebener Parmesan
2 Majoranzweige	

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Kräuter fein hacken.

Die Gemüsebrühe erhitzen. Zwiebeln und Kräuter bei schwacher Hitze in einem ausreichend großen Topf in dem einfachen Olivenöl kurz dünsten. Kartoffeln und Pilze zugeben, salzen und pfeffern. Mit der heißen Brühe aufgießen und etwa 15 Minuten schwach köcheln lassen.

Inzwischen Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne, unter ständiger Bewegung rösten, bis sich die Haut ablöst. Die Nüsse herausnehmen und die losen Hautteile mit einem Tuch abrubbeln. Nüsse hacken, in die Suppe geben und 10 Minuten mitkochen.

Die Suppe in Schalen füllen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und je nach Geschmack mit Parmesan bestreut servieren.

Gemüse Eintopf mit Käse

von Christiane Rücker

1 EL Butterschmalz	1 TL Ingwer, frisch gerieben
6 St. Nelken	1 TL brauner Zucker
2 St. Zimtstange (5-7 cm lang)	2 TL Salz
3 St. Lorbeerblätter	150 ml saure Sahne
1/2 TL Kardamom, gemahlen	100 g Mandeln
1/2 TL Muskatnuss, gemahlen	1 EL Koriandergrün
6 St. Kartoffeln	1 TL Turmerik
450 g Erbsen, frisch und ohne Hülsen	425 ml Wasser
6 St. Tomaten, mittelgroß	

Den Käse (Paneer) vorbereiten und zum Schluß dem Gemüse Eintopf hinzufügen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Ingwerwurzel schälen und die Menge eines TL reiben. Die Blättchen vom Koriandergrün abzupfen und fein hacken. Das Butterschmalz in einem Topf bei mittlerer Flamme erhitzen, bis es anfängt zu rauchen. Die Nelken, die Lorbeerblätter, die Zimtstange und den Kardamom ca. 30 Sekunden unter Rühren darin rösten. Dann die Kartoffeln dazugeben und 5 Minuten braten, dabei regelmäßig mit einem Pfannenwender am Topfboden entlangschaben, bis die Kartoffeln leicht angebräunt sind. Die Erbsen und den Turmerik hinzufügen, kurz umrühren und mit 425 ml Wasser aufgießen. Einen Deckel auf den Topf legen und 10 Minuten kochen lassen. Anschließend die Tomaten, Ingwer, geriebene Muskatnuß, Zucker und Salz dazugeben und den Eintopf weitere 5 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen lassen. Inzwischen in einer Pfanne die Mandeln leicht anrösten. Saure Sahne, das Koriandergrün und die gerösteten Mandeln in den Topf miteinrühren, und vor dem Servieren die Gewürze (Zimtstange, etc.) herausnehmen.

Zwiebelsuppe mit Ziegenkäse-Croutons

3 Lauchstangen	1,5 l Gemüsebrühe
1 große Gemüsezwiebel	60 ml Vermouth
1 Bund Frühlingszwiebeln	60 ml Cidre
5-6 Schalotten	2 EL Calvados
2 Knoblauchzehen	1 EL Zitronensaft
2 Bund Schnittlauch	100 ml Sahne
1 Stangen-Baguette	Salz und Pfeffer
75 g Butter	Muskatnuss
2 TL Ingwer	150 g Ziegenfrischkäse

Vom Lauch das Weiße und Hellgrüne putzen, der Länge nach aufschneiden und unter fließendem Wasser gründlich spülen. Dann quer in dünne Scheiben schneiden. Die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Nur das Weiße von den Frühlingszwiebeln klein hacken. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und ebenfalls klein hacken. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Das Baguette in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden (für jeden Teller etwa 2 Scheiben).

Im Topf die Butter schmelzen und darin bei kleiner Hitze Zwiebel, Lauch, Frühlingszwiebeln, Schalotten und Knoblauch sowie 1 TL Ingwer unter Rühren 5 Minuten anschwitzen. Die Brühe bereiten und damit löschen, dann aufkochen und mit Deckel 25 Minuten simmern lassen. Vermouth, Cidre, Calvados, Zitronensaft sowie den restlichen Ingwer zur Suppe geben und ohne Deckel noch einmal 10 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazugießen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit dem Mixstab aufrühren.

Den Ziegenkäse mit 1/4 des Schnittlauchs vermengen und salzen und pfeffern. Die Baguette-Scheiben einseitig damit bestreichen. Unter dem Grill hellbraun backen.

Die Suppe anrichten, je 2 Ziegenkäse-Toast hineinlegen und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

Sauerkrautsuppe

500 g Sauerkraut aus der Dose
2 EL Schweineschmalz
100 g geräucherter Speck
1 l Fleischbrühe als Einlage: Debrecziner
2 Zwiebeln Würste oder
1 Knoblauchzehe Knoblauchwurst
1 EL mildes Paprika- Pulver Sauerrahm oder Crème
1/2 TL Kümmel fraîche

Die Speckscheiben würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und auch in kleine Würfel schneiden. Das Schmalz im Topf erhitzen und darin erst Speck und Zwiebeln glasig anschwitzen. Dann den Kümmel, den Knoblauch und das Paprikapulver dazugeben und kurz unter Rühren andünsten. Mit der Fleischbrühe löschen und das Sauerkraut (mit einer Gabel aufgelockert) in den Topf geben. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen, dann die Würste in der Suppe ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wurst in Stücke schneiden und mit der Suppe servieren. Auf jeden Teller einen Klacks Sauerrahm oder Crème fraîche geben.

Skateintopf

von Désirée Nick

1 kg geräucherte Kotelett- rippchen (vom Schwein)	1 kg Sauerkraut aus der Dose
2-3 große Zwiebeln	250 g Weintrauben (mög- lichst kernlos)
3-4 EL Zucker	1/4 l süße Sahne
	1/4 l Wasser

Die Rippchen in Portionsstücke schneiden und zuerst die Fettseite in einem großen Topf ohne Öl scharf anbraten. Dann die andere Seite anbraten, aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

Die Zwiebeln würfeln und in dem heißen Rippchenfett anschwitzen. Den Zucker darüber streuen und die Zwiebeln karamellisieren. Rippchen zurück in den Topf geben und das Ganze mit 1/4 l Wasser ablöschen. Sauerkraut abtropfen lassen, auf den Rippchen verteilen und die Weintrauben darüber schichten.

Dann mit der süßen Sahne aufgießen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 50 Minuten garen lassen. Kurz vor dem Servieren noch mal mit Salz und Zucker abschmecken.

Pasta und Risotto

Bandnudeln mit Lachs und Spinat

von Thomas Anders

250 g schmale Bandnudeln	1 Zwiebel
350 g Lachs-Filet	1 EL Hummerpaste (gibt es beim guten Fischhändler oder beim Asiaten)
1 Zitrone	Cayenne-Pfeffer
300 g Blattspinat, tiefgefroren	Salz
8 mittelgroße Scampi, roh	Muskat
2 EL Parmesan (frisch gerieben!)	Chinagewürz
300 g Sahne	
1 1/2 EL Butter	
1 Knoblauchzehe	

Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft würzen.

Scampi schälen und der Länge nach halbieren. Nudelwasser aufsetzen.

Einen halben EL Butter erhitzen, die Zwiebel feinhacken und mit der durchgepressten Knoblauchzehe kurz andünsten. Den aufgetauten Spinat darin 5-10 Minuten dünsten (ohne Deckel damit die Flüssigkeit ganz verdampfen kann); eine Prise Muskat dazureiben.

Sahne in einem Topf ganz leicht einkochen lassen, Käse und Hummerpaste dazugeben und leicht köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Nun den Lachs in die heiße, aber nicht kochende Sauce geben und 3-4 Minuten ziehen lassen.

Etwas Butter in der Pfanne erhitzen, darin die Scampi garen und mit Salz und Chinagewürz bestreuen.

Die "al dente" gekochten Nudeln in einem Sieb abgiessen, dabei mit dem Kochwasser eine große Schüssel erwärmen. Wasser abgiessen, Nudeln mit dem Spinat vermischen und zum Schluss die Sauce mit dem Lachs unterheben. Mit den warmen Scampi garnieren.

Tagliolini mit Pinienkernen

von Anne Will

200 g Pinienkerne	6-7 EL Olivenöl
2 EL geschälte Mandeln	Schale einer unbehandel-
5 ganze Walnüsse	ten Zitrone
4 Bund glatte Petersilie	Salz und Pfeffer
2 Knoblauchzehen	500 g Tagliatelle

Den Knoblauch pellen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Die Pfanne erhitzen und darin ohne zusätzliches Fett zuerst die Pinienkerne rösten bis sie anfangen, leicht braun zu werden, dann die Mandeln und die Walnüsse dazu geben und ca. 2 Minuten mitrösten.

Das Nudelwasser aufsetzen und die Tagliatelle al dente garen. Während die Nudeln kochen die Knoblauchzehen grob zerkleinern und mit der Petersilie, der abgeriebenen Zitronenschale und etwa der Hälfte der Kerne, Salz, Pfeffer sowie 3-4 Eßlöffel Öl im Mixer pürieren.

Die Masse in einer Schale mit dem restlichen Olivenöl und etwa 5 Eßlöffel vom Nudelwasser verrühren.

Die Nudeln abgießen, auf Tellern anrichten und die Sauce darüber geben. Mit den restlichen Pinienkernen bestreut servieren.

Zitronenreis

von Ursela Monn

200 g Basmati-Reis	Dekoration: eine Handvoll
1 EL Ghee/Butterschmalz (geklärte Butter)	Brokkoliröschen
1 Zimtstange	2 in Scheiben geschnittene Möhren,
1 TL Kreuzkümmelsamen	neutrales Öl
1/2 TL schwarze Senfkörner	Salz und Pfeffer
4 EL Zitronensaft	Getränk Lassi:
1 unbehandelte Zitrone	Joghurt
Salz	Minzblätter
Chilipulver	Koriander
Petersilie	frisch geriebene Ingwerwurzel
evtl. 1/2 TL Kurkuma/Gelbwurz	

Zunächst die Brokkoliröschen und die in Scheiben geschnittenen Möhren in einem Topf mit Dämpfeinsatz garen.

Den Reis waschen, 15-20 Minuten in Wasser einweichen.

Die Zitrone abwaschen und achteln.

Die Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Den Reis abtropfen lassen, im Topf das Ghee/Butterschmalz erhitzen, die in Stücke gebrochene Zimtstange, den Kreuzkümmel und die Senfkörner dazugeben. Wenn der Kreuzkümmel seine Farbe ändert, den Reis und das Chili-Pulver nach Geschmack dazugeben und unter ständigem Rühren andünsten.

Im Wasserkocher Wasser erhitzen, salzen und zum Reis gießen.

Alles 1 Minute aufkochen (gegebenenfalls das Kurkuma jetzt dazugeben).

Deckel darauflegen, Hitze reduzieren und 15 Minuten ohne umzurühren köcheln lassen - bis das Wasser verdampft ist.

Zimtstücke herausfischen und den Zitronensaft untermischen. Mit Zitronenachteln und Petersilie garnieren.

Für die Herstellung des Lassi-Getränks werden alle oben genannten Zutaten (Mengen nach Geschmack) in der Küchenmaschine durchgemixt.

Tagliatelle mit Wodka

von Michael Brandner

500 g Tagliatelle (Nudeln)	Salz, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter
4-5 weiße Zwiebeln	Bouquet Garni aus Ros- marin-, Thymian- und Liebstöckelzweigen
½ Ring italienische Sala- mi (scharf)	Instant-Gemüsebrühe
10-12 Kirschtomaten	Gutes Olivenöl zum Bra- ten
2 EL Crème fraîche	Pasta-Topf, große Pfanne
8-10 cl Wodka	
1TL Zucker	
1 Bund Petersilie	

weißer und schwarzer
Pfeffer

Die Zwiebeln pellen und in ganz dünne Ringe schneiden. Die Salami in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Im Pasta-Topf Wasser kochen.

Zum Nudelwasser einige TL Instant-Gemüsebrühe, das Bouquet Garni und Wacholderbeeren geben. Nudeln al dente kochen (sollen mit der Sauce gleichzeitig fertig werden). In der Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebelringe zusammen mit Lorbeer und Wacholder glasig schwitzen und 1 Prise Salz und 1 TL Zucker dazugeben. Die Salami-Scheiben dazu geben und auch braten. Die Tomaten dazu geben und schmelzen lassen, dann Crème Fraîche unterrühren. Eine flache Kelle in die Pfanne setzen, Wodka hinein gießen und heiß werden lassen. Anzünden und brennend unterrühren.

Die gegarten Nudeln unterheben und mit reichlich Petersilie und schwarzem Pfeffer bestreut servieren.

Penne mit grünem Spargel und Thunfisch

1 Bund grüner Spargel, 200 ml Sahne
dünne Stangen (oder 1/8 l Gemüsebrühe
Thai-Spargel) 3 EL Olivenöl
400 g Penne Liscie 1 kleine rote Chili (oder 1
1 Dose Thunfisch in Öl kleine rote Paprika)
(ca. 175 g Einwaage)
1 Knoblauchzehe

Thunfisch abtropfen lassen.

Spargel waschen, die eventuell holzigen Enden abschneiden und in 3 cm Stücke schneiden. Chili waschen, entkernen und in feine Streifen teilen.

In der Pfanne das Öl erhitzen und die ungepöbelte Knoblauchzehe, leicht angedrückt, darin anbraten, herausnehmen und entsorgen. Spargelstücke anbraten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Flamme etwas köcheln lassen. Thunfisch dazugeben, mit 2 Gabeln zerpfücken und wieder etwas köcheln lassen.

Sahne angießen, einkochen lassen und alles gut verrühren.

Nudeln al dente kochen, abgießen und auf Teller verteilen. Spargel-Thunfisch-Sauce mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Nudeln geben.

Kartoffel-Spargel-Ravioli mit Minze

250 g mehlig kochende Kartoffeln	2 gehäufte EL Mascarpone Creme
700 g grüner Spargel	50 g Butter
1 Knoblauchzehe	75 g Parmesan
1 Bund Minze	2-3 EL Olivenöl
1 Paket Wan-Tan-Blätter	Schwarzer Pfeffer

Kartoffeln waschen und schälen, in Salzwasser garen und abgießen. Spargel waschen und die harten Enden abschneiden. Nun die Spitzen abschneiden und beiseite legen. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Minze-Blättchen fein hacken. Knoblauch pellen und fein hacken.

Kartoffeln noch heiß zu Brei stampfen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und darin die Spargelscheiben und Knoblauch zugedeckt weich garen. Zum Kartoffelbrei geben und zusammen mit der Hälfte der Minze zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf je ein Wan-Tan-Blatt ca. 1 EL der Füllung setzen, die Ränder mit Wasser befeuchten (Backpinsel) und diagonal zusammenklappen. Nun die Ecken nach innen umknicken. Ravioli gemeinsam mit den Spargelspitzen in Salzwasser 4 Minuten garen. In einer kleinen Pfanne die Butter und die Mascarpone zum Schmelzen bringen.

Nun die Ravioli und Spargelspitzen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und auf Tellern anrichten.

Mit der Mascarpone-Butter, der restlichen Minze, geriebenem Parmesan und grob gemahltem Pfeffer bestreut servieren.

Farfalle mit Wirsing

150 g Pancetta (italienischer Bauchspeck), sehr dünn aufgeschnitten
2 Knoblauchzehen
1 Bund frischer Thymian
1 Wirsing (ca. 400 g)
75 g Parmesan
200 g Büffel-Mozzarella
500 g Farfalle (Schmetterlings-Nudeln)

100 g Pinienkerne
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Cayenne

Den Parmesan reiben, Pancetta in Streifen schneiden. Vom Wirsing die äusseren Blätter entfernen, dann vierteln, den Strunk herausschneiden und die Blätter in feine Streifen teilen. Die Blättchen von den Thymian-Zweigen abstreifen. Den Mozzarella in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann in gleichmäßige Würfel. Die Knoblauchzehe pellen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne die Pinienkerne trocken anrösten. Auf dem Herd einen Pasta-Topf mit kochendem Wasser bereitstellen.

In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin den Pancetta goldbraun anbraten. Den Knoblauch und den Thymian hinzufügen und weich werden lassen.

Den Wirsing und Parmesan untermischen. Nun ca. 2 Kellen vom Nudelwasser dazugeben. Alles umrühren und den Deckel auflegen. 5 Minuten köcheln lassen, dabei wieder ab und zu umrühren. Die Farfalle währenddessen al dente kochen.

Wenn der Wirsing weich ist, mit Pfeffer, Salz und Cayenne abschmecken und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Nudeln zum Wirsing geben, vermischen und mit Cayenne abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Mozzarella-Würfel unterheben und die gerösteten Pinienkerne darüber geben.

Scharfe Auberginensauce zu Pasta

1 große Aubergine	Parmesan am Stück
1 TL Korianderkörner	evtl. etwas Rotweinessig
1-2 getrocknete rote Chili (Peperoncini)	Olivenöl
1 Dose geschälte Tomaten, ca. 400 g	Salz
125 g schwarze Oliven	Pfeffer
1 Bund Basilikum	500 g Spaghetti

Die Aubergine gründlich waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten abtropfen und hacken, Koriander und Chili im Mörser zerstoßen. Oliven vom Stein schneiden, Basilikum waschen, trocken schleudern und grob hacken.

Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. In einer Pfanne 6-8 EL Olivenöl erhitzen und darin die Auberginenstücke zusammen mit Chili und Koriander goldbraun braten, dabei evtl. etwas mehr Öl dazu geben. Die Tomaten auch in die Pfanne geben und 5 Minuten köcheln lassen, dann die Oliven unterrühren. Weiterköcheln bis alles eine „saucige“ Konsistenz hat.

Mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch mit etwas Rotweinessig abschmecken.

Die Nudeln im Salzwasser bissfest garen, abgießen und auf die Teller verteilen. Etwas gehacktes Basilikum in die Sauce geben, umrühren und über die Pasta geben.

Mit viel Parmesan und dem restlichen Basilikum servieren.

Maultaschen mit Kartoffelsalat

von Herta Däubler-Gmelin

Schwäbische Maultaschen:	Schwäbischer Kartoffelsalat:
1/2 kg Nudelteig (TK-Ware), z.B. Wan-Tan-Teig aus dem Asia-Shop	1 kg Salatkartoffeln
200 g Bratwurstbrät	1 kleine grüne Gärtnergurke
200 g Hackfleisch 1/2 und 1/2	Kräuteressig
100 g magerer roher Schinken (oder Rauchfleisch)	Sonnenblumenöl
50 g Zwiebel	1/2 l gute Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 grosse Knoblauchzehe	2 – 3 Zwiebeln
1 Bund krause Petersilie	eventuell 1 Knoblauchzehe (nach gusto)
1 Bund glatte Petersilie	weisser Pfeffer und Salz
Schnittlauch	Petersilie als Deko
1 Ei	
Meersalz, Muskat und schwarzer Pfeffer	
1 – 2 l Fleisch- oder Gemüsebrühe, am besten frisch zubereitet	
1 Tasse Semmelbrösel	
20 – 30 g Butter	

Schwäbische Maultaschen

Zwiebel und Knoblauch pellen und zusammen mit dem Schinken oder Rauchfleisch durch den Fleischwolf drehen. Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken.

Grosses Brett leicht mit Mehl bestäuben und den Nudelteig darauf ausbreiten. Das Hack, das Brät und die Zwiebel-, Knoblauch-, und Schinkenmischung in einer Schüssel mit dem Ei, der Petersilie, dem Meersalz und einer Prise Muskat sowie Pfeffer gut vermengen – der Teig soll geschmeidig und streichfähig sein. Den Nudelteig in Rechtecke teilen und auf jedes 2 – 3 EL der Fleischfüllung geben. Nun die Ränder mit etwas Wasser bestreichen und an einem kurzen Rand die Maultasche zusammenrollen. Dann die Ränder festdrücken. Damit die Maultaschen nicht aufgehen, kurze Seiten noch einmal umknicken. Die Maultaschen in der siedenden Brühe ca. 5 10 Minuten garen.

Derweil die Butter in einem Pfännchen schmelzen und darin die Semmelbrösel golden rösten.

Die Maultaschen mit etwas Brühe auf tiefen Tellern anrichten und mit Semmelbröseln und Schnittlauch bestreut servieren.

Schwäbischer Kartoffelsalat

Die Kartoffeln in Salzwasser garen, abgiessen, pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln pellen und fein würfeln. Gurke schälen und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln.

Fleisch- oder Gemüsebrühe erwärmen. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

Die Brühe mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer sowie den

Zwiebeln und ggf. mit fein gehacktem Knoblauch vermischen. Davon etwa 2/3 der Menge über die Kartoffel- und Gurkenscheiben in die Schüssel gießen und vermengen. Ca. 1 Stunde ziehen lassen, dann den Rest der Flüssigkeit nachgießen. Mit Petersilie garnieren.

Makkaroni mit Schweinefiletspitzen

von Michael Schanze

500g Schweinefilet	1-2 Rosmarinzweige
125g Butter	Zucker
3 EL Mehl	Salz und weißer und schwarzer Pfeffer
1 Glas Rinderbrühe	500g Makkaroni
etwas Milch	Pflanzenöl zum Anbraten
250 g Quark (20% Fett)	Sahne
250 g Gorgonzola	
1 kleine Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	

Das Schweinefilet ggf. häuten und in Streifen oder Würfel teilen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Nudelwasser aufsetzen. Nun in einem Topf die Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen, dann das Mehl einrühren, so dass keine Klumpen bleiben. Inzwischen die Nudeln ins kochende Wasser geben.

Die Mehlschwitze mit dem Schneebesen weiterrühren, bis die Mischung Blasen wirft. Mit der Rinderbrühe ablöschen und Sahne angiessen, bis eine sämige Soße entsteht. Den Gorgonzola und den Quark mit dem Mixer vermengen und in die Soße geben. Etwas köcheln lassen, und dann mit Pfeffer und Salz sowie einer Prise Zucker abschmecken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin die Fleischwürfel anbraten, etwas später den Knoblauch und die Rosmarinzweige dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Fleischstücke leicht gebräunt sind, den Pfanneninhalt (ohne Rosmarin) zur Soße geben.

Die "al dente" gegarten Nudeln abtropfen lassen, mit der Soße vermischen und schwarzen Pfeffer frisch darüber mahlen.

Estragon-Pesto zu Spaghetti

1 Bund Estragon	20 g Parmesan
1 EL Estragon-Senf	1 EL Pinienkerne
1 Knoblauchzehe	200 g Kirschtomaten
50 ml Olivenöl	Spaghetti

Den Estragon waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Knoblauch pellen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Parmesan reiben und zusammen mit den restlichen Zutaten (außer Tomaten) in der Küchenmaschine zu einem Pesto mixen, dabei langsam das Olivenöl einfließen lassen.

Spaghetti kochen, abgiessen und auf Teller geben. Das Pesto darüber geben und mit den Kirschtomaten dekorieren.

Pasta mit Tomaten und Ingwer

1–2 Zwiebeln 1 TL Zucker
2 Knoblauchzehen Salz und Pfeffer
1 Stück frischer Ingwer, Spaghetti
circa daumengroß Petersilie
3–4 Tomaten
50 g Butter

Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und fein würfeln. Ingwer schälen und sehr fein hacken, die Tomaten brühen, häuten und in Stücke teilen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein wiegen. In einer Pfanne die Butter schmelzen und darin bei mittlerer Hitze Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Die Tomaten und den Zucker dazugeben und umrühren, dann circa 15 Minuten mit Deckel kochen lassen.

Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Spaghetti kochen, abgießen und mit der Sauce servieren.

Tagliatelle mit Gorgonzola-Walnuss-Soße

von Burkhard Driest

500 g grüne Tagliatelle (Bandnudeln)	250 ml Sahne Vollmilch
1 TL Salz	1 TL Speisestärke
5 g Rucolablätter	Salz und Pfeffer
100 g Walnusskerne	1 Stück Limette
1 EL Sonnenblumenkerne	1 Prise Muskatnuss
1 TL Butter	1 EL Olivenöl
150 g Gorgonzola	

Die Nudeln aufsetzen. Die Rucolablätter waschen, trocknen und klein hacken. Die Walnüsse im Mörser zerstoßen und in einer kleinen Pfanne zusammen mit den Sonnenblumenkernen und der Butter anrösten. Wasser für die Pasta aufstellen. Den Gorgonzola in Stücke brechen und im Topf schmelzen lassen. Die Sahne dazugeben und kurz köcheln lassen. Je nach gewünschter Konsistenz mit etwas Milch verdünnen oder mit Speisestärke eindicken. Die Nüsse und Sonnenblumenkerne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack mit dem Saft von der Limette würzen. Die gegarte Pasta abgießen und mit Olivenöl und Muskatnuss vermischen. Die Pasta mit der Soße anrichten und mit den kleingehackten Rucolablättern garnieren.

Scharfe Auberginensauce zu Pasta

1 große Aubergine	Parmesan am Stück
1 TL Korianderkörner	evtl. etwas Rotweinessig
1-2 getrocknete rote Chili (Peperoncini)	Olivenöl
1 Dose geschälte Tomaten, ca. 400 g	Salz
125 g schwarze Oliven	Pfeffer
1 Bund Basilikum	500 g Spaghetti

Die Aubergine gründlich waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten abtropfen und hacken, Koriander und Chili im Mörser zerstoßen. Oliven vom Stein schneiden, Basilikum waschen, trocken schleudern und grob hacken.

Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. In einer Pfanne 6-8 EL Olivenöl erhitzen und darin die Auberginenstücke zusammen mit Chili und Koriander goldbraun braten, dabei evtl. etwas mehr Öl dazu geben. Die Tomaten auch in die Pfanne geben und 5 Minuten köcheln lassen, dann die Oliven unterrühren. Weiterköcheln bis alles eine „saucige“ Konsistenz hat.

Mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch mit etwas Rotweinessig abschmecken.

Die Nudeln im Salzwasser bissfest garen, abgießen und auf die Teller verteilen. Etwas gehacktes Basilikum in die Sauce geben, umrühren und über die Pasta geben.

Mit viel Parmesan und dem restlichen Basilikum servieren.

Schmalhans Reistopf

von Ernst Fuchs

1 Tasse Reis	3 Tomaten
1 große Zwiebel	2-3 Tassen Wasser
1 grüne Paprikaschote	Olivenöl
1 Zweig frischer Rosmarin	Salz
	Pfeffer
4 Scheiben Schinkenspeck	

Die Zwiebeln pellen und fein hacken. Paprika säubern, vierteln und in feine, dünne Streifen schneiden. Die Nadeln vom Rosmarinzweig lösen und grob hacken. Den Speck in Streifen schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz heraustrennen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel teilen.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel, den Rosmarin und den Schinkenspeck anbraten. Den trockenen Reis dazugeben und mitrösten lassen. Nun die Paprikastreifen dazugeben. Wenn der Reis anfängt braun zu werden, das Wasser angießen, Hitze reduzieren und köcheln lassen. Kurz bevor der Reis gar ist, die Tomatenstücke dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zucchini-Pasta mit Mandeln

350 g helle Tagliatelle 2 EL Zitronensaft
400 g schmale Zucchini 2 EL Crème fraîche
2 Knoblauchzehen Salz und Pfeffer
1 Bund Basilikum Olivenöl
1 kleiner Zweig Rosmarin 40 g Parmesan
6 EL Olivenöl
60 g geschälte und hal-
bierte Mandeln

Die Nudeln einmal durchbrechen, das Nudelwasser salzen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung garen.

Die Zucchini waschen und der Länge nach mit einem Sparschäler bis zu den Kernen in dünne Scheiben schälen. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Basilikum in Scheiben schneiden und die Rosmarinnadeln hacken.

1 Minute vor der Garzeit die Zucchinischeiben zu den Nudeln geben.

In der Pfanne das Öl erhitzen und darin den Knoblauch, den Rosmarin und die Mandeln kurz anbraten. Die Nudeln und Zucchini abgießen und abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Das Basilikum, den Zitronensaft und die Crème fraîche zufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz erwärmen. Zucchini pasta anrichten, mit ein bißchen Olivenöl beträufeln und dünne Käsespäne darüber hobeln.

Gnocchi mit Pfifferlingen

von Christian Wolff

2 mittelgroße, mehlig	100 g Butter
Kartoffeln z.B. "Primura"	100 g möglichst kleine
1 Ei	Pfifferlinge
Muskatnuss	1 Bund Schnittlauch
Speisestärke	Salz
1-2 Tassen Geflügelfond	

Die Pilze verlesen und trocken putzen. Den Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Die vorgekochten Kartoffeln pellen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken. 3 EL Speisestärke und das Ei hinzufügen. Etwas Salz und eine Msp. Muskat unter die Kartoffelmasse mischen und glatt rühren. Je nach Konsistenz die Masse mit etwas Speisestärke bestäuben und auf einem mit Speisestärke bestäubten Brett zu einem lockeren Teig kneten, der nicht an den Händen klebt.

In einem kleinen Topf den Geflügelfond erhitzen, 100 g Butter einrühren und etwas köcheln lassen. Die Soße mit dem Mixstab binden. 3 EL der Soße in eine kleine Pfanne geben und darin die Pilze kurz andünsten. Aus dem Teig daumendicke Würste rollen, in 1 - 2 cm große Stücke teilen und in Speisestärke rundum wälzen. Dann die Gnocchi in viel kochendem Wasser 3 - 4 Minuten garen.

Die Pfifferlinge in die Soße geben, durchziehen lassen und zum Schluss den Schnittlauch dazugeben. Die Gnocchi gut abgetropft auf die Teller geben und die Pilzsoße darüber geben.

Spaghetti mit Tomaten-Karotten-Soße

von Eva Herman

3 Möhren	Olivenöl
3 Zwiebeln	Tomatenmark
50 g schwarze Oliven	Chilipulver
8-10 Tomaten	Paprikapulver
1/4 Sellerieknolle	Curry
1 Bund Frühlingszwiebeln	Pfeffer
Knoblauch (nach Belieben)	Salz
	Zucker

Die Möhren und den Sellerie putzen und auf einer Rohkostreibe grob raspeln.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Knoblauchzehen schälen und feinhacken.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Die Oliven entsteinen und in Ringe schneiden.

Die Tomaten mit der Haut grob zerteilen.

Reichlich Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin die Oliven scharf anbraten.

Dann die Frühlingszwiebeln unter Rühren einige Minuten andünsten und die Möhren, den Sellerie, die Zwiebeln, die Tomaten und etwas Tomatenmark dazugeben.

Alles durchkochen lassen und zum Schluß den Knoblauch dazugeben. Mit dem Schneebesen kräftig durchrühren und mit Paprika, Chili, Curry, grob-gemahlenem Pfeffer, Salz und evtl. etwas Zucker würzen.

Safran-Champignon-Sauce zu Pasta

2 Schalotten	2 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe	Cayenne Pfeffer, Salz
250 g Champignons oder Egerlinge	Zucker
ca. 15 Safranfäden	1 Bund glatte Petersilie
4 EL Schmand	500 g Tagliatelle
125 ml Gemüsebrühe	

Schalotten und Knoblauch pellen und fein hacken. Pilze putzen, je nach Grösse vierteln, halbieren oder ganz lassen. Petersilie waschen und fein wiegen. Safranfäden in der Gemüsebrühe einweichen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Schalotten und Champignons andünsten, dabei eventuell noch etwas Öl dazu geben. Zum Schluss den Knoblauch kurz mitdünsten, mit der Safran-Brühe löschen und bei mittlerer Hitze etwas einköcheln lassen. Die Hälfte der Petersilie untermischen, den Schmand dazu geben und kurz durchkochen lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Cayenne, eventuell etwas Zucker abschmecken. Die "al dente" gegarten Tagliatelle mit den Pilzen anrichten und mit grob gemahlenem Pfeffer und der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Pasta Carlotta

von Heio von Stetten

250 g Fussili	1/2 Tasse Gemüsebrühe
1 kleine Zwiebel	Olivenöl
1/2 rote Paprikaschote	Parmesan am Stück
100 g Rindersalami oder Knoblauchwurst	Pfeffer

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Wurst würfeln. Das Nudelwasser aufstellen. Im Topf etwas Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebel glasig schwitzen, dann die Paprikastreifen dazugeben und ca. 4 Minuten dünsten. Die Wurstwürfel dazugeben und etwas köcheln lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Die Nudeln abgießen und zurück in den Topf geben. Die Soße daruntermischen. Etwas Olivenöl darübergeben. Mit Parmesan und Pfeffer bestreut servieren.

Paprika-Kräuter-Risotto

3 rote Paprikaschoten	250 g Risottoreis
1,5 l Hühnerbrühe (am besten selbst gemacht)	1/2 TL Koriander, gemahlen
1 Bund frische Minze	Cayennepfeffer
1 Bund Petersilie	125 ml Weißwein
1 Zweig Rosmarin	1 unbehandelte Zitrone
4 EL Olivenöl	25 g Butter
3 Schalotten	150 g Parmesan, frisch gerieben
2 TL Fenchelsamen	Pfeffer und Salz
2 Knoblauchzehen	

Die Schalotten schälen und fein hacken.

Die Paprika putzen, entkernen und fein würfeln.

Die Kräuter waschen und jeweils 2 EL Minze- und Petersilienblätter fein hacken.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Zitrone gründlich waschen und davon 2 TL Zesten abziehen. Von einer halben Zitrone den Saft auspressen.

Die Hühnerbrühe erhitzen und den Rosmarinzweig und die Petersilien- und Minzzweige hinzufügen.

In einem kleinen Topf die Paprikawürfel in 5 TL Wasser und 5 TL Hühnerbrühe zugedeckt 20 Minuten garen und ab und zu umrühren. Dann mit dem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rosmarin, die Minze und die Petersilie mit dem Schaumlöffel aus der Brühe fischen.

Im Risottotopf das Öl erhitzen und darin die Schalotten und den Knoblauch anschwitzen.

Den Reis, den Koriander und die Fenchelsamen untermischen und unter Rühren den Reis glasig werden lassen. Den Wein und die Zitronenzesten unterrühren und nun den Wein einköcheln lassen. Nach und nach von der Brühe dazugeben und immer wieder einkochen lassen, dabei ständig rühren. Wenn der Reis al dente ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Topf vom Herd nehmen und das Paprikapüree, die Butter, 2 EL Zitronensaft und je die Hälfte Minze und Petersilie sowie geriebenen Parmesan untermischen. Mit Cayennepfeffer abschmecken.

Zum Schluss mit den restlichen Kräutern und eventuell mehr Käse anrichten.

Past'Asciutta Fiorentina

von Otto Schenk

2 Hände voll gewürfelte Auberginen	1 Bund Petersilienwurzel, kleingeschnitten
2 Hände voll gewürfelte Zucchini	gehackten Knoblauch für Gemüse und Fleisch,
2 Hände voll Blumenkohl- röschen	nach Geschmack
2 Hände voll gewürfelte Karotten (Möhren)	100 g frischen Blattspinat
2 Hände voll gewürfelte Stangensellerie	2 Hände voll gewürfelten Kohlrabi
2 Hände voll kleingeschnittenes Weißkraut	je 1 rote und grüne Paprika, gewürfelt
2 Hände voll geviertelten Rosenkohl	2 Bund kleingeschnittene Petersilie
2 Hände voll Brokkoliröschen	10 Tomaten
2 mittelgroße Zwiebeln	1/2 Dose Pelati
2 Hände voll kleingeschnittenen Lauch	je 250 g Hackfleisch von Rind, Kalb und Schwein
2 Hände voll gewürfelte Knollensellerie	Parmesan
	100 g Butter
	100 g Joghurt
	100 g Senf

Das Gemüse putzen, die Zwiebeln schälen und alles in nicht zu kleine Stifte oder Würfel schneiden. Die Tomaten überbrühen und pellen. Im ersten Topf die zerkleinerten Gemüse (ohne die Petersilie) salzen und pfeffern und ohne Fett unter ständigem Rühren dünsten, bis sie glasig sind. In einer zweiten Pfanne das Hackfleisch ohne Fett unter Rühren kräftig anbraten, nach einigen Minuten den restlichen gehackten Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem dritten Topf einen 3/4 l Olivenöl erhitzen und die Tomaten/Pelati kurz köcheln lassen, dann zerdrücken und zum Schluß Knoblauch dazugeben. In dem selben Topf das angebratene Hackfleisch, Gemüse und Tomaten vermischen. Eventuell mit Knoblauch, Pfeffer und Salz nachwürzen.

Die fertige Soße über die Nudeln geben.

Spaghettini mit Zitronen-Sahne-Soße

von Gaby Köster

1 Limone, unbehandelt	2 Eigelb
1 Zitrone, unbehandelt	1 Bund Basilikum
1 Becher Sahne	Pfeffer
2 TL Gemüsebrühe	Salz
	Spaghettini

Die Zitrone und die Limone gründlich abwaschen und ein wenig von der Schale abreiben. Das Basilikum waschen, abtrocknen und hacken. In einem Topf die Sahne zum Kochen bringen und in der Zeit die Zitrone und die Limone auspressen. Den Zitronen – und den Limonensaft zusammen mit der Gemüsebrühe zu der Sahne geben und köcheln lassen. Mit einer Schöpfkelle etwas von der Sahne nehmen, mit den Eigelben verquirlen und in die nicht mehr kochende Sahne zurückgeben. Das gehackte Basilikum unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Spaghettini servieren.

Penne mit Brokkoli

von Nino de Angelo

250 g Brokkoli (ohne grobe Teile)	2 getrocknete Chili
2-6 El Olivenöl	1 große rote Zwiebel
50 g Pancetta oder anderer Räucherspeck, in Scheiben	1 Knoblauchzehe
6 Sardellen-Filets	Petersilie zum Garnieren
	250 g Penne Liche

Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Zwiebel und Knoblauch pellen und klein hacken. Pancetta/Speck in Würfel schneiden. Petersilie waschen und hacken. Sardellenfilets in Streifen schneiden.

Penne in das sprudelnd kochende, gesalzene Wasser geben, nach ca. 5min die Brokkoli-Röschen dazugeben.

In der Pfanne das Öl erhitzen, darin Pancetta/Speck anbraten, die Zwiebel und den Knoblauch dazu sowie Chili, nach Geschmack zerbröseln oder ganz hineingeben.

Ganz zum Schluss die Sardellen dazu und nicht länger als 1 min mitbraten.

Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser zurückbehalten. In einer Schüssel Penne und den Pfanneninhalt sowie etwas Pastawasser gut vermischen und mit Petersilie garniert servieren.

Pasta mit Fisch und Safran

250 g Rotbarsch-Filets (oder anderer Fisch)	1 Bund Schnittlauch
½ Glas Fischfond	Rosa Beeren (Pfeffer)
10 Fäden Safran	400 g Bavette oder andere dünne Bandnudeln
1 Schuß Weisswein	Zitronensaft(zum abschmecken)
20 g Butter	1 Prise Cayenne
2 EL Crème fraîche	Salz und Pfeffer

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden.
Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

Den Fischfond anwärmen und die Safranfäden hinzufügen. Die Crème fraîche in den Fond einrühren und einkochen lassen. Parallel 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und darin die Fischstreifen kurz angehen lassen. Mit dem Weisswein löschen und 4 Minuten mit Deckel köcheln lassen.

Den Fisch mit dem Sud in den Topf mit dem Fond geben, dann mit Cayenne, einem Schuss Zitrone und Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce etwas einkochen lassen, währenddessen die Bavette al dente kochen.

Dann die Sauce über die Pasta geben und mit dem Schnittlauch und den rosa Beeren überstreut servieren.

Spaghetti Vongole

von Helmut Berger

Spaghetti Nr.5 oder Linguine	500 g Vongole (ausgelöst) und eine Handvoll zur Deko mit Schale
Olivenöl	
2-3 Knoblauchzehen	250 g kleine Tintenfische
1 Handvoll glatte Petersilie, frisch	250 g kleine Krabben
Peperoncino, getrocknet (am besten die vom Strauch)	kleine sizilianische Tomaten 1 Dose geschälte Tomate

Die Spaghetti aufsetzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Parallel dazu die Nudeln aufsetzen.

Den Knoblauch schälen, halbieren und im Öl kurz anbraten. Die Peperoncini kleinschneiden und mit den Tintenfischen einige Minuten braten. Nun die ausgelösten Muscheln in die Pfanne geben und unter Wenden weiter braten. Tomatensaft aus der Dose und die Tomaten mit der Hand zerquetscht dazugeben. Die Petersilie dazu. Abschließend die Krabben kurz mitgaren lassen.

Die Spaghetti kurz bevor sie 'al dente' sind, abgießen und unter den Muschel-Tomatensud rühren. Die kleinen Tomaten vierteln und darüber verteilen. Salzen, pfeffern und servieren.

Spaghetti alla Sophia

100 g Butter	Salz und Pfeffer
5-8 eingelegte Anchovi- Filets in Öl	schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen	2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl	500 g Spaghetti
300 g reife Tomaten	
2 EL gehackte glatte Petersilie	

Die Anchovis abtropfen lassen und mit der Gabel zerdrücken. Dann unter die zimmerwarme Butter mischen. Den Zitronensaft und schwarzen Pfeffer dazu geben. Die Masse zu einer Kugel formen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Den Knoblauch schälen und zerdrücken.

Die Tomaten brühen, abziehen und zerdrücken.

Wasser für die Spaghetti aufsetzen.

Öl und Knoblauch in der Pfanne erhitzen. Kurz bevor der Knoblauch braun wird, die Tomaten dazugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und 10-12 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Petersilie untermischen.

In der Zwischenzeit die Spaghetti al dente kochen und abgießen. Die Anchovibutter (gekühlt) in die Servierschüssel geben und die heißen Nudeln darübergeben. Die Butter und die Spaghetti gründlich vermengen. Einen großen Klecks heiße Tomatensoße über die Spaghetti geben und sofort servieren.

Penne Verdura

von Andrea Fischer

500 g Penne	100 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
2 Zwiebeln	Weißwein
1-2 Knoblauchzehen	4 TL Honig
1-2 Möhren	Pfeffer und Salz
2 Zucchini	Sahne
125 g Champignons	
Korianderkörner	
125 g Zuckerschoten/ Mange Tout	

Die Penne aufsetzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Möhren, die Zucchini und die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Die Korianderkörner im Mörser zerstören und gegebenenfalls den Faden von den Zuckerschoten entfernen.

Öl erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Dann die Möhrenscheiben dazugeben und fast gar dünsten.

Die Zuckerschoten und die Erbsen untermischen und zum Schluß die Zucchini und die Champignons dazugeben.

Mit etwas Wein löschen und mit Honig, Koriander, Pfeffer und Salz abschmecken und mit ein wenig Sahne verfeinern.

Die gegarten Nudeln abgießen und mit der Soße anrichten.

Pasta mit Fenchel-Orangen-Soße

5 EL Olivenöl	4 EL Basilikumblätter und Petersilie
500 g Fenchel-Knollen	18 grüne und 18 schwarze Oliven, ohne Steine
2 kleine rote Zwiebeln	3 TL Kapern
3-4 Knoblauchzehen	Salz und Pfeffer
1 1/2 TL Herbes de Provence	500 g Penne-Nudeln
2 kleine Dosen Tomaten	
1 unbehandelte Orange	

Pasta-Wasser aufsetzen.

Die Tomatendosen öffnen, den Inhalt einer Dose durch ein Sieb abtropfen lassen, da nur der Saft einer Dose gebraucht wird.

Den Fenchel putzen, teilen, den Strunk heraus-schneiden und den Fenchel in 1 cm große Würfel schneiden.

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und beides in feine Scheiben schneiden.

Die Orange gründlich mit heißem Wasser abwaschen, ein daumengroßes Stück Schale abschneiden und mehrere Zesten mit dem Zestenreißer abziehen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, darin Zwiebeln, Fenchel, Herbes de Provence und Knoblauch andünsten und unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten schmoren, bis das Gemüse weich und goldbraun ist.

Basilikum, beide Sorten Oliven, Petersilie und Kapern fein hacken mit ein wenig Olivenöl in den Mixer geben und zur Seite stellen.

Die Tomaten mit dem Saft einer Dose und das Stück Orangenschale in die Pfanne geben, ohne Deckel weiter schmoren lassen, bis die Soße sämig eingekocht ist. Die Orangenschale aus der Pfanne nehmen, Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Penne garen, kurz vor dem Servieren die Orangen-Zesten in die Soße rühren.

Die Nudeln mit der Soße mischen und mit der grünen Kräutermischung auf Tellern anrichten.

Kaninchensoße zu Pasta

5 EL Olivenöl	3/4 l Hühnerbrühe
1 große Zwiebel	2 EL Tomatenmark
1 große Möhre	1 EL frisch gehackter
2 Stangensellerie	Salbei
75 g geräucherter Speck	1 Zimtstange
in dünnen Scheiben	Salz und Pfeffer
1 kg Kaninchenrücken, in ca. 10 cm lange Stücke geschnitten	
125 ml Weißwein	

Von dem Kaninchenrücken das Fleisch auslösen und in fingerdicke Scheiben teilen.

Die Knochen nicht wegwerfen! Die Gemüse putzen und fein würfeln. Die Speckscheiben ebenfalls fein würfeln.

Die Instant-Hühnerbrühe zubereiten.

Im Bräter das Öl erhitzen und darin die Gemüseswürfel unter Rühren ca. 5 Minuten anschwitzen. Dann den Speck dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Alles herausnehmen und zur Seite stellen.

Das Kaninchenfleisch und die Knochen in den Bräter geben und kräftig anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Nach ca. 5 Minuten mit dem Wein lösen und den Bratensatz lösen. Die Gemüse und den Speck wieder in den Bräter geben. Dann die Hühnerbrühe und das Tomatenmark, den Salbei, die Zimtstange sowie Pfeffer und Salz dazu geben und aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Evtl. etwas Brühe nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knochen aus dem Bräter fischen und entsorgen.

Persisches Reisgericht

von Ralf Bauer

400 g Basmatireis	90 g Butter
5 mittelgroße Möhren/Karotten	Dill
100 g Mandeln	Salz und Pfeffer
2 handvoll Rosinen	Zucker
Schale von 2 unbehandelten Orangen	Wasser
Safranfäden	1 Becher säuerlicher Joghurt
2 handvoll getrocknete Berberitze (Seresh)	

Die Orangen waschen und ihre Schale (ohne das Weiße!) fein schälen. Die Karotten putzen und in feine Stifte schneiden. Die Mandeln feinhacken, den Dill waschen, trocknen und feinhacken.

Den Reis in 4 Tassen kochendes Salzwasser geben und 5 Minuten sprudelnd kochen.

Die Karotten in einer Pfanne mit 20 g Butter und einer Prise Zucker andünsten.

Zwischenzeitlich den Reis über einem Sieb abgießen und beiseite stellen. Den leeren Reistopf mit 40 g Butter einreiben und 3 Prisen Safranfäden darin andünsten. Dann abwechselnd Reis, Karotten und feingehackte Mandeln schichtweise dazugeben. Am Schluß über die Schichten 8 Teelöffel Wasser träufeln und erneut Safran dazugeben. Den Topfdeckel in ein Küchentuch einwickeln, damit er vollständig schließt, auf den Topf setzen und das Ganze zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne die Berberitze, die Rosinen und die Orangenschale in den restlichen

30 g Butter schwenken, pfeffern und zusammen mit dem Dill auf einem großen Servierteller unter den fertigen Reis mischen. Mit Mandeln bestreuen und mit säuerlichem Joghurt servieren.

Pasta à la greco

1 Bund glatte Petersilie	1 rote, kleine Zwiebel
2 TL abgetropfte Kapern	125 g Fetakäse
1 TL frische Oreganoblättchen	15 Oliven, grün
1 Peperoncino	80 ml (1/2 Glas)Olivenöl
2 Knoblauchzehen	Pfeffer, Salz
	500 g Penne - Nudeln

Das Nudelwasser aufsetzen.

Die Petersilie waschen, trocknen und dann hacken; einige Blättchen zur Deko beiseite stellen. Die Oliven vom Stein schneiden und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Die Nudeln ins kochende Wasser geben.

Auf einem Brett die Petersilie, die Kapern, die Peperoncino und das Oregano mit einem großen Messer wiegen oder hacken, dann die Mischung in eine Schüssel geben, den Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Die Zwiebelringe und die Oliven dazugeben und alle Zutaten in der Schüssel vermengen.

Jetzt das Olivenöl dazurühren. Zum Schluß den Feta dazukrümeln.

Die Pasta abgießen und mit der Soße vermischen, abschmecken (Feta kann sehr salzig sein) und mit einigen Petersilienblättchen garniert servieren.

Sollte die Soßenmischung zu dick sein, etwas vom Pasta-Kochwasser dazumischen.

Pasta mit Shrimps und Pinienkernen

von Nova Meierhenrich

1 Zwiebel	schwarzer Pfeffer und
1 – 2 Knoblauchzehen	Salz
500 g Kirschtomaten	getrocknete Chili
100 g Pinienkerne	eventuell Basilikum und
300 g Shrimps (tiefge-	Parmesan
kühlt)	Olivenöl
	Spaghettini

Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch in einer Knoblauchpresse bereitlegen. Einen Topf mit Salzwasser auf dem Herd zum kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Spaghettini dazugeben und bissfest garen.

In einer Pfanne einige Esslöffel Olivenöl erhitzen und darin die Pinienkerne und die Zwiebeln anschwitzen, den Knoblauch dazupressen und das Ganze bräunen. Die gefrorenen Shrimps dazugeben und mitbraten, bis sie aufgetaut sind. Die Tomatenviertel hineingeben, salzen, pfeffern und kurz aufkochen (die Tomaten sollten ihre Form behalten).

Zum Schluss Chili in die Sauce bröseln und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Sauce mit den al dente gekochten Spaghettini vermischen und servieren.

Eventuell mit Basilikum und geriebenem Parmesan anrichten.

Spaghettini mit falschen Trüffeln

150 g Champignons oder braune Egerlinge
Parmesan
Spaghettini
40 g Butter
Salz und grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Pilze trocken mit einer Bürste säubern, die Stielen abschneiden und einen Topf Salzwasser zum kochen bringen. Sobald es kocht, die Spaghettini hineingeben und al dente garen.

Die Pilze sehr fein hobeln, Butter in einer Pfanne erhitzen und einen kleinen Schuss Olivenöl dazugeben, damit die Butter nicht zu braun wird.

Die Pilze hineingeben, leicht salzen und kurz durchschwenken, so dass die Champignons halb gar bleiben.

Bissfest gegarte Spaghettini mit den Pilzen mischen und mit reichlich Pfeffer würzen.

Auf einem Teller anrichten und frisch geriebenen Parmesan darübergeben.

Spaghettini mit Zucchini und Garnelen

von Maybrit Illner

8 große Garnelen	1 frischer Rosmarinzweig
250 g Spaghettini	Zucker
2 bis 3 Knoblauchzehen	Salz
4 EL Olivenöl zum Braten	1 EL gekörnte Hühnerbrühe
1 bis 2 mittelgroße Zucchini	1 Glas trockener Weißwein
1 frische, rote Chili-Schote (Peperoncini)	150 ml heißes, ungesalzenes Wasser
	2 EL bestes Olivenöl

Garnelen schälen, säubern und eventuell den Darm entfernen.

Spaghettini in leicht gesalzenem Wasser sehr bissfest garen, (etwa 5 Minuten).
Knoblauchzehen andrücken.

4 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die in Streifen geschnittenen Zucchini anbraten. Nachdem die Zucchini Farbe angenommen haben, die Knoblauchzehen, die Peperoncini und den Rosmarinzweig in die Pfanne geben.

Mit Zucker, Salz und Hühnerbrühe würzen und mit einem Schuss Weißwein ablöschen.

Die abgegossenen Spaghettini und die geschälten und gesäuberten Garnelen in die Pfanne geben und das Ganze mit dem heißen, ungesalzenen Wasser ablöschen. Alles so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Spaghettini „al dente“ gegart sind.

Pasta auf Tellern anrichten. Mit dem guten Olivenöl beträufeln.

Kürbiskern-Minz-Pesto zu Pasta

50 g Kürbiskerne(man kann auch Sonnenblumenkerne verwenden)
12 geschälte Mandeln
50 g Parmesan, am Stück
1 kleine Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie

20 Blätter frischer Minze
175 ml Olivenöl
1 Zitrone (unbehandelt)
Salz und Pfeffer
Spaghetti

Minzeblätter und Petersilie waschen und trocknen. In einer Pfanne zuerst die Mandeln und dann die Kürbiskerne trocken anrösten, dann abkühlen lassen.

Die Spaghetti al dente kochen. Die Kräuter, den Knoblauch, die geriebene Zitronenschale, die Kürbiskerne, die Mandeln und den Parmesan in einem Mixer zerkleinern und mit der Hälfte des Olivenöls vermischen. Nach und nach unter weiterem Rühren im Mixer das restliche Olivenöl zugeben, so dass das Pesto eine sämige Konsistenz bekommt. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti abgießen und mit dem Pesto anrichten.

Entenragout (zu Pasta)

1 Entenbrust-Filet (ca. 400 g)	1 TL brauner Zucker 50 ml Rotwein
1 Zucchini (ca. 150 g)	1 Dose geschälte Tomaten
1 rote Paprika (ca. 200 g)	Salz und Pfeffer
1 rote Peperoni	400 g Pasta, z.B. Penne
1 Knoblauchzehe	Parmesan
2 EL frische Minze, gehackt	

Von der Entenbrust die Fetthaut entfernen und in kleine Stücke schneiden. Dann das Entenbrustfilet auch in dünne Scheiben schneiden. Zucchini und Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Peperoni längs halbieren, entkernen und quer in dünne Streifen schneiden. Knoblauch in einer Knoblauchpresse bereitstellen, Tomatendose öffnen.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Stücke des Entenfetts auslassen. Dann die Hautstücke wieder herausnehmen. In dem ausgelassenen Fett die Filetscheiben kurz anbraten, Knoblauch dazupressen und die Peperonistreifen sowie die Hälfte der gehackten Minze dazu geben. Dann nimmt man das Entenfleisch aus der Pfanne und stellt es zur Seite. In der noch heißen Pfanne dünstet man nun die Gemüsewürfel kurz an, bestreut sie mit dem Zucker und würzt mit Salz und Pfeffer. Das Ganze löscht man mit dem Rotwein und den Dosentomaten im eigenen Saft ab und läßt es für ca. 10 Minuten einköcheln. Dann gibt man das angebratene Entenfleisch wieder dazu und läßt es kurz aufkochen. Die restliche Minze wird dann über das Entenragout gegeben und das Ragout nochmal mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Die Pasta al dente kochen, abgießen und mit dem Entenragout anrichten. Zum Schluß nach Geschmack mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Bami Goreng

von Ilse Werner

300 g Bio-Schweinehack	400 g in Salzwasser gekochte
2 Teelöffel Sambal Olek	Bandnudeln
Pflanzenöl zum Braten	1 TL chinesisches Knoblauchpulver
400 g Hühnerbrustfilet (in Streifen geschnitten)	1 TL gemahlener Ingwer
2 Zwiebeln (in Ringe geschnitten)	3 EL Ketjap Manis (Asia Würzsauce)
40 g Knollensellerie (in Streifen geschnitten)	1 EL Mango Chutney (süß)
1 Stange Lauch (in Ringe geschnitten)	Salz
1 rote Paprika (in Streifen geschnitten)	150 ml Hühnerbrühe
150 g Erbsen, gefroren	1 längs halbierte Banane
150 g Sojasprossen	frische Dillspitzen
	geröstete Erdnüsse
	Kroepoek (Chips aus Krabbenmehl)

Das Gehackte vom Schwein mit einem Teelöffel Sambal Olek würzen und kleine Fleischbällchen formen. Die Fleischbällchen in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten.

In einem großen Topf die Hühnerbruststreifen in 3 bis 4 Esslöffel Öl scharf anbraten und herausnehmen. Nun die Zwiebelringe, Sellerie, Lauchringe und Paprikastreifen in den Topf geben und ebenfalls anbraten. Zum Schluss die Erbsen und die Sojasprossen dazu geben und kurz mitbraten, so dass das Gemüse knackig bleibt.

Vorgekochte Nudeln hinzufügen und mit dem chinesischen Knoblauchpulver, dem gemahlene Ingwer, dem Ketjap Manis und dem Mango Chutney würzen und unter Rühren garen. Bei Bedarf Hühnerbrühe angießen.

Zum Schluss die Hühnerbruststreifen zurück in den Topf geben und noch einmal mit Salz und Ketjap Manis abschmecken. Mit den gebratenen Fleischbällchen und je einer Bananenhälfte auf Tellern anrichten. Frische Dillspitzen darüber geben und mit den gerösteten Erdnüssen garnieren. Dazu passt Kroepoek.

"Benachin"

von Chernobyl

1 Brathuhn (ca. 1,2 - 1,4 kg)	5-6 Möhren
3 EL Tomatenmark	1 fester Weisskohl
2-3 Fleischtomaten	2 Auberginen, evtl. Kürbis oder auch Zucchini dazu
6 Zwiebeln	Frische Peperoni nach Gusto
4 Knoblauchzehen	Bohnenkraut
1 L Hühnerbrühe (Instant) oder Wasser	1/2 kg Langkorn-Reis
1 Brühwürfel	Erdnuss- oder Olivenöl
3-4 Lorbeerblätter	

Das Huhn in 4-6 Teile schneiden. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden, den Knoblauch sehr fein hacken. Die Tomaten brühen, abziehen, entkernen und kleinschneiden. Die Möhren putzen, halbieren und in Stücke schneiden. Die Auberginen halbieren, in Stücke oder Scheiben schneiden. Den Weisskohl achteln. Den Reis waschen und 1 L Brühe zum Kochen bringen.

In einem Bräter Öl erhitzen, darin die Hühnerteile ringsum scharf anbraten. Unter öfterem Wenden ca. 10 Minuten braten. Dann die Zwiebeln dazugeben und ebenfalls anbraten. Tomatenmark unterrühren und schmoren lassen.

Die Tomaten und den schwarzen Pfeffer und den Knoblauch dazugeben. Sämtliche restlichen Gemüse dazugeben. Mit kochender Brühe löschen und aufkochen lassen.

Den Brühwürfel, Lorbeer, Bohnenkraut, Peperoni, evtl. Cayenne und Salz beifügen und kochen lassen. Den Weisskohl in Vierteln dazugeben und dann weitere 25 Minuten kochen lassen.

Wenn das Gemüse und das Huhn gar sind, herausnehmen und warmstellen.

Den Reis einrühren, aufkochen und ein paar Minuten weiterkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und den Reis garen, bis er alle Flüssigkeit aufgesogen hat.

Zusammen mit dem Huhn und dem Gemüse servieren.

Fisch und Meeresfrüchte

Marinierte gegrillte Garnelen mit Feldsalat

8 Garnelenschwänze, ca. 6 EL Limettensaft
8 cm lang 1 EL brauner Zucker
1 Knoblauchzehe 2 EL Pflanzenöl
25 g Ingwer 150 g Feldsalat
1 rote Peperoni 2 EL Walnussöl
4 EL helles Sesamöl
4 EL helle Sojasoße

Die Garnelenschwänze schälen, die Schwanzflosse aber nicht entfernen. Der Länge nach aufschneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, dann zusammen mit der Peperoni fein hacken. Den Feldsalat putzen und waschen.

Das Sesamöl im Topf erhitzen, darin den Ingwer, den Knoblauch und die Peperoni kurz anschwitzen. Den Zucker dazugeben und unter Rühren schmelzen. Mit Sojasoße und 3 EL Limettensaft löschen.

Die Garnelen in den Bräter legen, die heiße Marinade (bis auf 2 EL für das Salat-Dressing) darübergießen und über Nacht ziehen lassen.

Etwas Öl in einer Grillpfanne verstreichen und heiß werden lassen. Die marinierten Garnelen hineinlegen und unter mehrfachem Wenden ca. 3-4 Minuten goldbraun braten. Währenddessen den Feldsalat mit einem Dressing aus der restlichen Marinade, dem Walnussöl, 1 EL Limettensaft und Pfeffer und Salz anmachen. Auf Tellern anrichten und die Garnelen darüber legen.

Zanderfilet mit Gremolata

von Manon Straché

2 Zanderfilets à ca. 250- 300 g	Knoblauchzehen 1 unbehandelte Zitrone
jeweils ein paar Stengel glatte Petersilie, Dill, Kerbel, Borretsch und Frühlingszwiebeln	Olivenöl Pfeffer und Salz

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen, klein schneiden, etwas salzen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Zitrone gründlich waschen und mit einer Reibe etwas Schale abreiben, dann die Frucht halbieren und den Saft auspressen (ein wenig davon für den Fisch zurückhalten). Die Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne fein hacken. Nun auf einem Brett alles mit etwas Olivenöl vermengen.

Die Fischfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln und leicht pfeffern und salzen. Die Kräutermischung in einer dicken Schicht auf die Filets streichen, jeweils eins in Alufolie packen (so dass später kein Saft austreten kann) und im Backofen 20 Minuten garen. Die Folienpakete öffnen, den Fisch in Portionen teilen und mit Baguette servieren.

Scampi a la Bruni

von Bruno Bruni & Dariusz Michalczewski

500 g Scampi/große Garnelen – ohne Kopf, mit Schale, ungekocht	Olivenöl frischer Rosmarin Salbei
3 Knoblauchzehen	Thymian
250 g Cherry-Tomaten	Oregano
1 Dose weiße Bohnen	Pfeffer, Salz
1 getrocknete Peperoncini	evtl. Kürbiskerne

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen und dritteln. Die kleinen Tomaten vierteln. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Bohnen durch ein Sieb abtropfen lassen.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, darin den Knoblauch, die zerdrückte Peperoncini, die gezupften, frischen Kräuter und die Tomaten andünsten und einköcheln lassen. Dann die Garnelenstücke in die Soße geben und gar ziehen lassen. Die Garnelen wechseln ihre Farbe, sollten aber nicht zu lange gekocht werden, da sie sonst hart werden. Bevor man mit Salz und Pfeffer abschmeckt, auch die abgetropften Bohnen in die Pfanne geben und heiß werden lassen. Man kann auch noch geröstete Kürbiskerne dazu geben.

Die Garnelen-Bohnen-Tomaten-Pfanne in tiefen Tellern servieren.

Lachsforelle in der Folie

von Sabine Postel

1 ausgenommene Lachsforelle (ca. 600 g)	4 Knoblauchzehen
1 Zweig frischen Estragon	15 Kirschtomaten
1/2 Zwiebeln	in Knoblauch eingelegte Kapern und/oder grüne Oliven (ohne Kerne)
	Butter
	Pfeffer

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Fisch abspülen und trocken tupfen. Den Estragonzweig waschen. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.

Die Knoblauchzehen schälen und halbieren.

Die Forelle innen pfeffern und auf ein großes Stück Alufolie legen. Den Estragonzweig und die Butterflöckchen in die Bauchhöhle geben. Die Zwiebelringe, Tomatenhälften, Knoblauchstückchen sowie die Kapern bzw. die Oliven um den Fisch legen.

Die Alufolie oben zufalten, so dass kein Saft austreten kann, auf das Backblech setzen und im Rohr ca. 20–25 Minuten backen.

Provençalischer Fisch mit Rosmarin-Oliven Kartoffeln

von Karel Gott

Marinade:	Rosmarinkartoffeln:
500 ml Extra Vergine Olivenöl	5-6 mittelgroße Kartoffeln
1 fr. Rosmarinzweig	2 EL Rosmarinnadeln
1 fr. Thymianzweig	20 schwarze Oliven (ohne Kern)
1 fr. Oreganozweig	1-2 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
1 getrocknete Peperoncini (Pfefferschote)	Olivenöl
1 Glasflasche mit Korkverschluss für die Marinade	
4 Lotte (Seeteufel) Filets, á 180 g	
100 ml Sahne	
50 ml Weißwein	
schwarze Oliven (ohne Kern)	
Rosmarinnadeln	
evtl. 1 Thymianzweig	
Salz, Pfeffer	

Für die Marinade die frischen Kräuter mit der gepellten und angedrückten Knoblauchzehe und der Peperoncino in eine Flasche geben und diese mit gutem Olivenöl auffüllen. Mit einem Korken gut verschließen und einige Tage ziehen lassen.

Den Fisch häuten, waschen, trocken tupfen und in einer Schale 2-3 Stunden in dem selbstgemachten Würz-Öl ziehen lassen. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 10 Minuten vorkochen. Die Oliven und die gewaschenen Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden.
Backofen auf 200°C vorheizen.
Ein Backblech mit Olivenöl einfetten und die halbieren, ungeschälten Kartoffeln gleichmäßig darauf verteilen. Die Frühlingszwiebeln und die Oliven darüber geben und das Ganze mit Rosmarin bestreuen, pfeffern, salzen und circa 20 Minuten im Ofen backen.

Für die Fischfilets eine beschichtete Bratpfanne sehr heiß werden lassen, den Fisch aus der Marinade nehmen, salzen, in kleine Rechtecke schneiden und in die trockene Pfanne geben. Von beiden Seiten braten, dann den Fisch herausnehmen und warm stellen. Die Sahne in die Pfanne gießen, Rosmarinnadeln, evtl. etwas Thymian und schwarze Olivenscheiben hineingeben und kurz aufkochen.

Nun den Fisch zurück in die Pfanne geben, leicht pfeffern und mit Wein ablöschen. Fisch mit den Rosmarinkartoffeln anrichten.

Matjestartar auf Rösti

von Dieter Kürten

Pro Person ein Matjesfilet	Pflanzenöl
1 Zwiebel	Butter
1 Apfel	4 – 6 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
Sahne- Meerrettich (aus dem Glas)	Salz
1 Bund Radieschen	
1 Bund Dill	
1 Bund Schnittlauch	

Die Kartoffeln grob reiben und in einem Geschirrtuch auswringen. Den Matjes in feine Würfel schneiden und diese in eine Schüssel geben. Die Zwiebel würfeln, dazu geben und alles gut vermengen. Den Apfel schälen, fein reiben und mit 1 TL Sahne- Meerrettich unterrühren. Die Radieschen in kleine Stifte schneiden.

In einer Pfanne etwas Pflanzenöl mit einem Stich Butter erhitzen, etwa 2 EL der geriebenen Kartoffeln dazugeben, mit einem Pfannenheber flach drücken, salzen und circa 3 Minuten von jeder Seite braten, bis sie goldbraun geworden sind.

Das Matjestartar je auf einem Rösti anrichten, daneben die Apfelmischung und die Radieschenstifte geben und mit Dill und Schnittlauch dekorieren.

Geschmorter Thunfisch

4 Scheiben frischer Thun- 1 kleine Zwiebel
fisch à ca. 180 g 2 Knoblauchzehen
500 g grosse, reife Toma- 6 EL Olivenöl
ten Salz und Pfeffer
1 Bund Basilikum
einige frische Minzeblät-
ter
1/8 l Weisswein
10 schwarze Oliven, ohne
Stein
1 EL Kapern

Backofen auf 175 °C vorheizen.

Tomaten brühen, abziehen, entkernen und das
Fruchtfleisch klein hacken.

Die Oliven klein hacken. Die Zwiebel pellen und mit
den Kapern und dem Knoblauch ebenfalls fein ha-
cken. Basilikum und Minze in Streifen schneiden.

Fischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine feuerfeste Form mit 4 EL Olivenöl ausstreichen
und die Fischscheiben hineinlegen. Die Tomaten,
Zwiebeln, Oliven sowie Kapern und die Kräuter auf
dem Fisch verteilen, ordentlich pfeffern und salzen
und dann restliches Olivenöl darüber träufeln. Nun
den Wein darüber gießen. Im Rohr auf der mittleren
Schiene 45 Minuten garen.

Fischfilet mit Krebs-Sauce

von Paul Breitner

2 Steinbeißer-Filets à circa 180 g	Pflanzenfett
1 Becher Schlagsahne	1 Bund Petersilie
200 g Flusskrebse in Lake	Salz und Pfeffer
1 – 2 EL Krebs-Paste / Hummer-Paste	etwas Mehl
	Weißwein

Die Flusskrebse in einem Sieb abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und fein hacken. In einem Topf die Sahne aufkochen, die Krebs-Paste einrühren und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Schuss Weißwein verfeinern.

Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets salzen, pfeffern und auf einem Teller in wenig Mehl wälzen und von beiden Seiten braten. Die Krebschwänze in der Sahnesauce warm ziehen lassen, aber nicht mehr kochen.

Den Fisch auf Tellern anrichten, die Krebsauce darüber geben und mit etwas Petersilie bestreut servieren.

Thunfisch mit Wasabi-Gurken-Gemüse

4 Thunfischsteaks à 150 g, Sushi-Qualität	4 EL Pflanzenöl
20 g frischen Ingwer	2 EL Reis- Essig
1 Knoblauchzehe	2-3 EL helle Sojasoße
1 grüne Peperoni	2 TL Wasabipaste (japanischer Meerrettich aus der Tube)
350 g Salatgurke	2 EL Limettensaft
4 Frühlingszwiebeln	Salz und Pfeffer
1 Bund Petersilie	
2 EL helles Sesamöl	

Die Gurke waschen, entkernen und fein würfeln. Den Ingwer reiben, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Peperoni längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter hacken.

In einer Pfanne Sesamöl und 1 EL Pflanzenöl erhitzen, darin den Ingwer, den Knoblauch und die Peperoni kurz dünsten. Die Gurke und die Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz unter Rühren dünsten. Mit Reisesessig löschen und mit Sojasoße würzen. Wasabi unterrühren (Vorsicht, sehr scharf!). Die Soße warm halten.

3 EL Pflanzenöl in der zweiten Pfanne erhitzen. Die Fischsteaks salzen und pfeffern und bei großer Hitze 1-2 Minuten scharf anbraten, dann wenden und bei etwas weniger Hitze weitere 2 Minuten braten. Mit Limettensaft löschen. Die Petersilie unter das Gurkengemüse mischen. Den Thunfisch mit der Soße und dem Gurkengemüse servieren. Der Thunfisch sollte innen noch etwas roh sein.

Thai-Garnelen mit grünem Spargel

von Gila von Weitershausen

600 g Garnelen, mittel- groß mit Kopf und Schwanz	5 Stengel Thai-Knoblauch 5 EL Pflanzenöl 2 EL Austernsoße
5 EL Thailändische Fischsauce	1 EL brauner Zucker 1 EL Reiswein
1/2 TL schwarzer Pfeffer	
500 g grüner Spargel	

Die Garnelen köpfen, ausbrechen, waschen, trocken tupfen und den Darm entfernen. Den Schwanz dran lassen. Dies kann man auch vorher vom Fischhändler machen lassen. Thai- Knoblauch klein hacken. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, eventuell etwas schälen und dann in ca. 4 cm Stücke teilen.

Die Garnelen mit 1 EL Fischsauce und dem Pfeffer mischen. Die Spargelstücke im Sieb eine Minute blanchieren und dann gut abtropfen lassen. Das Öl im Wok erhitzen und den Knoblauch bei starker Hitze 1 Minute anbraten. Die Garnelen 1 Minute braten, danach den Spargel, die Austernsauce, 3 EL Fischsauce, Zucker und den Reiswein dazu geben. Unter ständigem Rühren alles 2 Minuten garen lassen. Wenn die Sauce zu dick ist, etwas Wasser dazu geben.

Hamburger Pannfisch auf Wirsing

von Klaus-Peter Siegloch

250 g Schalotten	250 g Crème Double
4 große Kartoffeln	1 Bund Schnittlauch
350-400 g Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen
1 Wirsing, ca. 500 g	Olivenöl
125 g Butter	weißer Pfeffer und Salz
5-6 EL süßer Senf	
300 g Rotbarschfilet (od. Steinbuttfilet)	

Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden.
Die Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

Den Wirsing putzen, die äußeren Blätter entfernen, vierteln, waschen, den harten Strunk herausschneiden und die Blätter in Streifen schneiden.

Den Knoblauch schälen.

Die Tomaten waschen und abtrocknen.

Den Schnittlauch waschen, abtrocknen und in Röllchen schneiden.

Die Fischfilets in Streifen schneiden.

Den Backofen auf 225 °C vorheizen.

Im Topf die Crème Double erhitzen, den Wirsing hineingeben, salzen und ca. 10 Minuten dünsten lassen.

In der Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Kartoffelscheiben braun und weich braten, herausnehmen und mit Küchentrepp das Fett abtupfen.

In dem restlichen, erhitzten Olivenöl die Schalotten garen, dann etwas abkühlen lassen und mit dem Senf vermischen.

Die Kartoffeln in die gefettete Auflaufform schichten, die Senf-Schalotten-Mischung darauf verteilen. Darauf die Tomaten geben.

Die in der Crème Double gegarten Wirsingstreifen hinzugeben und als letztes die Fischstreifen darüber schichten.

Die Knoblauchzehen darüber pressen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und 18 bis 20 Minuten im Rohr garen.

Zum Schluss die Butter in einem Pfännchen bräunen, dann den Schnittlauch dazugeben und über den gegarten Auflauf gießen.

Lachs mit Fenchel und Mango, Banana-Bread

von Dietlinde Turban-Maazel & Lorin Maazel

600 g Lachsfilet	2 mittelgroße, reife Bananen
4 Fenchelknollen	200 g Zucker
1 Stange Lauch	150 g Butter
1 kleine Ingwerwurzel	2 Eier
2 reife Mango	1/8 l Milch
1 Bund Dill oder frischer Koriander	1 Päckchen Vanille-Zucker (oder 1 TL Vanilleextrakt)
1 Zitrone, unbehandelt	250 g Weizenmehl
Olivenöl	100 g Walnüsse (oder Mandeln oder Haselnüsse)
Salz und Pfeffer	1/2 Päckchen Backpulver
eventuell etwas Weißwein	1/2 TL Salz
	1 gestrichenen TL Zimtpulver
	etwas Butter zum Einfetten der Backform (Kastenform)

Lachs mit Fenchel und Mango

Den Fenchel putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln, das Weiße und Hellgrüne vom Lauch in dünne Ringe schneiden und in einem Sieb gründlich waschen. Die Mangos schälen und in dünnen Scheiben vom Kern schneiden. Den Dill, bzw. Koriander waschen und trocken schleudern, hacken, die Zitrone mit heißem Wasser abwaschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Nun den Ingwer schälen und auch in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

Den Backofen auf 200 bis 220 °C vorheizen, eine Auflaufform mit Olivenöl ausfetten und den Lachs hineinlegen. Den Fenchel rundherum legen und den Lauch, die Mango- und die Ingwerscheiben darüber verteilen. Zum Schluss den Dill, bzw. den Koriander über den Fisch geben, salzen und pfeffern und das Ganze mit gutem Olivenöl beträufeln. Alles mit 1/2 Glas Weißwein begießen und die Form mit Alufolie dicht verschlossen im Ofen circa eine Stunde garen. Dabei nach circa 30 Minuten nachschauen, ob genügend Flüssigkeit vorhanden ist und eventuell nachgießen oder das Ganze mit dem entstandenen Bratensaft in der Auflaufform begießen.

Banana-Bread

Die Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken, die Nüsse fein hacken, die Kuchenform mit Butter einfetten und den Backofen auf 175 – 180 °C vorheizen. In einer Schüssel die Butter mit Zucker schaumig rühren, dann die Eier, Bananenmasse, Milch, Zimt, Salz, Nüsse und Vanillezucker hinzufügen.

In einer zweiten Schüssel Mehl und Backpulver vermengen und das dann vorsichtig unter die Masse in der anderen Schüssel heben. Den Teig in eine

mittelgroße Kastenform füllen und 45 bis 55 Minuten backen. Das Banana Bread ist gar, wenn kein Teig mehr an einem hineingesteckten Zahnstocher kleben bleibt.
Banana Bread schmeckt warm und auch noch am nächsten Tag.

Dänischer Aal mit Kartoffeln in Petersiliensauce und Gurkens

von Vivi Bach

1 küchenfertiger, filetierter Aal	Pfeffer, Salz
2 Eier	2 Bund krause Petersilie, fein gehackt
1/2 Zitrone	Kartoffeln für 2 Personen, geschält und gekocht
etwas Roggenmehl	
Butterschmalz	
Béchamel-Kartoffeln:	Salat:
1/4 l Milch	1 Salatgurke
3 EL Butter	Essig
3 TL Weizenmehl	Zucker
Muskatnuss	Salz

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser gar kochen. Gurke waschen, nicht schälen und in dünne Scheiben hobeln. Aus Essig, Zucker und Salz ein Dressing mischen und die Gurkescheiben darin ca. 1 Stunde ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Eier in einer flachen Schüssel verkleppern.

In einem kleinen Topf aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze machen, langsam mit etwas Milch aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken und ca. 15 Minuten köcheln lassen. In diese Béchamel-Sauce die gekochten Kartoffeln und viel gehackte Petersilie geben und den Topf in einem heißen Wasserbad bis zum Servieren warm halten.

Von dem Aal 2 Portionsstücke abschneiden, in Ei und etwas Roggenmehl wenden, leicht salzen und pfeffern. Die beiden Aal-Stücke in heißem Butterschmalz in einer Pfanne knusprig ausbraten, aus der Pfanne nehmen und mit dem Zitronensaft begießen. Den Aal mit den Béchamel-Kartoffeln und dem Gurkensalat servieren.

Marokkanischer Schwertfisch

600 g Schwertfisch, in etwa 2,5 cm dicken Scheiben	2 Knoblauchzehen
Schaschlick-Spieße (Holz)	Salz und schwarzer Pfeffer
2 Orangen, unbehandelt	4 EL Olivenöl
1 TL Paprika-Pulver, süßlich	etwas Sonnenblumenöl
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 Bund Petersilie

Vom Fisch die Haut, Mittelgräte und evtl. dunkle Stellen entfernen und die Scheiben in etwa 2,5 cm-Würfel teilen. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Die Orangen gründlich abwaschen (heisses Wasser) und die Schale abreiben ("Orangenzesten") und den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen.

Die Fischwürfel in einer Schüssel mit einer trockenen Marinade aus 2 TL Orangenzesten, Paprikapulver, Kreuzkümmel, 1 gepressten Knoblauchzehe, der Hälfte des Salzes sowie 1 Prise Pfeffer gründlich vermischen und 1-1 1/2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Etwa 125 ml Orangensaft mit dem Olivenöl, 1 gepressten Knoblauchzehe und 2 TL Orangenzesten verrühren und mit den bereits trocken marinierten Fischwürfeln vermischen, dabei etwas von der Marinade zurückhalten.

Das Ganze 1 Stunde bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Die Fischwürfel aus der Marinade nehmen, gut abtropfen und mit Küchenpapier trocknen, beidseitig leicht salzen und pfeffern, dann auf die Holzspiesse stecken.

In einer Pfanne, die nur ganz leicht mit Oliven- oder/und Sonnenblumenöl ausgerieben wurde, unter Wenden kurz anbraten und dann 5 Minuten auf kleinster Flamme garen (vorsicht: verbrennt schnell!), bis der Fisch "medium" ist. Dann von der Flamme nehmen, die restliche Marinade darübergiessen und einen Moment nachziehen lassen.

Auf dem Teller mit etwas Marinade aus der Pfanne übergiessen und mit gehackter Petersilie servieren.

Kräuter-Zander mit Äpfeln und Zwiebeln

von Vadim Glowna

600 g Zanderfilet, ohne Haut	1 Zitrone (davon der Saft einer Hälfte)
1 Chili	3 EL Dill
2 grosse, weisse Zwiebeln	3 EL Petersilie
2 grosse feste Äpfel	100 g gemahlene Mandeln
80 g Butter	1 Eiweiss
1/2 TL brauner Zucker	Walnussöl
125 ml Apfelsaft, ungesüsst	Salz und Pfeffer

Zanderfilet in vier gleich grosse Portionsstücke teilen.

Chili halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden.

Zwiebeln pellen, halbieren und in dünne Ringe schneiden.

Äpfel mit Schale in Achtel teilen, dabei das Kerngehäuse entfernen.

Das Eiweiss kurz schaumig schlagen. Das Mandelmehl, den Dill und die Petersilie miteinander vermischen.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und darin die Zwiebeln anbraten. Wenn sie angedünstet sind, herausnehmen und beiseite stellen. Nun die Apfelspalten in der gleichen Pfanne anbraten und dabei mit dem braunen Zucker karamelisieren. Nun die Zwiebeln wieder dazu geben. Mit dem Apfelsaft ablöschen, einen TL Zitronensaft und die klein gehackte Chilischote hinzufügen. Die Apfel-Zwiebel-Mischung bei kleiner Hitze garen lassen.

Fischstücke abtrocknen, salzen und mit etwas Zitronensaft einreiben. Dann in dem aufgeschlagenen Eiweiss wälzen und mit der Kräutermischung panieren.

Die restliche Butter in der 2. Pfanne mit einem Schuss Walnussöl erhitzen und die Fischfilets darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Fischfilets anrichten und die Apfel-Zwiebel-Mischung daneben geben.

Red-Snapper-Filet im Bananenblatt

von Kai Böcking

für 4 Portionen:	ca. 2 Zweige Thai-
400g Filet vom Red-	Basilikum
Snapper	etwas Chili-Paste in Öl
1 Bananenblatt (bai kluai)	Fischsoße (nam plaa)
80 ml Kokosmilch (nam	Zucker
kathii)	
20 g rote Curry-Paste	
ca. 2 Zweige Limonen-	
blätter(Kaffir)	

Die Limonenblätter in feine Streifen schneiden. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

Den Fisch in 4 gleichgroße Teile schneiden.

Den Backofen auf 180°C vorheizen

Eine Marinade aus Kokosmilch, je nach Schärfewunsch 1-2 TL rote Curry-Paste, einem Schuß Fischsauce und Zucker anrühren.

Das Bananenblatt (evtl. der Länge nach halbieren und den Mittelstrang herausschneiden) und in 4 gleich große, ca. 30 x 35 cm Stücke teilen. Nun die Bananenblätter auf kleiner Gasflamme oder niedriger Stufe am E-Herd vorsichtig erwärmen, bis sie eine wachsartige Oberfläche bekommen. Anschließend mit Chili-Paste einstreichen.

Die Fischstücke mit der Marinade bepinseln und je ein Stück auf ein Bananenblatt setzen, dann die Basilikum- und Limonenblätter darauf geben. Das Ganze wie ein Paket einschlagen und ohne Öl im Backofen ca. 20 Minuten backen.

Wels in Prosciutto mit Kräuterlinsen

4 Stücke Welsfilets, á ca. 200 g (ohne Haut)	1 Bund Thymian
8 Scheiben Prosciutto, sehr dünn geschnitten	150 g Blattspinat
250 g Puy-Linsen	1 unbehandelte Zitrone
1 Bund glatte Petersilie	200 ml griechischer Joghurt (10% Fett)
1 Bund Basilikum	Olivenöl
1 Bund Minze	Salz und Pfeffer

Eventuell Gräten aus dem Wels mit einer Pinzette entfernen.

Kräuter verlesen, waschen, trocken schleudern und fein hacken. Spinat verlesen, mehrfach gründlich waschen, trocken schleudern und grob hacken.

Einige Zesten von der Zitronenschale reißen.

Die Linsen in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und bei kleiner Flamme garen, so dass sie (je nach Garzeit) weich sind, kurz bevor der Wels gar ist.

Backofen auf 220°C vorheizen.

Welsfilets leicht pfeffern, mit den Zitronenzesten und Thymianblättchen bestreuen und in je 2 Scheiben Schinken einrollen, so dass nicht das ganze Filet bedeckt ist. In die Pfanne legen, mit etwas Öl besprenkeln und ca. 10 Minuten im Ofen garen bis der Schinken goldbraun ist.

Von den Linsen fast das gesamte Wasser abgießen und die Linsen mit Salz, Pfeffer, dem Saft einer Zitrone und ca. 5-6 EL Olivenöl abschmecken. Noch einmal stark erhitzen und in den Linsen die Kräuter und den Spinat zusammenfallen lassen.

Joghurt mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Wels mit den Linsen anrichten, etwas Joghurt über die Linsen geben und servieren.

Thunfisch-Medaillons mit Grünkern-Reis

von Eleonore Weisgerber

4 Scheiben dunklen	Olivenöl
Thunfisch, ca 1,5 cm dick	125 ml gekörnte Brühe
1 unbehandelte Zitrone	150 g Langkornreis
frischer Rosmarin	150 g Grünkern (unreifer
Salz und Pfeffer	Dinkel)

Die Zitrone schälen und in dünne Scheiben schneiden. Backofen auf 180° vorheizen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin den Reis glasig werden lassen. Die Brühe angießen und den Deckel auflegen. Den Reis solange kochen, bis die Brühe verkocht ist.

Parallel den Grünkern in Salzwasser ca. 20 Minuten garen und anschließend mit dem Reis vermischen. Vier Stücke Alufolie mit Olivenöl bestreichen, je ein Thunfisch-Medaillon darauflegen und salzen und pfeffern. Jeweils 2–3 Zitronenscheiben und einen kleinen Zweig Rosmarin auf die Fischstücke legen, die Folie verschließen und im Backofen 12-15 Minuten garen.

Dazu den Grünkern-Reis servieren.

Kräuter-Makrele

von Hademar Bankhofer

2 Makrelen	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum	Pfeffer und Meersalz
1 Bund Rosmarin	Zitrone
1 Bund Petersilie	Butter

Basilikum und Petersilie waschen und trocken schleudern, den Backofen auf 180°C vorheizen und die Makrelen unter fließendem Wasser abspülen.

Dann mit Küchentrepp außen und innen trocken tupfen. Die Kräuter fein hacken, die Fische innen salzen und pfeffern und mit Petersilie, Basilikum und je einem Rosmarinzweig füllen. Eventuell muss der Bauch mit einem Zahnstocher zugesteckt werden.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Makrelen vorsichtig darin wenden, eventuell noch je ein Stück Butter daraufgeben und dann ins Rohr stellen.

Die Fische braten circa 30 bis 35 Minuten im Ofen und sollten nicht übergossen werden, damit die Haut knusprig bleibt.

Den Fisch auf einem Teller anrichten, dabei die Filets von der Mittelgräte heben und mit Zitronenscheiben und reichlich Schnittlauch garnieren.

Zwei Variationen von Jakobsmuscheln

von Gudrun Landgrebe

4 Jakobsmuscheln, am besten frisch in der Schale, mit Corail Butter, Zitronensaft, schwarzer Pfeffer	Safran-Soße: 1-2 Schalotten 1 Knoblauchzehe 1 TL Kapern Butter
Orangen-Ingwer-Soße: 1 walnussgrosses Stück Ingwer-Wurzel 1-2 Schalotten 2 EL Walnussöl 1 TL Sherry-Essig 1/2TL Orangenmarmelade Glutamat schwarzer Pfeffer aus der Mühle rosa Pfeffer-Beeren, in der Mühle gemahlen als Garnitur: etwas Feldsalat	Safranfäden Glutamat Chardonnay Kerbel zum Dekorieren

Für die Orangen-Ingwer-Soße:

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Schalotten schälen und sehr fein hacken. Den Feldsalat verlesen, gründlich waschen und trockenschleudern. Den Ingwer, die Schalotte, das Nussöl, den Sherry, den Sherry-Essig, die Orangen-Marmelade, das Glutamat, den Pfeffer und den gemahlene rosa Pfeffer vermischen und auf Tellern servieren. Den Feldsalat mit etwas Zitronensaft würzen und als Garnitur dazu legen.

Die Jakobsmuscheln ggf. aus der Schale lösen, abwaschen, abtrocknen und mit Zitronensaft, Glutamat und schwarzem Pfeffer würzen. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Muscheln von beiden Seiten garen (je nach Größe insgesamt 4-5 Minuten), dann mit der Orangen-Ingwer-Soße servieren, bzw. für die Safransoße warmstellen.

Für die Safransoße:

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kapern abspülen und ebenfalls fein hacken.

Etwas Butter in der Pfanne erhitzen, in der die Muscheln (wie oben beschrieben) gegart wurden. Darin die Schalotten, die Kapern und den Knoblauch hellbraun dünsten. Ein paar Safranfäden und Glutamat dazugeben. Das Ganze mit einem Schuß Chardonnay ablöschen. Vorsichtig einköcheln lassen, dann nochmal mit Glutamat und Pfeffer abschmecken. Die Soße auf Tellern anrichten, mit Kerbel garnieren und die Muscheln hineinsetzen.

Sauce Cardinale

von Karin Tietze-Ludwig

2 EL Butter	Salz
1 kleine Zwiebel	weißer Pfeffer
1 - 2 EL Mehl	Kurkumapulver
1/8 l Weißwein	1 gehäufte TL Krebsbutter
1/4 l Fischfond	
den Saft einer halben Zitrone	250 g ausgelöste, rohe Garnelen
1/2 Becher süße Sahne	250 g Jakobsmuscheln
1/2 Becher Crème Double	
1 Bund Dill	

In einem flachen Topf 1 EL Butter erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen und mit Mehl bestäuben. Unter Rühren den Wein, den Fischfond und die Krebsbutter dazugeben und etwas einkochen lassen. Einen Teil des Zitronensafts unterrühren und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne und Crème Double einrühren und kurz durchkochen. Zum Schluß den feingehackten Dill untermischen.

Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Garnelen und Jakobsmuscheln garen. Dann mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Die fertige Soße über die gebratenen Garnelen und Muscheln geben und mit Dill garnieren.

Zanderfilet mit roter Beete aus dem Ofen

300 g Zanderfilet, möglichst mit Haut	10 Knoblauchzehen
25 g Butterschmalz	8 EL Balsamico
Pfeffer	8 EL Olivenöl
Salz	1 Bund frischer Majoran
	Mehl

½ kg rote Beete, möglichst kleine Knollen

Ofen auf 200°C vorheizen.

Rote Beete mit einer Bürste unter fließendem Wasser reinigen, Knoblauchzehen nicht pellen, sondern nur leicht andrücken. Majoran waschen, trocken schleudern und Blättchen abzupfen.

Eine feuerfeste Form mit Alufolie auslegen, so dass an allen Rändern genug Alufolie überlappt, um die Rote Beete darin einzuschlagen. Rote Beete und Knoblauchzehen in die Form legen, Majoranblättchen darüber geben und großzügig salzen und pfeffern.

Balsamico und Olivenöl dazugießen und das Folienpaket dicht verschließen. Im Ofen etwa 1 Stunde backen.

Fisch in Rechtecke schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz auslassen, Filets etwas salzen, pfeffern, in Mehl wenden und auf der Haut-Seite anbraten, wenden und fertig garen. Die Hautseite soll schön knusprig sein.

Rote Beete und Zander mit dem aus der Pelle gedrückten Knoblauch anrichten.

Schellfisch mit Estragonsoße

4 Schellfischkoteletts, 3 cm dick
50 g Butter
1/2 Becher Sahne (100 g)

3 Zweige frischer Estragon
Salz und Pfeffer
etwas abgeriebene Zitronenschale

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Estragon waschen, trocknen und die Blätter grob hacken. Eine feuerfeste Form mit der Hälfte der Butter ausstreichen. Die Fischeiben von beiden Seiten salzen und pfeffern und dann in die Form legen. 2 TL Estragon auf dem Fisch verteilen und die restliche Butter in Flöckchen darüber geben. Die Sahne mit der Zitronenschale vermischen und um den Fisch gießen.

Im Backofen etwa 20 Minuten garen lassen bis der Fisch fest ist.

Die Fischeiben auf einen vorgewärmte Teller geben.

Die Soße mit dem Schneebesen verrühren. Dabei nach Geschmack 1–2 TL Estragon unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Soße über den Fisch gießen.

Doraden mit Fenchel

2 Doraden	Pflanzenöl
2 Fenchelknolle mit Grün	Butter
1 Zitrone (unbehandelt)	Pfeffer und Salz
5 – 6 EL Olivenöl	1 Schuss Weißwein

Das Fenchelgrün von den Knollen abschneiden. Den Fenchel halbieren, den inneren Kern entfernen und in feine Streifen schneiden. Einige Tropfen Pflanzenöl und einen Stich Butter in einem Bräter erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Die Dorade mit Küchenkrepp abtupfen, die seitlichen Flossen abschneiden und den Fisch quer leicht einritzen, so dass 3 Taschen entstehen. In die Taschen das Fenchelgrün stecken. Die Doraden mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Doraden auf den Fenchel in den Bräter geben und den Weisswein darüber gießen. Den Fisch bei 200 °C etwa 30 Minuten im Backofen garen. Die Doraden vorsichtig tranchieren und auf einem Teller mit dem Fenchel anrichten.

Garnelen in Feta-Tomatensauce

von Klaus Hoffmann

Tomatensauce:	200 g milder griechischer Feta
3 Knoblauchzehen	1 Bund frische Frühlingszwiebeln
3 Schalotten	2 kleine Knoblauchzehen
2 Dosen gewürfelte Tomaten	10 rohe Garnelen
3 Lorbeerblätter	2 Esslöffel frische Thymianblättchen
1 Zimtstange	1-2 cl. Ouzo (griechischer Anisschnaps)
Pfeffer, Salz	Pfeffer
200 ml Olivenöl	

Knoblauchzehen schälen und andrücken. Schalotten schälen und in längliche Scheiben schneiden.

Die Tomaten zusammen mit den Knoblauchzehen, den Lorbeerblättern und dem Zimt in einen großen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Zum Kochen bringen, eventuell Schaum abschöpfen, die Hitze reduzieren und 20 Minuten zugedeckt garen. Nun die Schalotten dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ohne Deckel weitere 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Olivenöl hinzugeben und noch einmal 15 Minuten köcheln.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Feta-Käse locker zerbröseln. Frühlingszwiebeln waschen und fein hacken, die Knoblauchzehen schälen und auspressen. Garnelen schälen, säubern und eventuell den Darm entfernen.

500 ml Tomatensauce in eine Auflaufform geben, den Fetakäse locker über der warmen Tomatensauce verteilen und etwa 10 Minuten in den Ofen geben, damit der Käse etwas schmilzt. Die gehackten Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und die Thymianblättchen in etwas Olivenöl anbraten und über die Feta-Tomaten geben. Alles im Ofen warm halten.

Die Garnelen in etwas Olivenöl anbraten bis sie rosa sind, und mit dem Ouzo ablöschen. Dann die Garnelen auf die Feta-Tomaten geben, pfeffern und noch einmal für etwa 5 Minuten in den Ofen stellen. Auf Tellern anrichten. Dazu passt Baguette und ein trockener Weißwein.

Spanischer Fischtopf

von Ulla Kock am Brink

200 ml Fischfond (Glas)	200 g Zuckerschoten
300 ml spanischen Sekt (Cava)	100 g Sahne
1 Zweig Estragon	2 TL Akazien-Honig
200 g Rotbarsch-Filet	1 EL Butter
200 g Heilbutt (oder Zan- der-Filet)	2 TL Sherry-Essig
	200 g Shrimps

Den Estragon waschen und die Fischfilets in große Würfel teilen. Die Zuckerschoten an den Enden abknipsen, dann schräg halbieren. Die Butter in kleinen Flöckchen im Tiefkühlfach bereitstellen. Die Zuckerschoten in sprudelndem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren, abgiessen und in Eiswasser abschrecken.

Den Fischfond und den Sekt in einem Topf erhitzen, etwas Salz, Pfeffer und den Estragon zugeben. Die Fischwürfel im Sud 4 Minuten ziehen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und warmstellen. Die Flüssigkeit bei großer Hitze auf die Hälfte einkochen. Die Sahne und 1 TL Honig in den Fond rühren, dann 5 Minuten kochen lassen. Die eiskalte Butter unterziehen (der Fond sollte dann aber nicht mehr kochen!). Die Soße mit Salz, Sherry-Essig und 1 TL Honig abschmecken, dann Fisch, Shrimps und Zuckerschoten in der Soße heiss werden lassen.

Dorade mit Salbei

von Regina Ziegler

2 Doraden (Goldbrassen)	Fischfond
2 Bund frischer Salbei (für Fisch und Soße)	Olivenöl
Salz, Pfeffer und Zitro- nenpfeffer	Saft von 1-2 Zitronen
Weißwein	1-2 Zitronen, in Scheiben geschnitten
	Crème fraîche

Den Backofen auf 180–200° C vorheizen.

Einige Salbeiblätter für die Garnitur in einer Pfanne mit Öl fritieren. Die Fische schuppen und ausnehmen, dann eine halbe Stunde in Zitronenwasser legen. Die restlichen Salbeiblätter trocken abreiben und zerkleinern. Etwas Öl in eine ovale Form geben und in den Ofen stellen, damit sich das Öl gut verteilt. Die Fische trocken tupfen, mit Salz und Zitronenpfeffer leicht innen und außen würzen und ein Drittel der zerkleinerten Salbeiblätter hineingeben. Die Form aus dem Rohr nehmen und die Fische hineinlegen. Eventuell einige Zitronenscheiben in die Doraden geben, dann die Fische mit Olivenöl beträufeln. Das zweite Drittel der Salbeiblätter und einige Zitronenscheiben um die Fische herum legen und etwas Weißwein angießen. Jede Seite etwa 10–12 Minuten garen (nur einmal wenden).

In einem Töpfchen den Fischfond erhitzen und mit dem restlichen Salbei, etwas Crème fraîche und einem Schuss Weißwein zu einer festen Soße schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss die Doraden kurz bei größter Oberhitze (Grill) knusprig braten.

Aus dem Ofen nehmen, mit der Soße übergießen und mit den frittierten Salbeiblättern garnieren.

Seeteufel mit Papaya-Salsa

500 g Seeteufel / Lotte-Filet	1 Papaya
2 EL helles Sesamöl	1 Ingwerwurzel
2 EL Pflanzenöl	1 kleine Knoblauchzehe
2 EL helle Sojasoße	Pfeffer und Salz
7 EL Limettensaft	1 Prise Zucker
2 Frühlingszwiebeln	
1 rote Peperoni	

Die Papaya halbieren, mit einem Esslöffel die Kerne im Inneren entfernen, die Frucht aushöhlen und das Mark sehr kleinschneiden. Eine Vinaigrette aus Sesamöl, Pflanzenöl, der hellen Sojasoße und dem Limettensaft erstellen.

Die Peperoni und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und zur Vinaigrette geben. Diese mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und den Seeteufel hineingeben. Nach circa 2 Minuten den Fisch wenden und den gepressten Knoblauch, den frischen Ingwer, Salz und Pfeffer auf die Medallions geben. Den Fisch mit Limettensaft ablöschen und unter mehrmaligem Wenden garen.

Auf einem Teller den Seeteufel anrichten und die Papaya-Salsa darauf geben.

Thai-Garnelen-Curry

250 g rohe Garnelen, mit Kopf, ca. 10 - 12 cm lang	1/2 TL Gelbwurz/ Kurkuma
1/2 Gurke	1 TL Garam Marsala
50 g Butterschmalz	1/2 TL Nelkenpulver
1 Bund Frühlingszwiebeln	1/2 TL gemahlener Zimt
2-3 Knoblauchzehen	1 TL Zucker
1 Stück frischer Ingwer, ca.3 cm lang	1 EL Speisestärke
300 ml dickflüssige Kokosmilch	1 EL Zitronensaft
1 kleine grüne Chili	Salz und Cayennepfeffer
1 große Zwiebel	Thai-Basilikum zur Dekoration

Die Garnelen schälen, die Köpfe abtrennen und abspülen. Die Frühlingszwiebeln putzen und grob zerteilen. Die Garnelen längs halbieren, dabei die Därme entfernen. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chili waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen teilen. Die Gurke abwaschen, dann in etwa 5 cm lange Längsstreifen schneiden.

Die Garnelenköpfe und Panzer mit den Frühlingszwiebeln und etwas Knoblauch 20-30 Minuten bedeckt in leicht gesalzenem Wasser köcheln lassen. Den Garnelensud durch ein Sieb abgiessen, dabei 300 ml abmessen.

In einem Wok das Butterschmalz erhitzen und die Gurkenstreifen hinzufügen und nach wenigen Minuten wieder herausnehmen, dann im Wok die Frühlingszwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch anschwitzen. Nun alle Gewürze, die Chilischote und den Zucker dazugeben. Die Hälfte der Kokosmilch und die Hälfte der Garnelenbrühe langsam einrühren, zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Garnelen mit Speisestärke bestäuben und von der restlichen Brühe und der Kokosmilch so viel angießen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht.

Die Gurkenstreifen zurück in den Wok geben, dann den Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und gar ziehen lassen. Die Garnelen und Gurken sollen gar sein, aber noch Biss haben. Mit dem kleingeschnittenen Thai-Basilikum garniert anrichten. Dazu passt Reis.

Seeteufel mit Spinat im Netz

400 g Seeteufel/Lotte- Für die Soße:
Filet, ohne Haut und Grä- 2-3 Schalotten
ten (möglichst ein Stück, 1/2 Glas Weisswein
das überall gleich dick ist) 50 g Butter
250 g Spinat (oder Tief- Frischer Estragon
kühl-Spinat) Cayenne-Pfeffer
2 Tomaten
2 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer und Ca-
yenne
Zitronensaft
etwas Butter
4 Stücke Schweinenetz,
ohne dicke Fettadern, ca.
10x10 cm

Das Schweinenetz gründlich (aber vorsichtig!) mehrmals waschen, dann unter 3-4maligem Wasserwechsel einen Tag wässern lassen. Vorsichtig auf ein nasses Brett legen und vier Stücke heraus-schneiden.

Den Spinat verlesen und gründlich waschen. Dann in Salzwasser blanchieren. Abgiessen und gut ausdrücken. Abkühlen lassen und grob hacken.

Die Tomaten brühen, abziehen und entkernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln.

Die Schalotten sehr fein hacken. Butter in Stücke teilen und eiskalt stellen. Den Estragon waschen und die Blättchen feinhacken.

Backofen auf 220°C vorheizen.

Den Fisch in vier gleich dicke Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Den Spinat, die Tomaten und die Crème fraîche vermischen und mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Je eine Fischeibe leicht salzen und mittig auf ein Stück Netz setzen. Darauf je 1/4 der Spinatmischung legen. Das Netz darüber falten. In einer kleinen Edelstahlpfanne Pfanne wenig (ca. 15 g) Butter zerlassen und die Fisch-Päckchen hineinlegen.

Die Pfanne mit den Fisch-Spinat-Päckchen im Rohr 20 Minuten garen. Unter dem Grill wird das Netz leicht angebräunt.

Für die Soße:

Die Schalotten mit dem Wein bei kleiner Flamme dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und die kalte Butter mit dem Schneebesen untermischen. Mit etwas Salz und weissem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Estragon bestreuen und mit Cayenne abschmecken.

Gedämpfter Fisch auf Gemüsebett

500 g Viktoriabarsch, oder anderer festkochender Fisch	3 EL Sesam-Öl (hell) 1 EL Sesam-Öl (dunkel) 1 kl. Ingwerwurzel, davon
1 mittelgroße Fenchel- knolle	1 EL frisch gerieben
1 Lauchstange	1 Bund Schnittlauch
1 Möhre	Salz, Pfeffer und Zitrone (zum Säuern)
5 EL Soja-Sauce	

Fenchel, Lauch und Möhre putzen. Vom Lauch das Grün in 5-6 cm Stücke, dann längs in schmale Streifen schneiden.

Möhre in 5-6 cm Stücke schneiden, dann längs in dünne Stäbchen. Fenchel in dünne Streifen teilen.

Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden und das Gemüse eine halbe Stunde in einer Marinade aus Sesam-Öl und Soja-Sauce marinieren.

Fisch abspülen, trocken tupfen und in rechteckige Stücke schneiden.

Die Gemüsestreifen auf einem Dämpfeinsatz verteilen und leicht salzen. Fischstücke mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und mit weißem Pfeffer würzen.

Fisch auf das Gemüsebett legen, Limettenscheiben darüber legen und den Einsatz in den Topf heben. Deckel auflegen – fest schließend – und circa 7 Minuten (je nach Dicke des Fisches) dämpfen, dabei den Deckel nicht abheben. In der Zwischenzeit ein EL Ingwer in die Marinade reiben.

Gegarten Fisch mit Gemüse auf den Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln und mit Schnittlauch garnieren.

Scampi Jamaica

von Angelika Milster

12 rohe Scampi (ca. 8-10 cm) 4-5 EL Pflanzenöl
Currypulver, mild & hot
1 frische Ananas 1 Knoblauchzehe
100 g Rosinen
2 Becher Sahne

Die Ananas schälen und in Stücke schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, die Scampi darin kurz anbraten und wieder herausnehmen. Den Knoblauch schälen, in das Öl pressen und darin die Ananasstücke und die Rosinen scharf anbraten. Zu gleichen Teilen mildes und scharfes Currypulver mit der Sahne verquirlen, in die Pfanne gießen und aufkochen. Die Scampi wieder hineingeben und fertig garen. Dazu Basmatireis servieren.

Kokos-Garnelen auf Fenchel-Salat

250 g Garnelenschwänze (tiefgekühlt)	Salz und weißer Pfeffer etwas Zucker
2 mittelgroße Fenchelknollen	1 roter Chili (klein) oder ersatzweise: Cayennepfeffer
2 EL Sherry-Essig	
4 EL Traubenkernöl	3-4 TL Kokos-Flocken Pflanzenöl zum Braten

Die Garnelen im Kühlschrank auftauen lassen, dann am Rücken einschneiden und ggf. den schwarzen Darm entfernen. Die Garnelen halbieren, damit sie beim Braten besser in der Pfanne liegen.

Den Chili halbieren, Kerne heraus kratzen und die Chilihälften in feine Streifen schneiden.

Den Fenchel putzen, evtl. frisches Grün fein hacken.

Die Fenchelknolle halbieren, den harten Strunk herausschneiden und die Fenchelhälften (mit der Küchenmaschine) quer in sehr dünne Scheiben teilen.

Aus Essig, Traubenkernöl, Salz und Pfeffer sowie etwas Zucker eine Marinade rühren und den Fenchel unterheben. Gut durchmischen und mindestens 4 bis 5 Stunden ziehen lassen, dabei öfter umrühren.

In der Pfanne 4-5 EL Pflanzenöl erhitzen und Garnelen sowie die feinen Chilistreifen (oder ersatzweise 2 Msp. Cayenne) darin anbraten. Die Kokos-Raspeln dazugeben, leicht salzen und pfeffern. Die Garnelen wenden und fertig garen. Die Kokos-Raspeln werden dabei hellbraun.

Gehacktes Fenchelgrün zum marinierten Fenchel geben, diesen auf Tellern anrichten und die Garnelen darauf anrichten.

Steinbeisser-Filet mit Rucola-Bohnen

2 TL grobkörniger Senf (Rotisseur-Senf)	80 g Rucola
7 EL Olivenöl	3 Tomaten
1 EL Balsamico	2 EL Kapern
2 Knoblauchzehen	4 Steinbeisser - Filets à 125 g
60 g getrocknete Tomaten, eingelegt (im Glas)	1 Zitrone
500 g Grüne Bohnen	Pfeffer und Salz
	Parmesan

Den Backofengrill vorheizen.

Die Bohnen verlesen und evtl. dabei die Fäden entfernen. Den Knoblauch pellen, eine Zehe feinhacken und eine mit der Presse bereitstellen.

Den Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Die getrockneten Tomaten hacken. Die Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Bohnen in reichlich Salzwasser knackig garen, abgessen und kalt abschrecken.

Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und anschließend salzen. Aus dem Senf, 3 EL Olivenöl, Balsamico, 1/3 der gehackten getrockneten Tomaten den Kapern und der dazugesetzten Knoblauchzehe eine Mischung rühren und diese auf die Filets streichen.

Ein Backblech mit etwas Öl bestreichen und die Fischfilets auf der mittleren Schiene des Backofens 10 Minuten lang grillen.

In einer grossen Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen, die gehackte Knoblauchzehe sowie die restlichen gehackten getrockneten Tomaten darin kurz andünsten.

Die Bohnen darin erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die Tomatenwürfel und den Rucola unter die Bohnen mischen und mit dem Fisch anrichten.

Nach Bedarf kann auf die Bohnen etwas Parmesan gehobelt werden.

Knurrhahn mit Lauch

von Thomas Fuchsberger

9 EL Olivenöl	1 Zucchini
1/2 Zitrone	2 Tomaten
6 EL Geflügelbrühe	8 Knurrhahnfilets mit
1 TL Dijon-Senf	Haut, ca. 80 g
1 Lauchstange	Salz und Pfeffer

Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Lauchstange und die Zucchini putzen und waschen.

Die Zucchini in sehr kleine Würfel schneiden.

Die Tomaten brühen, häuten, halbieren und entkernen. Dann das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Die Knurrhahnfilets waschen und trocken tupfen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Blanchieren des Lauchs aufsetzen.

3 EL Olivenöl, Zitronensaft, die Geflügelbrühe und den Senf zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lauchstange im kochenden Salzwasser blanchieren, abschrecken und schräg in 3 cm breite Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, darin den Lauch bei niedriger Hitze goldgelb braten, dann vom Herd nehmen und warm stellen.

Die Zucchiniwürfel in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl kurz anbraten, dann unter die Vinaigrette heben.

Die Tomatenwürfel dazugeben und vermischen.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und darin die, mit Pfeffer und Salz gewürzten, Knurrhahnfilets auf der Hautseite ca. 2 Minuten knusprig anbraten.

Dann im Ofen ca. 5 Minuten garen.

Den Lauch auf Tellern anrichten, die Fischfilets darauf setzen und mit der Vinaigrette beträufeln.

"Janssons Frestelse" ("Janssons Versuchung")

von Bibi Johns

2 Dosen skandinavische Anchovis (oder Sprotten) oder gesalzene Anchovis/Sprotten	Sollten Sie gesalzene Anchovis oder Sprotten verwenden, müssen diese gewässert und in eine Marinade gelegt werden, die aus folgenden Zutaten besteht:
6 mittelgroße, festkochende Kartoffeln	3 EL Essig
5-6 Zwiebeln	9 EL Wasser
1 Becher Sahne	Zucker
Semmelbrösel	weißer Pfeffer
Butterflöckchen	

Die Kartoffeln waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Wasser bereitstellen (Vorteil: es wird etwas von der Stärke gelöst)Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.(Gesalzene Anchovis abspülen und in die Marinade legen)

Backofen auf 250°C heizen.

Auflaufform ausbuttern, dann mit einer Schicht Kartoffelscheiben auslegen.Darauf eine Schicht Zwiebeln legen, dann eine Schicht Anchovis, usw.Die letzte Schicht sollte eine Kartoffelschicht sein.

Mit Semmelbröseln bestreuen und darauf Butterflöckchen setzen.

Etwas von der Marinade darübergießen und die Form ins Rohr stellen.

20 Minuten backen, dann die Sahne darübergerben und weitere 20 bis 30 Minuten backen.

Zanderfilet mit Sellerie-Weißwein-Sauce

3 Stangensellerie	1 Bund Dill
1 Zwiebel	500 g Zanderfilet, möglichst gleich dicke Stücke
1 Knoblauchzehe	Butter und ein wenig
20 g Butter	Pflanzenöl zum Braten
1 EL Pflanzenöl	Salz und Pfeffer
50 ml Instant-Hühnerbrühe	Cayennepfeffer
4 TL Dijon-Senf	
100 ml Sahne	
50 ml Weißwein	

Den Stangensellerie waschen, in grobe Stücke brechen und dabei die Fäden abziehen. Nun die Selleriestücke fein würfeln. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Fischfilet in ca. 6-7 cm breite Streifen schneiden. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Die Butter und das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel, die Selleriewürfel und, etwas später, den Knoblauch andünsten. Mit 50 ml der Brühe löschen und den Senf einrühren. Alles 2 - 3 Minuten köcheln lassen, dann die Sahne angießen und weitere 3 Minuten köcheln lassen, bis die Soße leicht sämig ist. Zum Schluss den Weißwein dazugeben und die Soße noch einmal aufkochen lassen. Den Dill unterrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

In einer Pfanne Butter mit ein wenig Öl aufschäumen lassen und die Zanderstücke darin braten, dabei einmal wenden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Den Fisch mit der Soße anrichten und mit etwas Dill garnieren

Rotbarsch-Filets in Papier

von Nina Ruge

2 Rotbarsch-Filets à circa 180 g
1 Limette
1 Rosmarinzweig
4 TL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Olivenöl zum Einfetten des Papiers
1 Rolle Butterbrotpapier

Vom Butterbrotpapier 6 Stück a circa 25 mal 30 cm Größe abtrennen, je 3 Papierstücke aufeinander legen und jedes mit etwas Olivenöl bepinseln.

Die Limette heiß abwaschen und schälen. Danach etwas Schale in feine Streifen und die Limette in Scheiben schneiden.

Den Fisch abspülen, trocken tupfen, mit Pfeffer und Salz würzen und je ein Filet auf einen Satz Papier geben. Mit den geschnittenen Limettenschalen, den Limettenscheiben und dem Rosmarin belegen und etwas Olivenöl darüber träufeln.

Nun die Fischfilets wie Päckchen einpacken, auf ein Backblech setzen und etwa 20 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze oder 170 °C Umluft backen.

Filetierte Brasse mit marrokanischen Zwiebeln

Filetierte Brasse:	Marokkanische Zwiebeln:
2 Doraden/Rot- oder	3-4 große Zwiebeln
Goldbrasse à ca. 500 g	2 EL Tomatenmark
fertig geschuppt und aus-	3 EL Olivenöl
genommen, aber mit Kopf	3 EL Sultaninen
(alternativ: Red Snapper,	Salz und schwarzer Pfeffer
Knurrhahn, Drachenkopf	fer
oder andere Fische mit	etwas Rotwein
weißem, festem Fleisch)	
Butter	
etwas Öl	
Pfeffer und Salz	

Die Fische trockentupfen, auf ein Brett legen und mit dem Messer hinter den Kiemen schräg einschneiden, bis der Widerstand der Mittelgräte spürbar wird. Dann an dieser entlang Richtung Schwanz die Filets abschneiden.

Haut dranlassen, sieht nach dem Braten nicht nur schöner aus, sondern erleichtert auch das Wenden. Etwas Öl erhitzen, dann die Butter darin aufschäumen lassen. Fischfilets leicht pfeffern und salzen, dann mit der Hautseite nach unten braten, wenden und fertigbaren.

Zwiebeln pellen und in gleichmäßige Ringe schneiden - das geht sehr gut mit einem scharfen Gurkenhobel.

In der Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelringe hineingeben, salzen und bei geringer Hitze dünsten, dabei ab und zu umrühren.

Wenn sie weich sind, das Tomatenmark unterrühren und die Rosinen und etwas Rotwein dazu geben. 5 min weiter köcheln, dabei rühren, damit nichts anbrennt.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Schmeckt heiß und kalt.

Riesen-Gambas in Knoblauch und Öl

von Michael Lesch

4-5 Riesengambas (ca. 25 cm, mit Kopf)	1 Zitrone
2 Knoblauchknollen	Pflanzenöl
1/2 EL Kräuter der Provence	Salz
	Pfeffer
1/2 Rolle Kräuterbutter	

Die Gambas waschen, trockentupfen und in eine Schüssel legen. Die Gambas mit Pflanzenöl übergießen, so dass sie bedeckt sind. Pfeffer, Salz und die Kräuter der Provence hinzufügen. Die Knoblauchknollen schälen, eine ganze Knolle in die Marinade pressen und die zweite grob hacken und ebenfalls hineingeben. Die Gambas müssen mindestens 3-4 Stunden in der Marinade liegenbleiben und ab und zu gewendet werden.

Die Marinade durch ein Sieb geben und den Knoblauch auffangen. Eine Pfanne erhitzen, die Marinade hineingeben und darin die Gambas von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Dann bei kleiner Flamme die Gambas in ca. 8 Minuten pro Seite garen. Kurz vor Ende der Garzeit den aufgefangenen Knoblauch in der Pfanne warmschwenken.

Die Gambas auf Teller legen, aus der Schale pulen und mit Zitrone beträufeln. Den Sud aus der Pfanne in ein Schälchen geben. Dazu frisches Baguette servieren.

Pesce al forno con salsa verde

2 kleine Fische, (ca. 500 g, z.B. Dorade, Red Snapper, Seebarsch, Seewolf)	Olivenöl Pfeffer und Salz
2 Knoblauchzehen	Salsa verde: 2 Bund Petersilie
4 EL Petersilie	1/2 geschälte Knoblauchzehen
2 Zitronenscheiben	2 EL Kapern
2 TL getrockneter Oregano	7 grüne, entsteinte Oliven
100 g grüne, entsteinte Oliven	80 ml gutes Olivenöl
1 EL Kapern	1 EL Balsamico
3 EL Weißweinessig	schwarzer Pfeffer und Salz
Weißwein	

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Petersilie für die „Salsa verde“ waschen, trocknen und die Stiele entfernen. Die Kapern mehrmals wässern. Den Fisch innen und außen säubern, Brustflossen entfernen, die Rückenflosse für die Garprobe dranlassen: wenn der Fisch gar ist, läßt sich die Rückenflosse leicht herausziehen.

4 EL Petersilie fein hacken und mit den geschälten und klein gehackten Knoblauchzehen vermischen. Den Fisch von beiden Seiten jeweils dreimal einstechen (kleine Schnitte). In diese Schnitte jeweils etwas von der Knoblauch-Petersilien-Mischung hinein drücken, dann innen mit Salz und Pfeffer würzen und die Zitronenscheiben hineinlegen. In eine vorgewärmte ovale Form Olivenöl träufeln und den Fisch hinein legen. Fisch mit etwas Olivenöl und Weißwein beträufeln. Oliven und Kapern darauf verteilen. Den Oregano darüber streuen. Den Fisch im Ofen 30–35 Minuten garen. Nach 10 Minuten den Fisch mit Essig beträufeln. Nach 30 Minuten die Garprobe machen.

Für die „Salsa verde“ alle Zutaten im Mixer glatt pürieren. Den fertigen Fisch tranchieren und die Soße dazu servieren.

Marinierte Heringe mit Bratkartoffeln

4 "grüne" Heringe	1/2 TL Salz
Mehl, Pfeffer, Salz	1/2 TL Zucker
Öl zum Braten	1/8 l Weißweinessig
Marinade:	1/4 l Wasser
2 mittelgroße Zwiebeln	3 EL Pflanzenöl
1 Peperoncino, getrocknet	1 TL Piment
	1/2 Zitrone
1/2 TL weiße Pfefferkörner	
1/2 TL schwarze Pfefferkörner	
2 Lorbeerblätter	

Die Heringe waschen und die Köpfe abschneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Heringe salzen und pfeffern, in Mehl wenden und in der Pfanne knusprig braten. Alle Zutaten für die Marinade in einen Topf geben, aufkochen und 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Die gebratenen Heringe in eine Glasform legen, mit der heißen Marinade übergießen und zugedeckt ca. 24 Stunden ziehen lassen.

Fisch auf Curry-Wirsing

1 kleiner Wirsing,	50 g Butter
ca. 300 g (ohne dicke Außenblätter)	1-2 TL scharfes Curry Salz
300 g Seeteufel (Lotte), ohne Gräte	Pfeffer

Den Wirsing vierteln, die harten Strünke heraus-schneiden und dann in 1 cm-Streifen teilen. In ei-nem Durchschlag unter Wasser abspülen und trockenschütteln (muß nicht handtuchtrocken sein). Die Seeteufel-Filets in 2 cm-Medaillons schneiden.

In einem Topf die Butter schmelzen und darin den tropfnassen Wirsing ca. 10 Minuten schmoren, da-bei ab und zu umrühren. Sollte er zu schnell trocken werden, etwas Wasser zugiessen.

Curry-Pulver untermischen, den Deckel auflegen und weitere 3-4 Minuten schmoren.

Die Fisch-Medaillons salzen und pfeffern und auf das Gemüse geben, den Deckel darauflegen und 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dann den Fisch umdrehen, den Deckel wieder auflegen und weitere 3 Minuten garen.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken und servieren.

Bratheringe

von Geert Müller-Gerbes

6 ausgenommene Heringe	Lorbeerblätter
Pflanzenfett	Wacholderbeeren
Mehl	0,2 ml Korn (Schnaps), z.B. Doornkat
20 mittelgroße Zwiebeln	1 kg festkochende Kartoffeln, Sorte "Celia"
1 Flasche Apfelessig	Zwiebeln
2 EL Zucker	Kümmel
Salz	Margarine

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Heringe in Mehl wälzen, Pflanzenfett in der Pfanne erhitzen und die Fische bei kleiner Hitze ca. 6 Minuten braten. Dabei ein Mal wenden. Die Zwiebelringe in den Topf mit kochendem Salzwasser 6-7 Minuten kochen, dann die Zwiebeln durch ein Sieb abgießen, dabei das Wasser in einer Schüssel auffangen. Den Essig zum Wasser gießen (Es sollte richtig sauer werden!!). 2 EL Zucker und den Korn dazugießen. Die Heringe mit den Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und den Zwiebeln in die Schüssel schichten und die Marinade darübergießen, so dass die Fische bedeckt sind. Ca. 10 Stunden ziehen lassen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. 1-2 Zwiebeln fein würfeln.

Die Kartoffelscheiben roh mit Zwiebelwürfeln, Kümmel und Salz in etwas Margarine im zugedeckten Topf anbraten, dabei ab und zu wenden. Garzeit ca. 25 Minuten.

Couscous mit Shrimps, Weißkohl & Zucchini

von Percy Adlon

150 g Couscous, s. g.	Olivenöl
„Schnell-Couscous“	grobes Meersalz
200 ml Wasser	Chili-Flocken
5-6 kleine Zucchini	1 Bund Koriander
1 kleiner Weißkohl	1 Bund Petersilie
4-6 Knoblauchzehen	Wasser und/oder Weiß-
10 Garnelen, „medium Tiger Shrimps“ mit Schale und Kopf, unge- kocht	wein

Knoblauch pellen und klein hacken. Weißkohl waschen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Blätter ablösen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und der Länge nach in Keile schneiden. Shrimps der Länge nach aufschneiden aber nicht ganz auseinanderschneiden und dann auseinander klappen. Koriandergrün/Petersilie waschen, Blätter abzupfen und grob hacken.

Couscous in das siedende Wasser rühren, aufkochen, Deckel auflegen und die Flamme ausstellen, (siehe Gebrauchsanweisung auf der Packung.) In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, darin den Kohl scharf anbraten. In einer 2. Pfanne Olivenöl heiß werden lassen, leicht salzen und die Zucchini scharf anbraten, sie sollen richtig braun werden. Wenn der Couscous fertig ist, den Kohl untermischen. Die Pfanne mit Küchenkrepp auswischen, wieder Olivenöl erhitzen und die Shrimps bei starker Hitze braten, dann mit Chili-Flocken und Meersalz würzen, kurz vor Ende der Bratzeit den Knoblauch und Koriander oder Petersilie mit in die Pfanne geben, eventuell mit etwas Wasser oder Wein löschen. Couscous, Zucchini und Shrimps auf dem Teller anrichten.

Seezungenfilets auf Karotten und Estragon-sauce

von Günther Maria Halmer

4 Seezungenfilets	1 Schuss Estragon-Essig
100 g Karotten/ Möhren	Butterstücke (zum Montieren der Sauce)
1 Schalotte	Salz, weißer Pfeffer und Zucker
1 Becher Crème double	etwas Fischfond und etwas Weißwein (zum Dünsten des Fisches)
1/4 l Fischfond	
0,1 l Weißwein	
1 Schuss Noilly Prat (trockener Vermouth)	
20 Estragon-Blätter	1 Glas Mineralwasser

Den Backofen auf 120°C vorheizen. Butterstücke ins Eisfach legen.

Die Möhren putzen, waschen und auf einem Gurken- oder Trüffelhobel in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte pellen und fein würfeln. Die Hälfte der Estragonblätter zerkleinern.

Für die Sauce die Schalottenwürfel in Weißwein, Vermouth und Fischfond ankochen und alles auf ¼ der Menge reduzieren lassen. Nun die Crème double einrühren. Bei kleiner Hitze ca. 7 Minuten köcheln lassen.

Die Möhrenscheiben in ca. einem Glas Mineralwasser mit etwas Zucker, Salz und weißem Pfeffer ca. 4 Minuten kochen, dann abgießen und warm stellen.

Die Sauce durch ein Sieb passieren, mit Salz und einem Schuß Estragon-Essig abschmecken und mit den Butterstückchen aus dem Tiefkühlfach montieren. Dann die Sauce mit dem Mixer aufschlagen und die zerkleinerten Estragon-Blätter dazugeben.

Die Fischfilets in einer Kasserolle ungesalzen mit einem Schuß Weißwein und einem Schuß Fischfond andünsten, dann für ca. 3 Minuten im Rohr garen.

Anschließend die Fischfilets auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Karottenscheiben auf angewärmten Tellern verteilen, die Fischfilets darüber legen und mit der Sauce überziehen.

Mit den restlichen Estragon-Blättern garnieren.

Geflügel

Hühnerleber mit Paprikaschoten

von Andrea L'Arronge

2 Zwiebeln	600 g Hühnerleber
3-4 Knoblauchzehen	3-4 EL Sojasauce
4 grüne Paprikaschoten	1 TL Zucker
2-3 EL Pflanzenöl	Salz und Pfeffer

Die Hühnerleber putzen und grobe Hautteile entfernen. Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und klein würfeln.

Die Paprika waschen und halbieren, dann die Kerne und weißen Trennwände entfernen. Die Teile in grobe Stücke schneiden.

Das Öl im Bräter erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Danach die Paprikastücke dazugeben, salzen und alles mit einem Deckel bedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten Hitze schmoren lassen.

Die Hühnerleber dazugeben, Sojasauce und Zucker unterrühren und die Leber 5-10 Minuten ohne Deckel garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchen mit Cranberries

170 g frische Cranberries (alternativ: Preiselbeeren aus dem Glas)	2 Teelöffel Ingwerpulver 1 Prise Pi- ment/gemahlener Nelkenpfeffer
100 g Zucker	1 Teelöffel getrockneten Thymian
1/8 l Wasser	Pfeffer, Salz
1 Brathähnchen (etwa 1,5 kg)	Frische Kräuter zum Fül- len des
1 großer, saurer Apfel	Hähnchens: z.B. Petersi- lie, Oregano,
2 mittelgroße Zwiebeln	Thymian oder Rosmarin
16 mittelgroße Schalotten	1-2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Zitrone	375 ml Hühnerbrühe
2 Teelöffel grober Senf	250 ml frisch gepresster Orangensaft
2 Teelöffel Ahornsirup	

Die Cranberries mit Zucker und Wasser einkochen, bis die Beeren aufplatzen. Backofen auf 220°C heizen.

Hähnchen waschen und trocken tupfen. Apfel schälen, entkernen und würfeln. Zwiebeln und Schalotten pellen und die Zwiebeln klein würfeln.

Die Zitrone halbieren und das Hähnchen innen und außen mit dem Saft beträufeln.

Senf, Ahornsirup, Ingwer, Piment, Thymian, Pfeffer und Salz vermischen und das Huhn mit dieser Mischung einreiben. Die Kräuter in die Bauchhöhle des Hähnchens geben.

Das Hähnchen mit der Brust nach unten in einen Bräter oder eine Fettpfanne legen, die Schalotten und Apfelstücke darum verteilen, mit dem Öl beträufeln und für 30 Minuten ins Ofenrohr stellen.

In einem Topf die Hühnerbrühe, den Orangensaft und einige Löffel der eingekochten Cranberry-Marmelade mit den beiden gewürfelten Zwiebeln etwa 20 Minuten einkochen.

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und 1 Tasse der reduzierten Brühe angießen. Die Hitze im Backofen auf 200°C reduzieren. Das Huhn weitere 30 Minuten garen und falls es zu dunkel wird mit Backpapier abdecken. Dabei immer wieder mit der Orange-Cranberry-Brühe begießen. Zum Schluss die Beine abschneiden, neben das Huhn legen und für weitere 10 Minuten im Ofen garen. Hähnchen mit der Cranberry-Apfel-Sauce auf Tellern anrichten.

Hähnchenfilet mit scharfer Sesam-Honig-Soße

4 Hähnchenbrustfilets	2 EL helle Sojasoße
3 EL Honig	1 TL Sambal Olek
4 EL Orangensaft	Speisestärke
2 EL helles Sesamöl	

Den Backofen auf Grillstufe (300°C) vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets in Speisestärke wälzen und abklopfen. Honig, Orangensaft, Sesamöl, Sojasoße und Sambal Olek vermischen. Filets in einem flachen Bräter in der Marinade wenden, dann 9 Minuten grillen, wenden und weitere 8-10 Minuten grillen. Das Fleisch schräg in Scheiben schneiden und mit der Soße überziehen.

Falls keine Grillstufe vorhanden ist, die Hähnchenfilets bei höchstmöglicher Temperatur entsprechend länger garen lassen.

Huhn in Curry-Sahne-Soße

von Monika Peitsch

4 Hähnchenbrust-Filets	Butter
1 Becher Sahne	Curry-Pulver
1/4 l Rinderbrühe	Salz und Pfeffer
2-3 Bananen	Zucker
	Weißer Soßenbinder

Die Hähnchen-Filets in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und darin das Hähnchenfleisch anbraten. Mit Curry bestäuben und nach und nach die Brühe dazugießen. Etwas köcheln lassen, dann die Sahne angießen, eine Prise Zucker hinzugeben und aufkochen lassen. Ein wenig Soßenbinder unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bananen längs halbieren und in Butter braten. Dazu passt Reis mit Mandeln und Rosinen.

Hühner-Curry

4 Hähnchenbrust-Filets	3 Zwiebeln
5 EL Pflanzenöl	1 TL Korianderkörner
2 TL Senfkörner	1 TL Chili-Pulver
3 rote Chili, mäßig scharf	1 TL Kurkuma-Pulver
5-7 Curry-Blätter	6 Tomaten
2 Stücke frischer Ingwer, etwa daumengroß	400 ml Kokosmilch Salz und Zucker Pflanzenöl zum Braten

Die Hähnchenbrustfilets in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Chili-Schoten waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen teilen. Den Ingwer fein hacken und die Zwiebeln fein würfeln. Die Tomaten brühen, enthäuten und würfeln.

Das Öl in einem kleineren Bräter erhitzen und die Senfkörner anbraten, bis sie in der Pfanne springen. Die Chili-Streifen, die Curry-Blätter, den im Mörser zerdrückten Koriander und den Ingwer zufügen und etwa 3-4 Minuten braten lassen. Dann die gehackten Zwiebeln dazugeben und unter Rühren 5 Minuten braten.

Wenn die Zwiebeln leicht gebräunt sind, das Chili-Pulver, das Kurkuma und die gehackten Tomaten in die Pfanne geben und etwas köcheln lassen, dann die Kokosmilch angießen. Alles einkochen lassen, bis das Curry eine cremige Konsistenz hat. In einer 2. Pfanne Öl erhitzen und darin die Hühnerstreifen braten.

Zum Schluß das Fleisch in das Curry geben, umrühren und alles mit Salz und Zucker abschmecken. Dazu paßt Baguette.

Putengeschnetzeltes Asiatisch-Mediterran

von Samy Orfgen

2 Putenbrüstchen	Knoblauchpulver
1 Bund Frühlingszwiebeln	Sojasoße
1 handvoll Bambussprossen	1 gestrichener TL Currypulver
1 rote Paprikaschote (oder 2 kleine)	2 EL Tomatenmark
Olivenöl	Rotwein zum Abschlöschen
Rosenpaprika, mild	4 Kirschtomaten
schwarzer Pfeffer	ein paar Petersilienzwiege
Salz	

Die Putenbrust in Stücke teilen. Die Paprika halbieren, entkernen und würfeln.

Das Weiße der Frühlingszwiebeln in kleine Stückchen, und das Grüne in feine Ringe schneiden.

Die Tomaten halbieren oder vierteln.

In der Pfanne das Olivenöl erhitzen, darin erst das Weiße der Frühlingszwiebeln und anschließend die Paprikawürfel unter Rühren kurz andünsten. Dann das Putenfleisch dazugeben und goldgelb braten. Den Pfeffer, das Paprika-, das Knoblauchpulver und den Curry unterrühren. Anschließend die Bambussprossen sowie die grünen Zwiebelringe hinzufügen. Jetzt in der Mitte der Pfanne das Tomatenmark kurz anrösten, dann das Ganze umrühren.

Anschließend mit Rotwein ablöschen und abgedeckt 5 Minuten schmoren lassen.

Mit den Tomatenstückchen und Petersilie garniert servieren.

Marokkanische Pastete

von Majida El Bali

1 Brathuhn	Pflanzenöl
5–6 Lagen dünner marokkanischer Blätterteig (oder "Filo"-Teig)	3 EL Zucker und Zimt-Mischung
3–4 Zwiebeln	Rosenwasser
1 Bund glatte Petersilie	Safran-Pulver und Fäden
250 g–300 g Mandeln	2 Eier
Kaugummigewürz (Gummi Arabicum, in der Apotheke erhältlich)	125 g Butter
	½ TL Ingwerpulver
	Salz und Pfeffer

Das Brathuhn in große Einzelteile zerlegen. Die Zwiebeln pellen und würfeln, Petersilie waschen und fein hacken, die Mandeln enthäuten und in einer Pfanne in etwas Öl anrösten.

Den Boden einer Springform (circa 28 cm Durchmesser) mit eingefettetem Backpapier auslegen und zwei Lagen Blätterteig auslegen. In einem Töpfchen die Butter zerlassen und den Backofen auf 250°C vorheizen.

Nun in einem Topf das Öl erhitzen und darin die Hühner Teile mit Pfeffer, Salz, Safran-Fäden und Pulver und Ingwerpulver scharf anbraten. Knapp mit Wasser bedecken und leicht köcheln lassen, bis sich das Fleisch von den Knochen löst.

In einem zweiten Topf Zwiebeln, Petersilie und einen Schuss Rosenwasser, etwas Zucker und einer Prise Salz in Öl anschwitzen. Die Hühner Teile aus dem anderen Topf nehmen, die Eier verkleppern und in den Hühner-Topf geben. Die Eiermasse kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen, durch ein Sieb geben und passieren (die Flüssigkeit wird nicht benötigt).

Das Hühnerfleisch zerkleinern, die Mandeln zusammen mit dem Kaugummigewürz fein mahlen und mit der Zucker-Zimt-Mischung und 2 EL Rosenwasser vermischen. Nun den mit Blätterteig belegten Boden der Springform mit etwas zerlassener Butter bestreichen. Dann das ausgelöste Hühnerfleisch darauf verteilen, erneut mit Butter bepinseln und mit einer Lage Teig bedecken und auch diese Lage Teig mit Butter bepinseln. (Den Teig am Rand einschlagen.)

Nun die Zwiebel-Petersilie-Mischung auf dem Blätterteig verteilen und darauf den im Sieb ausgestrichenen Eierstich geben. Mit einer weiteren Lage Blätterteig bedecken, diesen auch wieder mit Butter bepinseln und nun mit der Mandelpaste bestreichen. Das Ganze noch einmal mit etwas Butter bestreichen und mit der letzten Lage Blätterteig belegen.

Alles gut verpacken indem der Teig am Rand eingeschlagen wird und eventuell noch einmal mit etwas Butter bestreichen. Die Pastete kommt für circa 5–6

Minuten in den vorgeheizten Backofen.
Zum Schluss die noch warme Pastilla mit Puderzucker und etwas Zimt bestäuben.

Perlhuhn mit Morcheln

von Chiem van Houwenige

1 ganzes, küchenfertiges Perlhuhn (etwa 1,2 kg)	200 g Räucherspeck in Scheiben ohne Schwarte
1/4 l Milch	2 EL Pflanzenöl
1/4 l Wasser	100 g Crème Fraîche
20 g getrocknete Mor- cheln	Salz und Pfeffer
50 g Frischkäse	Cognac

Die Milch mit der gleichen Menge Wasser vermischen und darin die Morcheln 2 bis 3 Stunden einweichen. Das Perlhuhn abbrausen, trocken tupfen und von möglichen restlichen Federn befreien, mit Küchenband die Flügel und die Beine am Körper festbinden.

Den Backofen auf 250°C vorheizen. Nun den Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in das Perlhuhn füllen. In einem Bräter die Speckscheiben goldgelb anbraten, die Scheiben an den Rand schieben, das Huhn in den Bräter legen und kurz anbraten. Dann das Perlhuhn 45 Minuten im Ofen garen. Erst mit etwas Wasser und dann abwechselnd mit Bratensaft und Wasser begießen. Die Morcheln mehrmals und sehr sorgfältig waschen, in ein Sieb geben, abbrausen, gut abtropfen lassen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Morcheln bei kleiner Flamme circa 15 Minuten schmoren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Perlhuhn aus dem Ofen nehmen, in einer Suppenkelle etwas Cognac erwärmen und das Huhn damit flambieren. Das Perlhuhn tranchieren und warm stellen. Den Bratensaft mit Crème Fraîche binden, kurz durchkochen, die Morcheln dazugeben und eventuell noch mit einem Schuss Cognac löschen. Perlhuhn mit den Morcheln und der Sauce ausrichten.

Fajitas

von Moritz Sachs

1/2 Hähnchenbrust-Filet, ca. 200 g	Pfeffer und Salz
1 1/2 rote Paprika	1 Becher Crème fraîche
1 kleine Zwiebel	1 Becher Magerjoghurt
1 Glas Weißwein	2 Strauchtomaten
Salz, schwarzer Pfeffer	1 mittelgroße Zwiebel
1 1/2 Avocados, reif - aber nicht matschig	Olivenöl
200 g frisch geriebener Gouda	Balsamico
1/4 Salatgurke	je 1 Bund Koriandergrün, Schnittlauch, Petersilie
1 Zitrone	1-2 Pckg Tortillas (fertig)
	neutrales Öl

Das Hühnerfleisch in dünne 2-3 cm lange Streifen schneiden.

Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Die Avocados halbieren, den Kern herauslösen und die Hälften schälen.

Die Gurke schälen und mit Rohkostreibe bereitstellen.

2 Strauchtomaten und 1 mittelgroße Zwiebel würfeln.

Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, darin die Zwiebelringe anbraten, dann das Fleisch und die Paprika dazugeben, unter Rühren weiterbraten, mit dem Wein löschen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Avocado-Hälften mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Käse und etwas Gurke vermischen, mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken (=Guacamole).

Die Crème fraîche und den Joghurt in einem Schälchen glattrühren.

Die Tomaten -und die Zwiebelwürfel mit Balsamico und Olivenöl abschmecken.

Auf je eine Tortilla von der Huhn-/Paprikamischung geben, dann vom Tomaten-Zwiebelsalat, je einen Klecks Guacamole und Crème fraîche-Joghurtmischung und zu guter Letzt von den gehackten Kräutern. Zum Schluß die Tortilla einrollen.

Huhn und Riesengarnelen mit asiatischem Gemüse

von Marco Girth

ca. 350 ml japanische Instantbrühe (ersatzweise Hühnerbrühe)	20-24 Shiitakepilze, frisch oder getrocknet
8 mittelgroße Garnelen	3 EL Zucker
250 g Hähnchenbrustfilet	4 EL Sojasoße
450 g Bambussprossen (Dose, ganze Stücke)	1 EL schwarze, süße Sojasoße
20-24 Zuckerschoten	1 TL Salz
4 EL japanischer Reiswein	1 Knoblauchzehe

Die Zuckerschoten säubern und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Die Pilze würfeln (getrocknete nach Anleitung in lauwarmem Wasser einweichen, dann abgießen und würfeln). Den Bambus in Stifte und die Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden. Die Riesengarnelen schälen, den Darm entfernen und halbieren.

Die fertige japanische Brühe in einem Wok erhitzen. Die Riesengarnelen in der Brühe kurz rosa garen und herausnehmen. Zucker, Sojasoße und Salz in die heiße Brühe geben und die Zuckerschoten darin etwa 2 Minuten köcheln, dann herausnehmen. Die Hähnchenwürfel in der Brühe garen und den Reiswein dazugeben. Eventuell Brühe nachgießen. Nun das Fleisch herausnehmen. Die Pilze und den Bambus hineingeben und weich kochen, dann den Knoblauch dazupressen. Die anderen Zutaten wieder dazugeben und in der Brühe nochmals erhitzen. Mit der süßen Sojasoße abschmecken.

Geflügelleber Constantin

250g Geflügelleber	Salz und Pfeffer
1 Schalotte	Butter (zum Warm- schwenken)
2 EL Butter	Frischer Majoran
etwas Pflanzenöl	400 g Capellini-Pasta
3 EL Pflaumenmus	
1 Schuss Cognac	

Die Leber putzen und in walnußgroße Stücke teilen.
Die Schalotte sehr fein würfeln.
Die Majoranblättchen abzupfen. Das Nudelwasser aufsetzen.

In einer Pfanne etwas Öl und einen Eßlöffel Butter erhitzen und darin die Leber etwa 3 bis 4 Minuten unter wenden braten, dann mit Salz und grob gemahlenem Pfeffer würzen und warm stellen.

Einen Eßlöffel Butter in eine kleine Pfanne geben und darin die Schalotten glasig schwitzen. Die Pasta nun ca. 3-4 Minuten al dente garen, abgießen und in etwas Butter schwenken.

Das Pflaumenmus in die Pfanne mit den Schalotten einrühren und kurz durchkochen lassen. Mit Cognac, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta und die Leber auf Tellern anrichten und die Pflaumenmus-Sauce daneben geben. Mit Majoran-Blättchen bestreut servieren.

Hühnerbrust mit Oliven, Chili und Honig

2 Hühnchenfilets (alternativ: Hühnerbrüste mit Haut, dann verlängern sich die Gar- zeiten) 4-5 EL Honig (zum Bei- spiel Akazienhonig) 1 getrocknete Chilischote (Peperoncino) 150 g schwarze Oliven 1 unbehandelte Zitrone	4 frische Lorbeerblätter (alternativ: 1 getrocknetes Lorbeer- blatt) 3-4 EL Olivenöl 5-6 Knoblauchzehen Salz Pfeffer Weißwein oder Hühner- brühe
---	---

Die Zitrone gründlich abwaschen und in 6 Spalten teilen. Die Hühnchenfilets waschen und trocken tupfen. Die Oliven vom Stein schneiden, Chili im Mörser zerstoßen oder auf einem Brett mit wenig Öl zerdrücken. Knoblauchzehen nicht schälen, sondern nur leicht aufdrücken.

In einem Bräter das Öl erhitzen und die Hühnchenfilets kräftig anbraten, dabei öfter wenden. Die Hitze etwas reduzieren, Chili mit Honig vermischen, mit den Zitronenspalten zum Huhn geben, pfeffern und salzen.

Die Knoblauchzehen sowie die Lorbeerblätter dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten schmoren, dabei ab und zu wenden. Das Fleisch heraus nehmen und warm stellen. Die Oliven in den Bräter geben und die Sauce mit einem Schuss Weißwein oder Hühnerbrühe ablöschen, etwas einkochen lassen und über die Hühnerfilets geben.

Roast Chicken

von Felicia Weathers

1 Brathähnchen (ca. 1 kg)	1/2 Tasse Wasser
12-14 getrocknete Tomaten	1/2 - 1 TL Meersalz
	1 TL Olivenöl
1 1/2 TL Salbei	1 TL Sonnenblumenöl
2 TL Rosmarin	1-2 Knollen Knoblauch
1 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	7-9 Wasserkastanien aus der Dose
1/2 Tasse Wein (rot oder weiß)	

Den Backofen auf 165°C vorheizen. Das Huhn waschen und trockentupfen. Die Knoblauchzehen schälen. Die Wasserkastanien in Stifte schneiden. Die getrockneten Tomaten in heißem Wasser einweichen, abgießen, das Einweichwasser auffangen und die Tomaten abtropfen lassen. Dann die Tomaten in Stücke schneiden, zusammen mit dem Wein und dem Wasser in einer Kasserolle aufsetzen und ein paar Minuten köcheln lassen. Das Rosmarin, den Salbei und den Oregano unterrühren. Die Gewürzmischung vorsichtig unter die Haut des Huhnes schieben und verteilen. Das Huhn von innen und außen salzen und pfeffern, evtl. Reste der Gewürzmischung in das Huhn geben und mit Küchengarn zusammenbinden. Das Öl im Bräter erhitzen und das Huhn ringsum scharf anbraten. Knoblauchzehen in den Bräter hineingeben, mit einem Deckel verschließen und ca. 40 Minuten im Ofen garen. Das Huhn aus dem Bräter nehmen und zum Warmstellen in Alufolie einpacken. Mit dem Einweichwasser der Tomaten den Bratensatz loskochen und zum Schluß das Huhn nochmal in der Soße kurz erhitzen.

Putenroulade mit Chutney

von Björn-Hergen Schimpf

4 Putenschnitzel, ca. 0,5 cm dick vom Bio-Metzger
1 Glas Mango-Chutney
1 EL Honig
1 Schuß Balsamico-Essig
4 Zweige Rosmarin
1 Schuß Weißwein
2 EL Butter
3 EL Pflanzenöl
Pfeffer und Salz

Die Putenschnitzel salzen und pfeffern, mit Chutney dünn bestreichen und mit einem Rosmarinzweig belegen. Dann die Schnitzel zusammenklappen und mit einem Zahnstocher verschließen. Das Öl in der Pfanne mit 1 EL Butter erhitzen und die Rouladen pro Seite etwa 2 Minuten braten, dann herausnehmen und warmhalten.

Vom Bratensatz in der Pfanne die Hälfte des Fettes abgießen, mit 1 Tasse Wasser, dem Weißwein und dem Essig löschen, dann den Sud einkochen lassen. Einen Zweig Rosmarin und den Honig dazugeben, aufkochen lassen und die Pfanne vom Herd nehmen. Schließlich etwas kalte Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zahnstocher aus den Rouladen entfernen und diese auf Tellern mit der Sauce anrichten. Dazu paßt Baguette.

Hähnchenbrust mit Aprikosensoße

1 Knoblauchzehe	2 EL Limettensaft
1 Ingwer, ca. walnuss- groß	2 EL Aprikosenkonfitüre
400 g Hähnchenbrustfi- lets	1/2 TL Sambal Oelek
1 Stange Zitronengras	3 EL Pflanzenöl zum Braten
1 Frühlingszwiebel	1 großes Stück Bana- nenblatt zum Servieren
3 EL helles Sesamöl	
6 EL helle (leichte) Soja- soße	

Das Hähnchenfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken, und das Grün der Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Die Hälfte vom Ingwer, den Knoblauch und das Zitronengras zusammen mit dem Sesamöl und 3 EL Sojasoße verrühren, und darin die Hähnchenwürfel mindestens 3 Stunden, besser über Nacht, marinieren.

Für die Aprikosensoße den restlichen Ingwer, das Sambal Oelek, 3 EL Sojasoße und den Limettensaft sowie die Aprikosenkonfitüre verrühren und die grünen Frühlingszwiebelringe untermischen.

In der Pfanne das Öl erhitzen und die Hähnchenfleischwürfel unter Wenden garen, dabei am Ende etwas von der Marinade darüber träufeln.

Mit der Aprikosensoße auf einem Stück Bananenblatt servieren.

Hähnchen-Saltimbocca

2 Hühnerbrüste	2-3 EL Butter
4 Scheiben Parma-Schinken, hauchdünn geschnitten	Petersilie Pfeffer
1 Bund frischer Salbei	5 EL Marsala
4 EL Olivenöl	Kartoffeln (festkochende)

Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser kochen.

Von den Hühnerbrüsten evtl. die Haut entfernen. Vom Salbei schöne große Blätter ablösen, einige Blätter fein hacken. Petersilie waschen und 1-2 EL fein hacken. Hühnerbrüste in fingerdicke Stücke schneiden, leicht pfeffern, mit Salbeiblättern belegen und jeweils mit einer Scheibe Schinken umwickeln. In der Pfanne Olivenöl erhitzen, die Saltimbocca unter gelegentlichem Wenden scharf anbraten, dann die Butter dazu geben und weiterbraten bis das Filet gar ist aber nicht trocken.

Vorgekochte Kartoffeln vierteln, zu dem Saltimbocca in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Nun die Bratkartoffeln und das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Marsala zum Bratfett in die Pfanne geben, den Bratensatz lösen und über die Bratkartoffeln und die Saltimbocca geben und mit gehackter Petersilie garnieren.

Stubenküken in Pernod

von Wibke Bruhns

2 kleine Stubenküken	Aniskörner / -samen
15 kleine, festkochende Kartoffeln	Olivenöl Butter
1/2 Glas Geflügelfond	Pfeffer und Salz
1 Knoblauchknolle	
etwas Anisschnaps	

Die Knoblauchzehen aus der Knolle lösen, aber nicht schälen. Die Kartoffeln mit Schale gründlich waschen. Butterstückchen zum späteren Binden der Soße kaltstellen und Eiswürfel bereithalten.

Backofen auf 200° (Ober- u. Unterhitze) vorheizen. Die Stubenküken innen und außen salzen und pfeffern. Die im Mörser zerdrückten Anissamen mit in die kleinen Hühnchen geben. Olivenöl in einem Bräter erhitzen, die Hühnchen darin anbraten. Wenn die Stubenküken anfangen braun zu werden, mit dem Geflügelfond löschen. Die Kartoffeln und die Knoblauchzehen dazu geben und zum Kochen bringen. Dann mit einem guten Schuß Pernod begießen, den Deckel des Bräters umgekehrt auflegen, ein paar Eiswürfel in die Vertiefung des Deckels geben und ins Rohr stellen. Diesen Vorgang jedes Mal wiederholen, wenn im geschlossenen Ofen das Wasser auf dem Deckel verdampft ist. Die Stubenküken etwa eine Stunde garen, eventuell zwischendurch etwas Pernod nachgießen. Nach Bedarf den Deckel abnehmen und den Grill anmachen, um die Stubenküken zu bräunen. Zum Schluß die Soße eventuell mit Stücken der eiskalten Butter binden.

Grüne Hühner

von Gräfin Sybil Schönfeldt

2 Hühnerbrüste	1 Bund Schnittlauch
Fleischbrühe	2 Zweige frischer Majoran
Weißwein	3-4 Zweige Petersilie
Salz	Butterflocken
1 TL gemahlener Ingwer	1 TL Pfeffer
1 TL Muskatblüte	1 TL getrockneter Rosmarin
2 hartgekochte Eier	1 TL Wachholderbeeren

Pfeffer, Rosmarin und Wachholderbeeren mörsern. Die Hühnerbrüste halb in Fleischbrühe, halb in Weißwein aufkochen lassen, salzen, die gemörsernten Gewürzen hineingeben, sowie den gemahlene Ingwer und die Muskatblüte. Die Hitze verringern und das Fleisch 20-30 Minuten simmern lassen.

Unterdessen die hartgekochten Eier fein wiegen, ebenfalls Schnittlauch, Majoran und Petersilie klein hacken. Wenn das Hühnerfleisch weich ist, aus der Brühe nehmen, in Stücke schneiden, in eine Schüssel legen, die Kräuter-Ei-Mischung mit etwas Hühnerbrühe verrühren, auf dem Hühnerfleisch verteilen und mit Butterflöckchen belegen.

Wiener Paprikahendl

von Joe Zawinul

1 Brathuhn mit Haut Salz	4 TL süßes ungarisches Paprikapulver
2 mittelgroße, saftige Zwiebeln	3 EL Weißwein-Essig 1 TL Mehl
2 – 3 EL Pflanzenöl 1 TL scharfes ungari- sches Paprikapulver	200 g Crème fraîche Saft von einer Zitrone

Brathuhn in acht Teile zerlegen und leicht salzen.
Zwiebeln schälen und klein hacken.

In einer Schmorpfanne die klein gehackten Zwiebeln in dem Pflanzenöl anschwitzen. Die gesalzenen Hühnerstücke dazugeben und mit den beiden Paprikasorten würzen. Die Hühnerstücke mehrmals wenden, so dass sie von allen Seiten angebraten werden und eine rot-braune Farbe annehmen. Mit dem Weißwein-Essig ablöschen, eventuell etwas Wasser hinzugießen. Nun den Deckel auflegen und bei kleiner Flamme etwa 30 Minuten garen.

Wenn die Hühnerteile gar sind, Mehl mit etwas Bratensaft glatt rühren, Crème fraîche unterrühren und zurück zu dem Hühnchen in den Topf geben. Das Ganze aufkochen lassen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Hühnchen mit der Paprika-Sauce auf Tellern anrichten. Dazu passt Basmati-Reis.

Toskanisches Platthuhn

1 frisches Hähnchen von etwa 1 kg
Salz und Pfeffer
frische Rosmarinzwige
4 EL Olivenöl
Saft von einer Zitrone

1 Glas trockener Weißwein
20 g Butter
1 Ziegelstein in Alufolie

Da dieses Huhn fast ohne alle geschmacklichen Zutaten gebraten wird, kommt es - ähnlich wie beim Bläh- oder Zitronenhuhn - ganz und gar auf die Qualität des Geflügels an.

Als wichtigste Vorbereitung muss man sich einen Ziegelstein oder einen anderen schweren Gegenstand besorgen. Aus hygienischen Gründen sollte man den Stein, in Alufolie packen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den Rückenknöchel des Hähnchens mit der Geflügelschere der Länge nach durchtrennen, das Geflügel waschen, trocknen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben und dann mit der aufgeschnittenen Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen und mit flachen Händen von oben fest darauf drücken, bis es flach ist. Kleine Schlitzlöcher in die Haut auf Keulen und Brust machen und mehrere kleine Rosmarinzwige hineinstecken.

Das Hähnchen mit den Knochen nach unten in einen leicht geölten Bräter setzen und mit dem präparierten Stein beschweren. Im heißen Ofen auf der mittleren Leiste etwa 60 Minuten braten.

Inzwischen Zitronensaft mit dem restlichen Olivenöl vermischen und das Huhn nach 30 Minuten damit einpinseln. Das gare Geflügel aus dem Bräter nehmen und warmstellen (in Alufolie wickeln und in den ausgeschalteten Ofen schieben).

Den Bratensatz vom Boden des Bräters mit Wein lösen und eventuell mit kleinen Flöckchen Butter anreichern, d. h. die möglichst sehr kalte Butter nach und nach mit dem Schneebesen unter den Bratfond quirlen, der dadurch leicht gebunden wird. Darauf kann man aber auch verzichten, wenn man an die Linie denkt. Zuletzt die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Huhn servieren.

Coq au vin

von Maria von Welser

für die Marinade (bei einem Poulet von ca. 1,2 kg - in 8 Stücke geteilt):	Marinade (siehe oben)
150 g Zwiebeln, gewürfelt	1 EL Tomatenmark
100 g Staudensellerie, in Scheiben	200 g Champignons
50 g Möhren, gewürfelt	1 Becher Crème fraîche
1 Zweig Thymian *	Salz, Pfeffer, Cognac
1 Zweig Rosmarin *	Mehl zum Bestäuben
2 Lorbeerblätter *	Butter + Öl zum Braten
5 Nelken *	Thymian
10 Pfefferkörner, zerdrückt *	1 Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen, ange-drückt	Petersilie
1 Spritzer Cognac	1 weitere Flasche Rotwein
1 Flasche kräftiger Rotwein	
Olivenöl	

Die mit * gekennzeichneten Zutaten kommen in einen Gaze-Beutel, um das spätere Filtern zu ersparen. Alle Zutaten über die Hühner Teile gießen und 2 Tage marinieren.

Die Pilze putzen und vierteln. Die Hühner Teile aus der Marinade nehmen, die Marinade durchsieben, die Gewürz-Gazebeutel entsorgen und das Gemüse abtropfen. Die Marinade in einem kleinem Topf erhitzen, und wenn sich Schaumkronen bilden, diese abschöpfen. Die Hühner Teile trockentupfen. Öl und Butter im Bräter erhitzen, die Hühner salzen, pfeffern und leicht mehlen, dann scharf anbraten. Das abgetropfte Gemüse und das Tomatenmark dazu geben, leicht anrösten und mit der heißen Marinade auffüllen. Mit der weiteren Flasche Rotwein auffüllen, bis alles gut bedeckt ist. Mit Deckel ca. 1 Stunde köcheln lassen, dann die Pilze, das Crème fraîche und eventuell den Thymian und das Lorbeerblatt dazugeben. Nochmal 5 Minuten köcheln lassen. Mit Cognac, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Wildente mit karamellisiertem Sauerkraut

2 küchenfertige Wildenten	20 Wacholderbeeren
4 große Scheiben fetter Speck	2 EL Honig
25 g Butter	50 ml Weißwein
25 g Schmalz	50 ml Apfelsaft
2-3 Schalotten	350 g Sauerkraut
	Salz und Pfeffer

Das Sauerkraut abtropfen lassen und ausdrücken.
Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Enten innen und außen salzen und pfeffern, mit der Brust nach oben in den Bräter legen und mit den Speckscheiben belegen.

Die Enten im Rohr 15 Minuten braten, dann die Temperatur auf 180°C herunterstellen und weitere 30 Minuten garen. Nun den Speck herunternehmen und die Enten noch 20 Minuten bei 220°C ohne Deckel bräunen.

Im Topf die Butter und das Schmalz erhitzen, darin die Schalotten andünsten. Das Sauerkraut und die zerdrückten Wacholderbeeren dazugeben und mit dem Wein und dem Apfelsaft angießen. Das ganze mit Deckel leicht köcheln lassen, bis der Wein verdampft ist.

Nun den Honig untermischen und bei großer Hitze karamelisieren, bis das Kraut dunkel ist – dabei gelegentlich umrühren. Das Kraut ohne Deckel noch einige Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Enten anrichten.

Poulet Provençal

von Anouschka Renzi

1 küchenfertiges Brathähnchen, ca. 1200 g	2-3 EL Honig
1 Bund frischer Rosmarin	Pfeffer und Salz
3-4 Knoblauchzehen	Beilage:
100 g weiche Butter	10 kleine Kartoffeln
	2 Tomaten

Das Hähnchen waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und dabei 2 Zehen ganz lassen. Etliche Nadeln vom Rosmarin lösen und klein hacken. Die Tomaten halbieren und darauf den gepressten Knoblauch geben. Backofen auf 180°C vorheizen.

Das Hähnchen innen salzen und pfeffern und 1 TL Honig, 2 ganze Knoblauchzehen und mehrere Zweige Rosmarin hineingeben. Die Butter mit dem restlichen Honig vermischen, mit den gepressten Knoblauchzehen zu einer Paste mischen und das Hähnchen außen damit einreiben. Anschließend salzen und pfeffern und die fein gehackten Rosmarin-Nadeln auf dem Huhn verteilen. Das Huhn auf einen Spieß oder Hühnchenbrater stecken oder auf einen Rost, mit einer Fettpfanne darunter, legen und 15 Minuten im Rohr bei 165°C braten.

In der Fettpfanne die kleinen Kartoffeln und halbierten Tomaten verteilen. Die Temperatur auf 180°C hochstellen und weitere 45 Minuten braten. Das Huhn ab und zu mit Bratensaft bepinseln.

Geflügelragout "Normandie"

von Götz Alsmann

400g Putenbrust-Filet	1-2 EL Butterschmalz
1 Möhre	30 g Mandelstifte
1 Zwiebel	4 cl Calvados
1 großer Apfel (Boskop oder Granny Smith)	0,1 l Hühnerbrühe
Petersilie	0,1 l trockener Weißwein
Mehlbuttermilch	0,1 l Apfelsaft
Mehlbuttermilch	0,3 l Sahne
1 Ei	1 TL Zucker
1 EL Speisestärke	
1 EL Wasser	
Pfeffer und Salz	

Die Putenbrust in Streifen schneiden. Die Möhre putzen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Apfel mitsamt der Schale grob raspeln. Die Petersilie waschen und grob hacken. Zimmerwarme Butter und Mehl mit einer Gabel verkneten.

In einer Schüssel das Ei, Speisestärke und 1 EL Wasser gut verrühren. Die Putenstreifen pfeffern und salzen und mit der Mischung vermengen. Das Butterschmalz erhitzen und darin das Putenfleisch unter Rühren hell anbraten und dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Mehr Butterschmalz in die Pfanne geben und bei nicht zu großer Hitze die Zwiebeln glasig dünsten. Apfel- und Möhrenraspeln sowie die Mandelstifte dazu geben und 1 Minute andünsten. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben und den Calvados angießen. Brühe, Wein, Apfelsaft und Sahne in die Pfanne gießen und einige Minuten einköcheln. Dabei rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Eventuell mit dem Schneebesen Mehlbuttermilch zum Binden einrühren und aufkochen. Nochmal abschmecken und Petersilie unterheben.

Gefüllte Truthahnbrust

von Toni Schumacher

1 Truthahnbrust am Knochen (muß man beim Geflügelmetzger bestellen! Notfalls einen ganzen Truthahn kaufen und die restlichen Teile anderweitig verwenden. Darauf achten, dass die Haut an den Seiten nicht zu knapp abgeschnitten ist)	15 sonnengetrocknete Tomaten
200 g Couscous	1 frische mittelscharfe rote Chilischote
3-4 Bund frisches Basilikum	Olivenöl
3-4 Bund frische Minze	Wasser
3 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
10 Frühlingszwiebeln	für die Soße:
15 Wasserkastanien (Dose)	1 Glas Weißwein
	ein paar Schalotten
	etwas Butter, gut gekühlt, zum Montieren
	5 sonnengetrocknete Tomaten, kleingeschnitten (kurz überbrüht, wie oben)
	1 frische Tomate, gewürfelt

Das Basilikum und die Minze waschen, die Blätter abzupfen und feinhacken. Den Couscous in einer Schüssel mit 350 ml Wasser und 1 TL Olivenöl einweichen und nach 5 Minuten durchmischen. Die Knoblauchzehen, die Frühlingszwiebeln, die Wasserkastanien und die Chilischoten feinhacken. Die getrockneten Tomaten kurz überbrühen, um das Salz auszuspülen und dann kleinschneiden. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Am Halsende des Truthahns beginnend, mit den Fingern die Haut vom Brustfleisch so lösen, daß eine Aushöhlung für die Füllung entsteht. Am Ende (wo Flügel und Keulen ansetzen) darauf achten, daß die Haut fest an der Brust bleibt.

Die kleingeschnittenen Zutaten mit dem eingeweichten Couscous vermischen und unter Zuhilfenahme eines Löffels mit den Händen unter die Haut füllen. Die Füllung soll gleichmäßig unter der Haut verteilt sein. Dann die Haut mit Olivenöl einreiben, salzen und pfeffern und die Hautöffnung zunähen.

Die Brust mit der Hautseite nach oben in den Bräter legen und 50 Minuten bei 180° C - dann bei 150° C weitere 40 Minuten im Backofen garen. Danach das Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Den Bratensaft mit etwas Wasser ablösen.

Für die Soße einige Schalotten in einem Topf anrösten (ohne Flüssigkeit). Dazu zunächst die 5 getrockneten Tomaten geben, dann den gelösten Bratensaft. Mit etwas Weißwein abschmecken. Dann 5-6 Stückchen kalte Butter dazugeben und die Sauce mit dem Pürierstab pürieren. Die frische Tomate am Schluß zu der Sauce geben und anwärmen.

Nun die Truthahnbrust am Mittelknochen einschneiden. Den Schnitt von links- und rechtsaußen zum Mittelknochen hin wiederholen. Die zwei sich ergebenden "Tortestücke" in Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl besprenkeln, mit der Minze und dem Basilikum garnieren und mit der Soße servieren.

Limonen-Champignon-Huhn

von Marianne Koch

1 Brathuhn (aus Freihaltung)	2 EL Pastis
2 unbehandelte Zitronen	1/4 l trockener Weißwein
Saft von 1 Limone	frische Petersilie
3 Schalotten	1 kleiner Zweig frischen Rosmarins
2 Knoblauchzehen	5 Blätter frischen Salbeis
250 g Champignons	Olivenöl zum Anbraten
1 Becher Crème fraîche	Salz und Pfeffer
1 Bund Petersilie	

Das Huhn in Portionstücke zerteilen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Eine Zitrone dünn (ohne weiße Innenschale) schälen und die Schale in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und feinhacken. Die Champignons putzen und vierteln.

Die Hühnerstücke mit Salz und Pfeffer einreiben. In der Kasserolle das Olivenöl erhitzen und die Hühnerstücke anbraten. Die feingehackte Zitronenschale, die Schalotten, den Knoblauch und die Kräuter leicht anbraten. 1/8 Liter Wein angießen, den Deckel drauflegen und bei kleiner Flamme ungefähr 20 Minuten köcheln lassen.

Die geviertelten Champignons und den restlichen Wein dazugeben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen, dann das Fleisch, die Champignons und die Schalotten herausnehmen und warm stellen. Den Limonensaft angießen, leicht einkochen, die Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hühnerstücke wieder in die Soße legen von der zweiten Zitrone die Schale feinhacken (oder mit dem Zestenreißer in dünne Späne ziehen), mit feingehackter Petersilie vermischen und großzügig über das Fleisch streuen.

Chicken Vinaigre, Hühnchen mit Äpfeln, Senf und Calvados

von Annemarie Huste

4 Hühnerbrust-Filets	125 ml Weisswein, trocken
Salz und Pfeffer	
3 EL Olivenöl	0,3 l Hühnerbrühe
2 EL Calvados	125 ml Apfelessig
2 EL Schalotten, fein gewürfelt	1 TL Honig
2 Äpfel (z.B. Granny Smith)	1 TL grobkörniger Senf (z.B. Pommery) Petersilie, gehackt

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Die Filets pfeffern und salzen. Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen und darin die Filets von beiden Seiten braun anbraten.

Den Calvados in einer kleinen Suppenkelle entzünden, bis er brennt, und ihn anschließend über die Filets in der Pfanne geben.

Die Filets aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In der Pfanne nun mit etwas Olivenöl die Schalotten und Apfelstücke braun anbraten, und dann den Wein, den Essig, die Brühe, den Honig und den Senf dazugeben.

Dann die Filets wieder in die Pfanne legen und alles zusammen für weitere 30 Minuten leise köcheln lassen. Die Filets dann auf vorgewärmte Teller geben und die Sauce in der Küchenmaschine oder dem Mixer kurz pürieren, so dass eine geschmeidige Sauce entsteht.

Die Sauce über die Filets geben und mit Petersilie garniert servieren.

Frikassee mit Sektcreme

von Sandra Völker

600 g Hähnchenbrustfilet	1 Becher Sahne (200 g)
1 St Estragonzweig, frisch	1 Ei, davon das Eigelb
Saft einer 1/2 Zitrone	1 Flasche Piccolo-Sekt (0,2 l)
2 Schalotten	Salz
200 g Kaisergranate oder Scampi, roh	Cayennepfeffer
50 g Butter	weißer Pfeffer

Den Estragon waschen, trocknen und die Blättchen kleinschneiden. Die Kaisergranate waschen, trockentupfen und gegebenenfalls den Darm entfernen. Das Ei trennen, und das Eigelb bereitstellen. Die Hühnerbrustfilets waschen und trocknen, mit Pfeffer einreiben, mit dem Estragon bestreuen, mit dem Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten zugedeckt marinieren.

Die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, trockentupfen und in 1 cm-breite Streifen schneiden. Die Marinade zur Seite stellen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, und das Fleisch unter Wenden von allen Seiten 4 Minuten anbraten. Die Schalotten dazugeben und 1 Minuten mitbraten, dann die Kaisergranate hinzufügen, und alles unter ständigem Wenden eine weitere Minute braten lassen.

Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und unter das Frikassee mischen. Die Masse heiß werden lassen, aber nicht zum Kochen bringen. Den Sekt dazugießen, und das Frikassee weiterhin erhitzen (es darf nicht kochen).

Das Gericht mit Salz, Cayennepfeffer und der restlichen Marinade abschmecken.

Knoblauchhuhn

von Peter Gaymann

1 frisches Hähnchen (ca. 1,5 kg)	8-10 Scheiben Baguette
30 - 40 ungeschälte Knoblauchzehen	Salz, schwarzer Pfeffer,
12 Schalotten	frischer Thymian
4-5 mittelgroße Möhren	Olivenöl zum Brotrösten
2-3 EL Olivenöl	
0,4 l Weißweinn (Grau- burgunder)	

Die Schalotten schälen und klein hacken. Die Möhren putzen und in fingerlange, dünne Streifen schneiden. Das Hähnchen in 6-8 Teile zerlegen. Den Backofen auf 170° C vorheizen.

2-3 Löffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen - nicht zu heiß - und die Hähnchenteile darin von allen Seiten anbraten, dann aus der Pfanne in den Bräter legen. In der Pfanne die Schalotten, und die Möhren leicht anbraten. Mit dem Wein löschen, aufkochen und den Pfannenansatz loslösen. Den Pfanneninhalt in den Bräter gießen, mit Salz und Pfeffer würzen, den Knoblauch und ein paar Thymianzweige hinzulegen und zugedeckt ca. 40-45 Minuten im Ofen schmoren. Anschließend auf dem Herd ohne Deckel die Flüssigkeit einkochen lassen. Evtl. nachwürzen. Baguettescheiben in einer Pfanne in Olivenöl anrösten, darauf die Knoblauchzehen aus der Schale drücken und salzen.

Die Hähnchenteile auf einer Platte anrichten und mit den Schalotten und den Möhren garnieren.

Großmutter's Huhn

1 großes Huhn, ca. 1,5 kg 30 g Butter
2 TL Salz 500 g kleine Kartoffeln
1/2 TL weißer Pfeffer, 8 mittelgroße Schalotten
frisch gemahlen 1 Tasse Hühnerbrühe
1 TL gemahlener Kümmel 1 Bund glatte Petersilie
4 Salbeiblätter
150 g durchwachsener
Speck

Backofen auf 220 °C vorheizen.

Huhn innen und außen waschen und trocken tupfen. Kartoffeln waschen, schälen und halbieren, Schalotten pellen. Speck in kleine Würfel schneiden, Petersilie waschen und fein hacken.

Pfeffer, Salz und Kümmel vermischen und das Huhn innen und außen damit einreiben. Schenkel und Flügel fest an den Körper binden, dabei je 2 Salbeiblätter in die Schenkelbeugen legen.

In der Pfanne den Speck in der Butter glasig braten. Das Huhn in einen Bräter legen und den Speck darüber gießen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten braten.

Dann Kartoffeln und Schalotten um das Huhn herum in den Bräter geben und mit etwas Brühe begießen. Weitere 40 Minuten braten, dabei alle 10 Minuten Brühe nachgießen. Falls die Kartoffeln zu viel Flüssigkeit aufgenommen haben, etwas Wasser nachgießen. Huhn aus dem Bräter heben und tranchieren, mit Petersilie bestreute Kartoffeln und Zwiebeln auf Tellern anrichten und mit den Hühnerstücken servieren.

Hähnchenbrust mit Lauch und Shiitake-Pilzen

2 Hähnchenbrust-Filets, ca. 400 g	Sojasoße
2 Lauchstangen, mittel- dick	Sherry, trocken
25 g getrocknete Shiita- ke-Pilze (oder frische, wenn erhältlich)	Pfeffer
50 g geräucherter, durchwachsener Speck (1 mm Scheiben)	1 EL dunkles Sesamöl
	1 EL Pflanzenöl

Die Hähnchenfilets in ca 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Pilze in viel lauwarmem Wasser einweichen, dann den harten Stiel abschneiden und die Köpfe vierteln. Vom Lauch das Dunkelgrüne entfernen, das Weisse und Hellgrüne von der Wurzel her längs aufschneiden unter fließendem Wasser gründlich abspülen und dann quer in dünne Halbringe schneiden.

In einer Pfanne oder einem Wok die Öle erhitzen, darin den Lauch und die Pilze 4-5 Minuten andünsten.

Jetzt zunächst die Speckwürfel und dann das Hühnerfleisch dazugeben und scharf anbraten. Mit etwas Sojasoße und ein wenig Sherry löschen, die Hitze reduzieren und unter weiterem gelegentlichen Rühren fertig garen.

Mit Soja-Soße und Pfeffer abschmecken.

Morgh-Polou

von Jasmin Tabatabai

500g Basmati-Reis	Salz und Pfeffer
1 Brathuhn, ca. 1-1,2 kg	Zitronensaft
1 große Zwiebel	1 kleine Gärtnergurke
1 Knoblauchzehe	2 Becher Joghurt
1 Messerspitze Safranfäden	1 Teelöffel getrocknete Minze
1 Messerspitze Zucker	1-2 Eßlöffel Walnußkerne
2-3 Eßlöffel getrocknete Berberitz (pers.: Zerreschk)	
100 g Butter	

Den Joghurt cremig rühren und mit Minze, Gurke, Walnüssen und Salz vermengen. Eventuell einige Eiswürfel untermischen.

Den Reis mehrmals gut waschen. Die Safranfäden mit dem Zucker im Mörser zerstoßen, dann mit 1-2 Eßlöffeln warmem Wasser in einer Tasse ca. 2 Stunden auflösen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zitrone pressen und bereitstellen. Die Berberitzen verlesen, waschen und abtropfen.

Das Huhn in leicht gesalzenem Wasser mit Zwiebel, Knoblauch und etwas Pfeffer kochen.

Den Reis mit ca. 1 Eßlöffel Butter, Salz und soviel Wasser, daß der Reis 2-fingerhoch bedeckt ist, auf den Herd stellen. Bei großer Flamme aufkochen, dabei 1-2 mal umrühren, dann bei kleiner Flamme ausgaren lassen.

Das gekochte Huhn in 8 Stücke teilen, in der Pfanne in Butter anbraten, dabei mit Zitronensaft beträufeln. Vom fertigen Reis eine Tasse entnehmen und mit dem Safranwasser gelb färben.

In einer kleinen Pfanne die Berberitzen kurz (!) in reichlich Butter aufwallen.

Auf vorgewärmte Teller je ein Stück Huhn geben, Reis darauf schichten, bis das Huhn bedeckt ist. Etwas Safranreis darübergerben und Berberitzen obenauf streuen.

Mit zerlassener Butter begießen. Joghurtsauce dazu servieren.

Paprikahuhn

von Richy Müller

1 Brathuhn (1 kg)	Öl
2 rote Paprika	200 ml Sahne
2 gelbe Paprika	200 ml Hühnerbrühe
2 kleine Schalotten	Butter
1 Zucchini	Zitronensaft
1 kleine Aubergine	
Paprika-Pulver edelsüß	
Salz und Pfeffer	

Das Huhn waschen und abtrocknen. Die Paprikas waschen, vierteln, die Kerne herausnehmen und in 4-5 cm breite Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Zucchini, die restliche Paprika und die Aubergine waschen und in ca. 5mm - Stifte schneiden. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen und das Huhn damit innen und außen einreiben. Ohne weiteres Fett auf dem Backblech oder in einer Reine 90 Minuten braten.

Öl in der Pfanne erhitzen und darin die Paprika-Streifen braten, bis die Haut Blasen wirft. Dann herausnehmen, mit Küchenpapier Fett abtupfen und abkühlen lassen. Die Haut abziehen und die Streifen nach Farbe getrennt pürieren.

In einem Topf die Schalotten in Butter andünsten, dann mit der Brühe löschen und auf die Hälfte einkochen. Sahne angießen und wieder auf die Hälfte einkochen. Jeweils die Hälfte der Menge mit den gelben und roten Paprikapüree vermischen und warm stellen.

In der Pfanne Butter erhitzen und darin die Zucchini-, Paprika- und Auberginenstifte 2-3 Minuten schwenken.

Nach der Garzeit das Huhn aus dem Ofen nehmen, tranchieren und mit den Soßen und dem Gemüse anrichten.

Hühnchen-Lauch-Zwetschgen-Pfanne

1 doppeltes Hähnchenbrustfilet (ohne Knochen)	100 g Sojasprossen
1 Zitrone, unbehandelt	Ingwer (ca. walnussgroßes Stück)
2 EL Sojasauce	1 TL scharfer Curry
3 EL Zitronensaft	1–2 EL Pflanzenöl
1/2 TL Speisestärke	1 EL Korianderkörner (frisch im Mörser zerstoßen)
1 Knoblauchzehe	1/4 l Gemüsebrühe
1 Lauchstange	1 TL brauner Zucker
100 g getrocknete Aprikosen, ungeschwefelt	Pfeffer
250 g Zwetschgen, frisch oder aus dem Glas	Schnittlauchröllchen zum Dekorieren

Falls frische Zwetschgen: waschen, halbieren und entsteinen. Falls aus dem Glas: in einem Sieb abtropfen lassen. Hähnchenfleisch in ca. 2-cm-Würfel schneiden. Zitrone gut abwaschen, dann die Schale abreiben (ca. 1 TL). Vom Lauch das Weiße und Hellgrüne gründlich waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch pellen, den Ingwer schälen. Nun beides fein würfeln. Die Sprossen waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen. Nun die Aprikosen in etwas warmem Wasser einweichen, dann in feine Streifen schneiden.

Das Hähnchenfleisch in einer Schüssel mit der Zitronenschale, dem Zitronensaft, der Sojasauce und der Speisestärke vermischen. Mindestens 3 bis 4 Stunden marinieren. Dann das Hühnchen in ein Sieb geben und die Marinade auffangen. Das Öl in der Pfanne stark erhitzen, das Hähnchenfleisch dazu geben und ca. 2 Minuten scharf anbraten. Den Ingwer und den Knoblauch hinzufügen und umrühren. Nun den Lauch und die Aprikosen in die Pfanne geben, mit Curry und gemörsertem Koriander bestreuen und unter Rühren kurz braten.

Die Brühe und die Marinade angießen und aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Zwetschgen dazu geben. Weitere 2 Minuten garen, mit Sojasauce, Pfeffer und Zucker abschmecken, die Sprossen dazu und noch 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Putenrollbraten aus dem Römertopf

von Christoph Schlingensief

750 g Putenrollbraten (möglichst vom Bio- Metzger)	5 Knoblauchzehen 10-12 kleine junge Bio- Kartoffeln
2 Fenchelknollen	¼ l Weißwein (z.B. Char- donnay, Burgunder)
3 Möhren	250-300 ml Sahne
½ Sellerieknolle	200 g Mango- Chutney
1 Lauchstange	Indische Currymischung
1 Bund Petersilie	Olivenöl

Römertopf circa 30 Minuten wässern.

Backofen auf 200°C vorheizen.

Fenchel putzen und in kleine Stücke schneiden.
Sellerie und Möhren waschen, schälen und würfeln.
Lauch in Ringe schneiden und waschen. Den Puten-
rollbraten salzen und pfeffern.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Rollbraten
darin von beiden Seiten so anbraten, dass er noch
nicht vollständig gebräunt ist. Nun den Rollbraten
mit der Currymischung bestreuen. In dem gewässer-
ten Römertopf 3 EL Olivenöl geben, Fenchel und
Selleriewürfel dazugeben und den Rollbraten vor-
sichtig darauf legen. Die übrigen Gemüsewürfel um
den Braten verteilen, gut pfeffern und salzen. Die
Knoblauchzehen pellen, klein schneiden und im
Topf verteilen. Kartoffeln gut waschen und ebenfalls
in den Topf legen. Den Wein dazugießen, die Sahne
und das ganze Glas Chutney untermischen und die
Petersilie darüber streuen. Zugedeckt ca. 1 Stunde
bei Ober- und Unterhitze im Ofen garen, dann den
Deckel abnehmen und weitere 15 Minuten schmo-
ren lassen, dabei wird die Flüssigkeit etwas redu-
ziert und die Zutaten bräunen leicht. Das Gericht
aus dem Ofen nehmen und servieren.

Fleischgerichte

Guinness Stew

von Heike Makatsch

800 g Lammfleisch, von der Keule	frische Thymianzweige
500 ml dunkles Bier	Olivenöl
2 Zwiebeln (ca. 350 g)	Salz und Pfeffer
2 Knoblauchzehen	Eingelegte Walnüsse
3 EL Mehl	(Grüne Nüsse), können auch durch Walnusskerne ersetzt werden
2 – 3 Lorbeerblätter	

Die Zwiebeln und das Fleisch in Würfel schneiden. In einem Bräter etwas Olivenöl erhitzen und die Hälfte des Fleisches anbraten. Wenn es kross geworden ist, das Fleisch aus dem Bräter nehmen, die zweite Portion genauso anbraten und auch zunächst zur Seite stellen. Die Zwiebelwürfel nun im Bräter leicht bräunen, den gepressten Knoblauch hinzufügen und das Fleisch wieder dazu geben. Das Ganze etwa 3 Minuten schmoren lassen, das Mehl hinein streuen und bei kleiner Hitze ordentlich vermengen. Dann das Bier, einige Thymianzweige, die Lorbeerblätter und Salz und Pfeffer hinein geben. Mit geschlossenem Deckel bei 170 °C für 1 Stunde in den Backofen stellen. Nun ein Glas eingelegte, abgetropfte Walnüsse dazu geben und eine weitere Stunde bei gleicher Temperatur schmoren lassen.

Geschmorte Beinscheiben mit getrockneten Tomaten

1,5 kg Kalbshaxe, vom Metzger in ca. 3 cm dicke Scheiben geschnitten	2 frische Thymianzweige 1/8 l Weißwein 1/8 l Fleischbrühe
50 g getrocknete Tomaten	Salz und Pfeffer etwas Mehl
12 kleine Zwiebeln	2 EL feingewiegte Petersilie
3 Knoblauchzehen	silie
3 EL Olivenöl	1 unbehandelte Zitrone
2 Lorbeerblätter	

Die Tomaten in 1/8 l Essig und 7/8 l Wasser mindestens 3 Stunden wässern. Dann die Tomaten abspülen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln Schälen. Knoblauchzehen schälen, zwei davon grob hacken, eine sehr fein hacken. Die Zitrone gründlich abwaschen, da die Schale gebraucht wird. Einen Teller mit Mehl bereitstellen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Im Bräter das Öl erhitzen. Die Fleischscheiben im Mehl wenden und etwas abschütteln, dann salzen und pfeffern und auf beiden Seiten scharf anbraten. Die Zwiebeln und den grob gehackten Knoblauch, die Tomatenstreifen, die Lorbeerblätter und den Thymian dazu geben und Wein und Brühe angießen.

Den Deckel auflegen und ca. 2 Stunden im Rohr schmoren, dabei nach ca. 1 1/2 Stunden nachschauen und ggf. Wein oder etwas Wasser nachgießen.

Für die „Gremolata“ von der Zitrone ca. 1 EL Schale/Zesten abziehen und mit der Petersilie und dem fein gehackten Knoblauch vermischen.

Die Beinscheiben mit der Soße anrichten und etwas „Gremolata“ über das Fleisch streuen.

Salzbraten

von Sasha

2 kg Nackenbraten vom Schwein, ausgelöst	Dazu: Krautsalat
1 1/2 kg Salz	1 Weisskohl, ca. 3 kg
4 EL Dijon-Senf	1/2 Flasche Mineralwasser
Knoblauchzehen	1/2 Flasche Kräuterssig
Backpapier	1 Tasse Zucker
	1 Tasse Pflanzenöl
	1 EL Salz
	1/2 TL schwarzer Pfeffer
	1 Zwiebel
	Kümmel nach Geschmack
	1 grüne Paprika

Für den Krautsalat den Kohl fein hobeln, die Zwiebel fein hacken und die Paprika waschen, vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade rühren und den Kohl darin über Nacht durchziehen lassen.

Die Knoblauchzehen pellen und in feine Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200°C heizen. Das Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Das Salz darauf verteilen. Das Fleisch ringsherum mit Senf bestreichen.

Den Braten auf das Blech legen, so dass er auf einer Art Salzberg liegt. Nun in den Backofen schieben. Ca. 1 Stunde vor Ende der Bratzeit die Knoblauchzehen darauf verteilen. Pro kg ca. 1 Stunde braten.

Der Braten wird mit Krautsalat serviert und kann auch noch am nächsten Tag kalt gegessen werden.

Belgisches Knoblauchfleisch mit Endivien-Gemüse

von Joy Fleming

1 kg Schweinskarre (Kotelettstück ohne Knochen) 2 Köpfe Endiviensalat
Salz und Pfeffer
Muskatnuss
1 große Knoblauchknolle
250 g Butter
ca. 1 l Wasser

Die Knoblauchknolle in Zehen teilen, diese schälen und halbieren.

Die Endivien verlesen, waschen und in 3-4 cm große Stücke schneiden.

Das Fleisch rundrum mit einem spitzen Messer einstechen und mit Knoblauch spicken.

3/4 der Butter erhitzen und das Fleisch darin pro Seite 3-4 Minuten anbraten, dann aus dem Bräter nehmen.

Bis zu 1 l Wasser angießen und den Bratensud mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Nun das Fleisch wieder hineingeben und bei kleinerer Flamme, mit geschlossenem Deckel etwa 40 Minuten garen.

Die restliche Butter in einem zweiten Topf erhitzen, den Endiviensalat unter gelegentlichem Rühren garen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Schweinefilet mit Bananen

von Eva-Maria Hagen

1 kg Schweinefilet	Salz und Pfeffer
3 große Bananen	Butter (in Flöckchen, ca.
3-4 EL flüssiger Blüten-	100-150 g)
honig (Linde oder Akazie)	Sonnenblumenöl (zum
Cayenne Pfeffer	Anbraten)

Evtl. noch anhängende Haut vom Schweinefilet entfernen, dann das Fleisch in 2-3cm dicke Würfel schneiden. Die Bananen schälen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel scharf anbraten, so daß sich die Poren schließen, das Fleisch außen knusprig, innen aber noch saftig ist. Dann Butterflöckchen über Fleisch verteilen.

Die Bananenscheiben getrennt vom Fleisch aber fast gleichzeitig in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Wenn die Bananen braun sind, mit Cayenne würzen und Honig darüber giessen. Die Bananen zum Fleisch geben. Alles gut salzen und pfeffern. Zum Schluß einen Schuß Sahne dazugeben und umrühren. Das Ganze kurz durchziehen lassen.

Igel"- gespicktes Rinderfilet

von James Last

1 ganzes Rinderfilet kleine Zwiebeln
Knoblauchzehen Salz und Pfeffer
fetter Speck, in 5-6 mm Butter
Scheiben
Dijon-Senf

Das Rinderfilet parieren (Häute entfernen), die dünne Filetspitze und den Filetkopf abschneiden.

Die Knoblauchzehen schälen und in längliche Stifte schneiden.

Den Speck in Streifen schneiden und im Eisfach anfrieren lassen (so lassen sich die Streifen leichter zum Spicken verwenden). Die Zwiebeln schälen und halbieren.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Das Filet ringsherum im Abstand von ca. 1 cm abwechselnd mit Knoblauch und Speck spicken, dabei soll beides etwas herausstehen.

Das Filet großzügig mit Senf einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen und, mit etwas Butter belegt, auf dem Bratrost ins Backrohr schieben. Darunter eine mit Öl bepinselnde Fettpfanne stellen und diese mit den halbierten Zwiebeln belegen.

Je nach Größe des Bratens ca. 45 Minuten bei 180° und dann nochmal 5 Min bei 200° backen.

Das Fleisch soll außen schön gebräunt und innen rosig sein.

Vor dem Anschneiden ein paar Minuten ruhen lassen.

Kalbslendchen in Zitronensoße

von Grit Boettcher

4 Stück Kalbslendchen à 200g
1 Zitrone
1 Becher Crème fraîche
1-2 Schachteln Kresse
250 g große Champignons

Zitronenpfeffer
Liebstöckel
frische Gnocchi
Butter

Die Kalbslendchen mit den Handballen flachklopfen. Die Champignons trocken putzen und halbieren. Butter in der Pfanne erhitzen. Kalbslendchen mit Zitronenpfeffer und Salz würzen und mit Zitronensaft beträufelt in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die Crème fraîche und den Liebstöckel über die Lendchen verteilen. Nach einigen Minuten die Champignons mit in die Pfanne geben und kurz mitdünsten.

Die Gnocchi in kochendes Wasser legen und nach ein paar Minuten abschöpfen und in der Pfanne mit der Soße warmschwenken. Die Kresse mit der Schere schneiden und unterheben.

Wiener Schnitzel

von Johannes B. Kerner

4 Kalbsschnitzel ca. 1 cm dick	Paniermehl Mehl
2 Eier	Pfeffer und Salz
1/2 Becher Sahne	Butterschmalz

Die Eier sorgfältig trennen, Eigelbe auf einem Teller sammeln.

Je einen Teller mit Paniermehl und Mehl bereitstellen.

Die Schnitzel etwas klopfen (das geht am besten zwischen Klarsichtfolie), oder gleich dünn schneiden lassen, salzen und pfeffern.

Den Butterschmalz in der Pfanne erhitzen.

Etwas Sahne schlagen und unter die Eigelbe ziehen.

Die Schnitzel leicht in Mehl wenden, abklopfen, dann durch die Ei-Sahne-Mischung ziehen, in Paniermehl wenden und sofort in die Pfanne mit dem heißen Butterschmalz legen.

Von beiden Seiten ca. 3 1/2- 4 Minuten braten, dabei die fertige Seite mit Butterschmalz beträufeln. Sofort servieren!

Toskanischer Filet-Topf

von Jörg Pilawa

500 g Schweinefilet	Paprikapulver
1 Packung Bacon (dün- ner Speck in Scheiben)	Cayenne
2 – 3 Becher Schlagsah- ne	Chilipulver
1 Dose Tomatenmark	Salz und Pfeffer
300 g Tomaten, frisch oder abgepackt	Rosmarin, Basilikum, Thymian
Tomatenketchup	Butter
2-3 Knoblauchzehen	Semmelbrösel

Das Fleisch kalt abwaschen und trocken tupfen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten, den Knoblauch pellen und den Backofen auf 180°C – 200°C vorheizen. Das Fleisch in Medaillons teilen und jedes Stück mit einer halbierten Bacon-, bzw. Speckscheibe umwickeln und nun dicht an dicht in die eingefettete Form legen. Schlagsahne im Topf erhitzen, Tomaten, ein bisschen Ketchup und etwas Tomatenmark einrühren und mit dem Schneebesen verrühren. Mit Knoblauch und Kräutern sowie den Gewürzen pikant abschmecken und alles kurz aufkochen. Sollte die Sauce zu hell sein, noch etwas Tomatenmark dazugeben. Heiß über das Fleisch geben, Butterflöckchen und ein paar Semmelbrösel darauf verteilen und circa 40 Minuten im Ofen backen.

Reh-Pfeffer

750 g Rehgulasch	4-5 EL Pflanzenöl
3-4 Zwiebeln	Salz und Pfeffer
15-20 Wacholderbeeren	1/2 TL getrockneter Thymian
50 g Räucherspeck in 2 mm Scheiben	4 Lorbeerblätter
200 ml Wildfond, evtl. halb Fond, halb Rotwein	

Das Fleisch in 4 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden und die Wacholderbeeren im Mörser zerdrücken.

In einer Kasserole das Öl erhitzen und darin die Speckwürfel auslassen. Das Fleisch hineingeben und scharf anbraten. Die Zwiebeln hinzufügen und weiter braten. Dann die zerstoßenen Wacholderbeeren, die Lorbeerblätter und den Thymian hinzufügen. Mit dem Wildfond (bzw. mit der Mischung aus Rotwein und Fond) löschen. Den Deckel auflegen und bei kleiner Hitze ca. 1,5 Stunden köcheln lassen. Anschließend ohne Deckel etwas einkochen lassen. Mit Salz - mit dem Salz vorsichtig sein, denn der Speck gibt schon viel Salz ab - und Pfeffer abschmecken und evtl. ein Schuss Cognac hinzufügen.

Kalbskoteletts "Pizzaiola"

4 Kalbskoteletts, à ca. 200 g	1-2 EL frische Oregano- noblättchen zur Dekorati- on
3 Tomaten	
3 EL Olivenöl	100 ml Wein (rot oder weiß)
1 Knoblauchzehe	
getrockneter Oregano	Salz und Pfeffer

Die Tomaten brühen, abziehen, entkernen und das Fleisch würfeln.

Die Knoblauchzehe schälen.

Die Koteletts salzen, pfeffern und am Fettrand einschneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin von beiden Seiten je 2-3

Minuten scharf anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und die Tomatenwürfel hineingeben.

Den Knoblauch dazu pressen und kurz andünsten.

Den Wein angießen und den getrockneten Oregano dazu geben.

Die Soße 5-6 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Koteletts wieder in die Soße geben und bei kleiner Hitze auf jeder Seite 5-6 Minuten schmoren.

Auf Tellern mit den Oreganooblättchen dekorieren.

Provenzalisches Lamm

von Rudolf Scharping

1,5 kg entbeinte Lamm- keule	Tomatenmark Thymian
1 Flasche Rotwein	Rosmarin
6-8 Schalotten	Lorbeer
3 Möhren	Pfeffer
2-3 dünne Stangen Lauch/Porree	Salz Olivenöl
4 kleine Tomaten	
1/2 Knollensellerie	
1 Knoblauchzehe	

Die entbeinte Lammkeule von möglichem Fett befreien und in etwa 4x4 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse putzen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und hobeln. Das Fleisch, das Gemüse und die Gewürze in eine Schüssel geben und mit Wein und einem Schuß Olivenöl auffüllen, so daß das Fleisch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mindestens 12 Stunden, am besten aber 1-2 Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen, dabei ab und zu umrühren.

Die Tomaten brühen, abziehen und vierteln. Die Fleischwürfel aus der Marinade heben, mit Küchentrepp möglichst trockentupfen, in einer heißen Pfanne mit Olivenöl unter Wenden scharf anbraten, herausnehmen und in den Bräter legen. Die Tomatenviertel in die Pfanne geben und zusammen mit dem Gemüse und den Kräutern (bis auf die Lorbeerblätter) anschwitzen, mit der Marinade löschen und dabei den Pfannenansatz loskochen. Mit Pfeffer, Salz, Tomatenmark und Knoblauch würzen und anschließend über das Fleisch im Bräter gießen, Deckel drauf und bei 100°C ca. 5 Stunden im Ofen schmoren lassen.

Schweinefilet mit Lavendelsoße

von Ann-Kathrin Kramer

6 Schweinefilet-Medaillons, ca. 2 cm dick	Knoblauch (3 Zehen pro Medaillon)
2 EL Butter	2 EL Lavendelblätter (ohne Blüten)
250 g Sahne	Salz und Pfeffer

Die Knoblauchzehen schälen.

Die Butter in der Pfanne oder in einem Bräter erhitzen. Die Medaillons etwas flach drücken, leicht pfeffern und salzen und von beiden Seiten braun braten. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Die Sahne in die Pfanne gießen und etwas einköcheln lassen. Die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und mit Lavendelblättern zur Sahne geben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch wieder in die Pfanne legen und unter mehrfachem Wenden in ca. 2 Minuten fertig garen. Dazu Baguette servieren, das unbedingt warm sein muss.

Saure Bohnen nach rheinischer Art

von Lotti Krekel

1 Tüte "feinste rheinische Schneidebohnen" (milch-säurevergoren)	1 Bund frisches Bohnenkraut
500 g festkochende Kartoffeln	Salz
4-6 Kassler mit Knochen	Pfeffer
125 g Räucherspeck	Lorbeerblatt
2 Möhren	Wacholderbeeren
2 mittelgroße Zwiebeln	Milch
	Butter
	Muskatnuss

Das Kassler auslösen (evtl. vom Metzger auslösen lassen, aber die Knochen mitnehmen). Den Speck in kleine Würfel schneiden und die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und kochen. Das Kassler mit den Knochen, den Möhren, dem Wacholder und dem Lorbeerblatt aufkochen, und 10 bis 15 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und alles im heißen Wasser nachgaren lassen.

Den Speck und die Zwiebeln in einer Pfanne auslassen.

Von dem Kasslersud etwas in einen Topf gießen und darin die Bohnen 5 bis 8 Minuten "al dente" kochen.

Die fertigen Salzkartoffeln abgießen, grob zerstampfen und mit Milch, etwas Butter, Muskatnuss, Pfeffer und Salz wieder erhitzen. Dann die gekochten Bohnen mit den Kartoffeln vermengen.

Das Kassler in dünne Scheiben schneiden, die Kartoffel-Bohnen-Mischung dazugeben und darüber den ausgelassenen Speck mit Zwiebeln servieren.

Filetsteak "Schöne Maid"

von Tony Marshall

4 gut abgehangene Filetsteaks, à ca. 180 g	4 Scheiben Edamer
4-8 Scheiben Räucher- speck	Pflanzenöl
100 g Butter	Rotwein
1 Zwiebel	Pfeffer
	Salz
	Knoblauch
	Baumwolltuch, weiß

Die Rinderfilets sollten 1-2 Tage vor dem Zubereiten in ein mit Rotwein getränktes Baumwolltuch gewickelt werden und im Kühlschrank lagern. Dadurch wird das Fleisch sehr zart.

Vor der Zubereitung die Steaks salzen und pfeffern und die Speckscheiben mit Küchengarnt um die Steaks binden.

Das Öl in einer Steakpfanne erhitzen und darin die Steaks "medium" braten. Die Zwiebeln dazugeben, anbraten und pfeffern. Alles kurz anschwenken und mit einem Glas Rotwein löschen und dann flambieren (funktioniert, weil das Öl sich entzündet). Den Käse auf das Fleisch legen und mit dem Deckel die Pfanne schließen bis der Käse geschmolzen ist.

Rinderfilet aus dem Ofen

von Jochen Borchert

ca. 1,8 kg Rinderfilet	1 Glas Rotwein
4 EL Pflanzenöl	4 Lorbeerblätter
500 g Zucchini	1 Bund frischer
500 g Champignons	Thymian
500 g Tomaten	1 Zweig frisches Rosma-
500 g Kartoffeln	rin
1 große Zwiebel	200 g Crème fraîche
	Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Zucchini schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten brühen, pellen und vierteln. Die Champignons putzen und blättrig schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Das Filet waschen und trockentupfen. In einer großen Pfanne die 4 EL Öl erhitzen, das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und darin scharf anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und die Flamme ausschalten. Nun nacheinander in die Pfanne geben: die Kartoffeln, die Zucchini, die Champignons, die Tomaten und schließlich die Zwiebeln. Dann salzen und pfeffern und den Rotwein angießen.

Darauf das Fleisch legen und die Gewürzsträußchen mit den Lorbeerblättern darum herum drapieren.

Ca. 45 Minuten ohne Deckel im Rohr auf mittlerer Schiene garen, dann die Gewürzsträußchen entfernen, das Fleisch herausnehmen, warm stellen und die Crème fraîche zum Gemüse mischen.

Rehrücken mit Wermutsoße

von Harald Krassnitzer

4 Rehrücken, etwa 2 kg	1 Prise Gebirgswormut (Apotheke)
1/4 Sellerieknolle	1 Schuß Kräuterlikör
1 Karotte	10 g Bitterschokolade
1 kg Rehknochen, in kleinen Stücken	1 EL feingeschnittener Ingwer
3 EL Butter	10 Wachholderbeeren
50 g Bauchspeck	1 TL Kümmel
2-3 EL Zucker	Öl und Butter zum Braten
1/2 Knoblauchknolle	evtl. Maisstärke
1 Liter Blauburgunder	Salz und Pfeffer
50 g Heidelbeeren	
3 EL Preiselbeermarmelade	
50 g Trebern (Fruchtfleisch von zerdrückten Weintrauben)	

Die Filets vom Rehrücken auslösen. Den Sellerie und die Karotte putzen und in Stücke schneiden. Die Knochen und das Gemüse in 2 EL Butter anschwitzen. Den Bauchspeck, den Zucker, sowie die ungeschälte Knoblauchknolle zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit einem Liter Wein ablöschen und Heidelbeeren, Preiselbeeren, Trebern, Wermut, Kräuterlikör, ein Stückchen Bitterschokolade, Ingwer, Wachholderbeeren und Kümmel zugeben. Alles etwa 3 Stunden köcheln lassen, dabei die verdampfte Flüssigkeit immer wieder mit Wasser ersetzen.

Den Fond durch ein Sieb gießen und so lange kochen bis die Flüssigkeit etwa auf 1/4 reduziert ist. Etwa 1 EL Butter einrühren und die Soße eventuell mit Maisstärke abbinden.

Jedes Rehfilet in 4 Stücke schneiden, salzen und pfeffern. In einer Mischung aus Öl und Butter insgesamt etwa 8 Minuten beidseitig braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in den Topf mit der reduzierten Soße legen. Darin das Fleisch ein paar Minuten nachgaren lassen. Es sollte zart rosa serviert werden.

Berliner Leber

von Anita Kupsch

2 Kalbsleberscheiben,
jeweils ca. 150g

2 mittelgroße Zwiebeln

1-2 Äpfel, z.B. Boskop

Butter und Butaris (ge-
klärte Butter) zu gleichen
Teilen

Mehl

Salz und Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Die Äpfel schälen und in Scheibchen schneiden.

Mehl auf einem flachen Teller bereitstellen.

In einer Pfanne Butter und Butaris erhitzen, die
Zwiebelringe glasig anschwitzen und die Apfelwürfel
anbraten.

Die Leber pfeffern, in Mehl wenden, überschüssiges
Mehl abklopfen und die Leber auf Zwiebeln und
Äpfeln braten.

Die Leber erst nach dem Anbraten salzen!

Kalbskoteletts "Pizzaiola"

4 Kalbskoteletts, à ca. 200 g	1-2 EL frische Oregano- noblättchen zur Dekorati- on
3 Tomaten	
3 EL Olivenöl	100 ml Wein (rot oder weiß)
1 Knoblauchzehe	
getrockneter Oregano	Salz und Pfeffer

Die Tomaten brühen, abziehen, entkernen und das Fleisch würfeln.

Die Knoblauchzehe schälen.

Die Koteletts salzen, pfeffern und am Fettrand einschneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin von beiden Seiten je 2-3

Minuten scharf anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und die Tomatenwürfel hineingeben.

Den Knoblauch dazu pressen und kurz andünsten.

Den Wein angießen und den getrockneten Oregano dazu geben.

Die Soße 5-6 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Koteletts wieder in die Soße geben und bei kleiner Hitze auf jeder Seite 5-6 Minuten schmoren.

Auf Tellern mit den Oreganooblättchen dekorieren.

Pochierte Lammkeule mit grüner Soße

1 Lammkeule mit Knochen	Grüne Soße: 2-3 Schalotten
2-3 Lorbeerblätter	2 EL gehackte Petersilie
2-3 frische Thymianzweige	2 EL gehackte, frische Minze
2 Möhren	1 EL Kapern
2 Zwiebeln	1 EL Dijonsenf
10 Pimentkörner	1 EL Zitronenzesten
1-2 Bund Suppengrün (Lauch, Sellerie, Petersilie)	5-6 EL Sonnenblumenöl
Salz und Pfeffer	1-2 TL Zitronensaft oder guter Weinessig
	Salz und Pfeffer

Von der Lammkeule das Fett entfernen.

Das Suppengrün putzen, die Zwiebeln schälen und alles grob zerteilen.

Die Lorbeerblätter, den Thymian, die Möhren, die Zwiebeln, die Pimentkörner und das Suppengrün in einen Bräter legen. Die Lammkeule dazulegen und mit Wasser bedecken, pfeffern und salzen. Dann den Deckel auflegen, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze im geschlossenen Bräter rosa garen. Das dauert normalerweise pro kg ca. 40 Minuten. Für die grüne Soße die Schalotten pellen, die Kapern abspülen und zusammen mit Senf, Petersilie, Minze und Zesten im Mixer pürieren, dabei langsam das Sonnenblumenöl zugießen.

Die Soße in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft bzw. Essig, Salz, Pfeffer und evtl. etwas Zucker abschmecken. Kühl stellen.

Die Keule aus dem Sud nehmen und in Alufolie 20 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden. Mit der kalten Soße servieren.

"Soljanka"

von Pierre Sanoussi-Bliss

4 Stücke Kasslerkamm mit Knochen	2 Lorbeerblätter
500 g Zwiebeln	Salz, Pfeffer und Kümmel
1 Glas Gewürzgurken, möglichst "Spreewälder Art"	gekörnte Brühe
1 Glas Tomatenpaprika, ca. 500 g	Margarine (zum Braten)
Tomatenmark	1 Becher saure Sahne
Paprika edelsüß und Rosenpaprika	1 Zitrone
3-5 Pimentkörner	Schnittlauch, Petersilie

Das Fleisch vom Knochen lösen und in kleinere Streifen schneiden.

Die Gurken und die Tomatenpaprika abtropfen lassen, die Flüssigkeit auffangen, und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und die Kräuter waschen und feinhacken.

Im Topf etwas Margarine erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten.

Währenddessen die Zwiebeln halbieren, in Scheiben schneiden und zum Fleisch geben.

Lorbeer, Piment und eine Prise Kümmel dazugeben und weiter scharf braten.

Die Paprika und die Gurken hineingeben.

2-3 Kleckse Tomatenmark dazurühren und etwas dunkel werden lassen.

Paprikapulver darüberstreuen und mit der Flüssigkeit der Konserven löschen.

Mit Wasser auffüllen, zwei Zitronenhälften hinzugeben und mit gekörnter Brühe würzen. Evtl. mit etwas Zucker abschmecken, je nach dem, wie süß oder sauer die Tomatenpaprika eingelegt waren.

Ca. 30-50 Minuten köcheln lassen, dann auf tiefen Tellern mit etwas saurer Sahne und gehackten Kräutern servieren.

Boeuf Stroganoff

von Sigrid Löffler

1/2 kg Rinderfilet	1 Msp. süßes Paprikapulver
250 g Champignons	1 TL Glutamat(Streuwürze)
1 Zwiebel	1/2 TL Maizena (Stärke)
1/4 l Sauerrahm	1 EL Tomatenmark
2-3 Gewürzgurken	2 EL Ketchup
1-2 Tassen Instant-Brühe	Salz und Pfeffer
1 TL Worcestershire-sauce	1 EL Butter
1 EL Hot-Chili-Ketchup	

Das Rinderfilet in feine Streifen schneiden, die Zwiebel schälen und würfeln, die Champignons putzen, die Stielansätze entfernen und blättrig schneiden. Einen Wasserkocher für Instant- Brühe bereitstellen und saure Gurken in Scheibchen schneiden.

In der Pfanne die Butter (evtl. mit ein wenig Öl) erhitzen und darin die Zwiebel anschwitzen. Die Filetstreifen dazugeben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der heißen Instant- Brühe löschen und mit Chilisoße, Worcestersauce, Ketchup, Paprikapulver und Glutamat abschmecken. Die Champignons dazugeben und kurz mitdünsten. Währenddessen Sauerrahm mit Stärke glatt rühren. Gurkenscheiben zum Boeuf geben und das Tomatenmark einrühren.

Mit der Sauerrahm- Milch- Stärke- Mischung binden und kurz etwas einköcheln.

Suki-Yaki

von Mary Roos

Cirka-Mengenangaben, je nach Belieben und Anzahl der Personen:	100 g Blattspinat
500 g Hochrippe oder Rumpsteak (ohne Knochen, kurz ins Tiefkühlfach legen)	50 g Glasnudeln
2 Möhren	Suki-Yaki-Sauce
1 1/2 Gemüsezwiebeln	dunkle Soja-Soße
2 Lauchstangen	Wasabi (jap. Meerrettich-Paste)
125 g Soya-Sprossen	1 Stück Rinderfett (oder Öl/Butter)
125 g Champignons	1-2 Eier
einige Stücke Bambus (am besten ganze Stücke, nicht geraspelt)	evtl. etwas Tofu
	als Beilage: japanischen Reis

Das angefrorene Fleisch in 2mm-Scheiben schneiden, dann nochmals teilen.

Die Gemüse putzen, den Spinat verlesen und gründlich waschen. Die Möhren in schmale Stifte, das Weiße/ Hellgrüne vom Lauch schräg in dünne Ringe teilen. Die Zwiebeln halbieren, in Halbringe schneiden. Die Pilze blätterig schneiden, den Bambus halbieren und in dünne Scheiben teilen. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen (im Sieb), abtropfen lassen und mit einer Schere grob zerteilen.

Evtl. Reis kochen und warm halten.

Die Gemüse und die Nudeln dekorativ auf einer Platte anrichten. Den Wok erhitzen und mit dem Rinderfett (auch Talg, Öl oder Butter) ausreiben. Jetzt vom Gemüse nach Belieben in den Wok geben: zuerst Karotten und Zwiebeln, dann Bambus, Pilze und Spinat und Sojasprossen, evtl. auch Tofu unter Rühren angaren. Jetzt die Fettwürfel herausnehmen. Anschließend Soja- und Suki-Yaki-Soße (2:1) mischen. Das Gemüse mit reichlich Soße löschen und etwas einkochen lassen. Zum Schluß das Fleisch hineinlegen. Nicht salzen, weil die Soja-Soße salzig ist.

1 Schälchen mit verrührtem Ei bereitstellen.

Suki-Yaki auf Schalen oder Teller verteilen, mit Stäbchen essen, dabei jede Portion zuvor durch das Schälchen mit gerührtem Ei ziehen.

Für weitere Portionen den Wok wieder erhitzen, evtl. die Soße mit etwas Wasser verdünnen, weil sie zu intensiv werden könnte, und wieder aufs Neue Gemüse und Fleisch garen.

Hochrippe vom Rind

2 kg Hochrippe vom Rind (gut abgehangen)	2 Eier
5 EL grober Senf (Dijon)	1-2 Anchovis-Filets
1 TL Thymian (getrocknet)	5 Cornichons (kleine Gewürzgurken aus dem Glas)
2 EL Olivenöl	1 EL Kapern
Salz und Pfeffer	2-3 Frühlingszwiebeln je 1 EL Rucola, Estragon, Dill, Petersilie, Pfeffer und Salz
für die Remoulade:	Worcester-Sauce
2 Eidotter	Tabasco
1 EL Zitronensaft	
1 TL Senfpulver	
1/8 l Olivenöl	
Salz und Pfeffer	

Den Backofen auf 250 °C vorheizen, dabei den Bräter (ohne Zutaten !) zum Erwärmen mit hineinstellen.

Aus Senf, Thymian, sowie viel schwarzem Pfeffer und nicht so viel Salz in einer Tasse einen Brei mischen. Mit dieser Paste die gegenüber des Knochens liegende Fleischseite bestreichen.

Den heißen Bräter aus dem Rohr nehmen, das Fleisch mit den Rippenknochen nach unten einlegen und ins Rohr stellen. 45 Minuten bei 250° garen lassen, dann die Hitze auf 180° reduzieren und weitere 65 Minuten braten.

Anschließend die Hochrippe bei geöffneter Ofentür und ausgeschaltetem Ofen 10-15 Minuten ruhen lassen. Dann vom Knochen lösen und in dünne Scheiben schneiden.

Dazu passt eine selbstgemachte Kräuter-Remoulade (besonders wenn das Fleisch am nächsten Tag kalt gegessen wird).

Für die Remoulade sollten Eier und Öl Raumtemperatur haben!

2 Eier sehr sorgfältig trennen, es werden nur die Dotter benötigt. 2 Eier hart kochen, abschrecken und pellen, dann fein hacken. Die Anchovis abspülen und fein wiegen. Das Weiße und Grüne von den Frühlingszwiebeln fein hacken. Die Kräuter waschen, trockentupfen und fein wiegen oder hacken. Die Cornichons und die Kapern hacken. Eidotter, Zitronensaft, Senfpulver, sowie etwas Salz und Pfeffer im Mixer verquirlen, dabei ganz langsam das Öl bei laufender Maschine dazugeben. Sollte die Remoulade wider Erwarten gerinnen, einen EL warmes Wasser dazu rühren.

Nun die Masse in eine Schüssel füllen und die restlichen Zutaten untermischen. Die Remoulade mit der Worcester-Sauce und dem Tabasco, sowie Salz und reichlich schwarzem Pfeffer abschmecken.

Szegediner Gulasch

von Erika Berger

250 g Schweinefilet	ca. 2 Dutzend Lorbeer-
250 g Kalbsfilet	blätter
250 g Rinderfilet	Wacholderbeeren
1 Dose Sauerkraut	Paprikapulver süß +
1 Becher saure Sahne	scharf
1 Becher Crème fraîche	Schweineschmalz
1 große Zwiebel	Salz und Pfeffer
1/2-1 Tasse Wasser	Zucker
	Petersilie

Das Fleisch in Würfel schneiden, die Zwiebel schälen und würfeln. Das Schweineschmalz in der Kasserolle erhitzen, darin die Zwiebel glasig dünsten. Dann das Fleisch hinzugeben und etwas anbraten lassen, dann das Sauerkraut dazugeben. Mit den Gewürzen abschmecken und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen - evtl. etwas Wasser angießen. Öfter umrühren. Nach der Hälfte der Garzeit, die saure Sahne und die Crème fraîche unterrühren. Mit gehackter Petersilie garnieren.

"Blunzngröstl"

2-3 Zwiebel	Mehl
750 g festkochende Kartoffeln	getrockneter Majoran
Butterschmalz	Salz und Pfeffer
500 g Blutwurst	Petersilie

Die Zwiebeln schälen. 1-2 Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und die restliche Zwiebel fein würfeln. Die Kartoffeln waschen, garen und dann schälen und in Scheiben schneiden. Teller mit etwas Mehl bereitstellen. Die Petersilie waschen, trocknen und fein wiegen.

In der Pfanne Butterschmalz erhitzen und darin die Kartoffeln anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und anrösten. Die Blutwürste in dicke Scheiben schneiden und in die Pfanne geben, vermengen und alles schön knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Die Zwiebelringe mit etwas Mehl bestäuben und in einer zweiten Pfanne in sehr heißem Butterschmalz frittieren, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und über das „Gröstl“ geben.

Lammrücken im Auberginenmantel mit Joghurt-Soße

von Enis Akisik

4 ausgelöste Lammrückenfilets, je 200 g	Öl
12 dünne, längliche Auberginenscheiben	1 EL Essig
4 Tomaten	Salz und Pfeffer
2 Knoblauchzehen	Zucker
4 Rosmarinzweige	500 g Joghurt

Die Auberginen längs in Scheiben schneiden, salzen und 10 Minuten auf die Seite stellen. Den Joghurt mit dem Knoblauch verrühren. Die Flüssigkeit in den Auberginenscheiben mit der Hand "ausdrücken" (je nach Reifegrad tritt dabei eine bräunliche Flüssigkeit aus, muss aber nicht). Die Scheiben in die mit Öl erhitzte Pfanne legen und braten. Zwischendurch wenden bis die Auberginen goldbraun sind.

Die Lammfilets ca. 6 Minuten anbraten und dabei den Rosmarinzweig auf das Fleisch legen. Das Fett von den Auberginen etwas abtupfen, dann die Lammfilets in jeweils drei Scheiben einwickeln, den Rosmarin dazwischen legen. Für 6-7 Minuten in den Ofen schieben bei 90-100°C.

Die Tomaten aus der Schale lösen und mit etwas Essig, einer Prise Zucker und Knoblauch in der Pfanne einkochen lassen.

Vor dem Servieren wird die Joghurtsoße über die fertigen Lammfilets gegossen und die Tomatensoße darüber gegeben.

Lammkoteletts mit Minz-Öl

2 mittelgroße Auberginen ½ Bund Basilikum
5 – 7 Tomaten Pfeffer und Salz
10 Knoblauchzehen 1 – 2 Bund Minze
4 – 6 Lammkoteletts, 2 – 3 EL Rotweinessig
doppelt dick geschnitten Olivenöl
Oregano

Tomaten und Auberginen waschen, die Tomaten halbieren, den Stielansatz herausschneiden und die Auberginen quer in circa 1,5 cm dicke Scheiben teilen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Auberginenscheiben in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten leicht anbräunen, dann auf ein Backblech legen, die Tomatenhälften und zerdrückten Knoblauch dazugeben, mit etwas Salz und Pfeffer sowie getrocknetem Oregano würzen, das Basilikum in Streifen darauf verteilen und mit etwas Olivenöl begießen.

Die Minze mit dem Rotweinessig im Mixer pürieren, 6 Esslöffel Olivenöl dazugeben, mit Pfeffer, Salz und etwas Zucker abschmecken. Von diesem Minzöl eventuell etwas über das Gemüse auf dem Backblech träufeln und das Gemüse für circa 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. In einer Pfanne wenig Olivenöl stark erhitzen, darin die Lammkoteletts ringsum scharf anbraten, auf das Gemüse legen, salzen und pfeffern und je nach Wunsch, ob rosé oder durchgebraten, 10 bis 15 Minuten in den Gemüsen garen.

Das Gemüse auf einem Teller verteilen, das Lamm 3 – 5 Minuten ruhen lassen, servieren und mit dem Minzöl ringsum beträufeln.

Lammkoteletts mit Oliven-Orangen-Butter

3 mittelgroße Schalotten	125 g Butter
3 TL Rosmarinnadeln	1 bis 2 EL gehackte
1 unbehandelte Orange	schwarze Oliven
(2 Teelöffel	Olivenöl
abgeriebene Orangen-	Salz
schale)	Schwarzer und weißer
1 EL Balsamico	Pfeffer, am
1 EL Wasser	besten frisch gemörsert
3 kleine Sardellen-	4 Lammkoteletts
/Anchovisfilets	

Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Rosmarinnadel fein hacken. Orange waschen, mit dem Zestenreißer zwei Teelöffel Schale abreiben und fein hacken.

In einer kleinen Pfanne die Schalottenwürfel zusammen mit dem Balsamico und dem Wasser unter Rühren garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Das Ganze etwas abkühlen lassen.

In einer Schüssel die Anchovis fein zerdrücken und gründlich mit Butter, Oliven, Orangenzesten und Rosmarin verrühren. Mit dem gemörserten Pfeffer und etwas Salz abschmecken und die abgekühlten Balsamico-Zwiebeln untermengen. Oliven-Orangen-Butter im Kühlschrank fest werden lassen.

In einer Pfanne zwei Esslöffel Öl erhitzen und die gesalzenen und gepfefferten Lammkoteletts unter gelegentlichem Wenden garen. Koteletts je nach Dicke etwa 10 Minuten braten. Auf Tellern anrichten und die fest gewordene Butter auf dem Fleisch zerlaufen lassen. Mit frischem Rosmarin garnieren.

Lammkeule im Bratschlauch

von Judy Winter

1 gut abgehangene Lammkeule, ca. 1-1,5 kg	1 EL grobkörniger Senf mit Honig (z.B. Moutarde Pommery au miel)
2 Knollen Knoblauch	Salz und Pfeffer
2 EL grobkörniger Senf (z.B. Moutarde Pommery)	Bratschlauch

Die Knoblauchknollen in einzelne Zehen teilen und diese schälen.

Die Lammkeule häuten.

Backofen auf 250° C vorheizen.

Die Lammkeule mit Knoblauchzehen spicken und mit Salz und Pfeffer einreiben. Dann den groben Senf und den Honigsenf mischen und die Lammkeule damit bestreichen.

Den restlichen Knoblauch pressen und als zweite Schicht über die Senflage auf der Keule verteilen.

Mit Pfeffer würzen.

Die Keule vorsichtig in den Bratschlauch legen, diesen an beiden Enden verschließen, die Folie auf der oberen Seite des Bratschlauchs einstechen und auf einem kalten Blech bei 250° C 15 Minuten braten.

Danach die Hitze auf 180° C reduzieren und ca. 90 Minuten braten.

Dann noch 10 Minuten bei 120° C weiter braten lassen.

Die Keule aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen. Aus dem Schlauch nehmen und aufschneiden.

Schweinemedallions mit Pflaumen

von Gaby Dohm

24 große getrocknete Pflaumen (besonders gut sind Trockenpflaumen aus Kalifornien)	1/16 l Hühnerbrühe
1/8 l Weißwein	1/16 l Sahne
6 Medallions vom Schweinefilet, ca. 4 cm dick	2 TL Johannisbeergelee, rot
	2 EL Butter
	1 EL Pflanzenöl
	Mehl
	etwas Zitronensaft
	Salz und Pfeffer

Die Pflaumen ca. 2-3 Stunden im Wein einlegen (sie müssen schön weich werden).

Den Wein abgießen. Die Pflaumen und den Wein getrennt aufheben.

Die Medallions pfeffern und salzen, dann in Mehl wenden - überschüssiges Mehl abklopfen.

Butter und Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch pro Seite ca. 3 Minuten braten, dann herausnehmen.

Den Wein in die Pfanne gießen und bei großer Flamme fast gänzlich einkochen lassen.

Die Hühnerbrühe dazu geben und aufkochen lassen, dann die Medallions wieder in die Pfanne geben und mit Deckel 13 bis 14 Minuten (oder bis sie weich sind)schmoren, danach herausnehmen und warmstellen.

Die Sahne in die Pfanne gießen und den Bratensatz loskochen. So lange rühren, bis die Soße eingedickt ist.

Das Gelee, etwas Zitronensaft und später die Pflaumen dazugeben, erhitzen und dann abschmecken.

Die Medallions mit den Pflaumen umlegen und mit der Soße überziehen.

Lammbraten im Heumantel

von Götz Otto

1 Lammkeule (1kg)	2 kg Meersalz
300 g Eiweiß (entsprechend viele Eier)	100 g Kartoffelstärke
Salz und Pfeffer	1 Beutel Heu
Dijon-Senf	frischen Rosmarin
Pflanzenöl	frischen Thymian

Das Fleisch von Fett und Haut befreien und Eiweiß steif schlagen. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Lammkeule mit Pfeffer und Salz einreiben und mit Senf bestreichen. Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten.

In einer Schüssel Meersalz und Stärke vermischen und Eischnee unterheben.

Das Backblech mit Alufolie auslegen und ca. 1/3 der Salzmischung darauf verteilen. Erst Heu und danach Thymian und Rosmarin auf die Salzmischung geben. Darauf das Fleisch legen und mit den restlichen Gewürzen, dem restlichen Heu, sowie 2/3 der Salzmischung bedecken. Das Ganze festdrücken, ins Rohr stellen und 50–60 Minuten garen (die mit dem Bratthermometer gemessene Kerntemperatur sollte 60°C sein).

Nach der Garzeit die Salzkruste mit einem Messer aufbrechen, das Fleisch herausnehmen und einige Minuten ruhen lassen. Kräuter und Salz entfernen, dann aufschneiden und servieren.

Lammcurry mit Brokkoli

von Ulrike Folkerts

400 g Lammfleisch (Schulter)	2-3 EL Currypaste
2 große Zwiebeln	300 g Brokkoli
2 EL Pflanzenöl	Zucker, Pfeffer und Salz
2-3 Knoblauchzehen	1/4 l Kokosmilch (aus der Dose oder frisch)
2 Möhren	

Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe hobeln. Die Möhren putzen und in streichholzlange und - dicke Streifen schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele in dünne Scheiben schneiden.

Öl im Wok erhitzen, darin die Zwiebeln langsam anrösten und den Knoblauch dazupressen. Die Möhren hinzugeben und einige Minuten mitdünsten. Die Currypaste einrühren, kurz mit-rösten, dann das Fleisch dazu geben und in den Gewürzen wenden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Kokosmilch angießen und nach ca. 25 Minuten (ungefähr 10 Minuten vor Ende der Kochzeit) die Brokkolistiele, 5 Minuten später die Brokkoliröschen mitgaren.

Nochmals abschmecken und heiß servieren.

Rheinischer Sauerbraten

von Jürgen Becker

1/2 l trockenen Rotwein	30 g Schweineschmalz
1/8 l Rotweinessig	1 Tomate
1 Bund Suppengrün	50 g Rosinen
(Möhre, Sellerie, Lauch, Petersilie)	100 g Pumpernickel Pfefferkörner
2 Zwiebeln	Salz
2 Lorbeerblätter	1 EL Rübenkraut
4-6 Wacholderbeeren	
2 Pimentkörner	
1 kg Rindfleisch aus der Keul	

Das Suppengrün putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Den Pumpernickel zerbröckeln und die Tomate vierteln. Den Wein und den Essig in einer Schüssel vermischen und das Suppengrün, die Zwiebeln, den zerdrückten Wacholder und die Piment, die Pfefferkörner und die Lorbeerblätter dazugeben. Das Fleisch in die Flüssigkeit legen (muss bedeckt sein) und zugedeckt min. 2 Tage kühl durchziehen lassen, besser eine Woche.

Das Fleisch herausnehmen, trocken tupfen und die Marinade durch ein Sieb seihen. Das Gemüse und die Gewürze herausnehmen. Das Fleisch salzen. Das Schmalz im Bräter erhitzen und das Fleisch rundum braun anbraten. Die Gewürze und die Gemüse aus der Beize sowie die Tomate und Rosinen zum Fleisch dazu geben. In kleinen Portionen nach und nach die Beize angießen und den Braten zugedeckt schmoren lassen, dabei immer wieder von der Beize dazugeben. Ca. 2 Stunden zugedeckt garen und in den letzten 30 Minuten den Pumpernickel dazugeben. Das Fleisch herausnehmen, die Soße durch ein Sieb passieren, dabei die Gemüse so weit wie möglich ausdrücken. Dann Soße mit Rübenkraut abschmecken.

Schweinskrone mit lauwarmem Kartoffel-Gurkensalat

von Carolin Reiber

8 Schweinekoteletts am Stück (mit Knochen) zusätzlich einige Schweineknochen für den Soßengeschmack	evtl. 1 1/2 l helles Bier
2-3 Möhren	1 Fläschchen Zuckercouleur
2-3 Zwiebeln	Aluminiumfolie
2-3 Petersilienwurzeln	weiße Papiermanschetten
Thymian, frisch	für den Kartoffel-Gurkensalat:
Rosenpaprika	mehlig kochende Kartoffeln
3-4 Knoblauchzehen	1 Gemüsegurke
Schweineschmalz	Rinderbrühe
etwas Rinderbrühe zum Angießen	Salz und Pfeffer
Salz und Pfeffer	Sonnenblumenöl
	Weisswein-Essig

Lassen Sie das Kotelettstück vom Metzger so schneiden, daß es sich mühelos rundbinden läßt (zu einer Krone)!

Backofen auf 180°C-200°C vorheizen.

Von dem Kotelettstück das Fett entfernen und die überstehenden Rippenknochen blank schaben. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, edelsüßem Paprika und mit gepresstem Knoblauch einreiben. Nun das Kotelettstück mit einem Bindfaden zur Krone (rund) binden, so dass an der Oberseite die blank geschabten Rippenknochen nach außen zeigen. Über jede dieser 8 Rippenknochen etwas Alufolie stülpen, damit sie im Ofen nicht verbrennen.

Die Gemüse putzen und zerteilen.

Eine Reine mit etwas Schmalz ausreiben und erhitzen. Am Rand der Reine die Gemüse (Zwiebel, Möhren, Petersilienwurzel) und die zusätzlichen Schweinsknochen verteilen, in die Mitte der Reine die Krone setzen, dann im Ofen 1 1/2 bis 2 Stunden braten. Dabei ab und zu etwas Rinderbrühe angießen, damit der Braten und das Gemüse nicht zu trocken werden. In der letzten halben Stunde nach Belieben etwas Bier angießen.

Den Kartoffelsalat zubereiten:

Kartoffeln garen, dann abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Gurke schälen, dann in dünne Scheiben hobeln, etwas salzen und ziehen lassen, dann das entstandene Wasser abgießen.

Aus etwas Rinderbrühe, Essig, Öl, Pfeffer und Salz eine Marinade rühren und die Kartoffelscheiben darin ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Gurkenscheiben untermischen und mit gehackter Petersilie garnieren.

Wenn der Braten gar ist, einen Teil des Reineinhalts (außer den Knochen) als Soße durch ein Sieb in ein Töpfchen passieren, mit Zuckercouleur färben und abschmecken.

Von den Rippenknochen die Alufolie entfernen und an deren Stelle die Papiermanschetten stecken, die Krone mit frischer Petersilie dekorieren.

Die Krone auf einer Platte servieren.

Lammhaxen in Rotwein geschmort

4 Lammhaxen	1-2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	2-3 Zweige frischer Rosmarin
2 mittelgroße Zwiebeln	ca. 1/4 l kräftiger, trockener Rotwein
2 mittelgroße Möhren	Salz und Pfeffer
2 Stangensellerie	
2 Lorbeerblätter	

Die Lammhaxen, falls nötig, von Fett und Häuten befreien. Die Zwiebeln schälen, die Möhren putzen und beides in Würfel schneiden. Den Stangensellerie in 1 cm große Stücke schneiden und den Knoblauch schälen.

Im Bräter das Öl erhitzen und die mit Salz und Pfeffer eingeriebenen Haxen von allen Seiten ca. 8-10 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und die Zwiebeln in der selben Pfanne andünsten. Nun den Stangensellerie und die Möhren hinzufügen und 5 Minuten weiterdünsten lassen. Dann den Knoblauch dazupressen. Die Haxen auf das Gemüsebett legen und den Wein angießen. Lorbeerblätter und Rosmarinzweige dazugeben und den Deckel auflegen. Bei kleiner Hitze ca 1 1/2 - 2 Std. weichschmoren. Falls zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, etwas Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rindsrouladen

von Hans Clarin

4 St. Rinderrouladen aus der Hüfte	Paprikapulver
4 Gewürzgurken	1/4 l gekörnte Brühe
2 Möhren	Erdnußöl oder ein anderes, neutrales
2 Zwiebeln	Pflanzenöl
100 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben	1 Flasche Rotwein
Pfeffer und Salz	
Chilipulve	

Die Gewürzgurke und die Möhren in bleistiftdicke Stifte und die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Die Rouladen flachklopfen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chili würzen und mit dem Speck belegen. Das Ganze mit Senf bestreichen und die Möhren, Zwiebeln und die Gurke gleichmäßig verteilen. Die Rouladen zusammenrollen und mit Rouladennadeln fixieren.

Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Rouladen scharf darin anbraten. Wenn die Rouladen angebraten sind, aus der Pfanne herausnehmen und in eine Kasserolle geben. Den Bratensatz aus der Pfanne mit heißem Wasser lösen und ebenfalls in die Kasserolle geben. Das Ganze mit soviel Rotwein angießen, daß die Rouladen bedeckt sind und mit gekörnter Brühe würzen. Den Deckel auf den Topf legen und ca. anderthalb Stunden köcheln lassen.

Rindfleischpfanne mit Oliven und Mandeln

von Michael Fitz

300 g Rinderfilet (Bio-Rind)	1/2 TL getrockneten Salbei
100 g grüne Oliven mit Knoblauch gefüllt	1/2 TL getrockneten Thymian
50 g gestiftelte Mandeln	1/2 TL getrockneten Oregano
2 Knoblauchzehen	2 TL Kapern
2 mittelgroße Zucchini	Pflanzenfett zum Braten
1 Msp. scharfes Paprikapulver	evtl. 100 g Champignons
2-3 EL Crème fraîche	einige Basilikumblätter
2 EL Parmesan, frisch gerieben	zur Dekoration
Salz und Pfeffer	

Die Zucchini waschen, längs halbieren und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Oliven in dünne Scheiben schneiden.

Die Rinderfilet in 3-4 cm dicke Scheiben schneiden und diese in Streifen teilen.

Das Basilikum in feine Streifen schneiden.

In der Pfanne das Pflanzenfett erhitzen, darin das Fleisch scharf anbraten und mit Pfeffer würzen. Die Mandelstifte dazu geben und umrühren. Die getrockneten Kräuter und die Champignons dazugeben und weiterbraten. Das Paprikapulver und die Oliven dazugeben. Dann den Knoblauch hinzufügen. Alles etwas anbräunen lassen und dann die Kapern und die Zucchinischeiben dazugeben, mit etwas Wasser angießen, den Deckel auflegen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Crème fraîche und den Parmesan einrühren. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit den Basilikumstreifen garniert servieren.

Britische Klöpse

von Charlotte Roche

4 grobe Bratwürste	Pflanzenöl (zum Braten)
1 Becher Sahne	1 Tasse Wasser
1 Bund Petersilie	1 TL Mehl
2 EL scharfer Senf	

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Bratwürste an einem Ende aufschneiden und jeweils soviel Masse herausdrücken, dass man kleine Kugeln in der Handfläche formen kann. Diese Bällchen in der Pfanne in heißem Öl scharf anbraten, mit einer Tasse Wasser löschen und die Klöpse weiter garen. Klöpse herausnehmen und warm stellen.

Den Senf einrühren, die Sahne angießen, Mehl und etwas Wasser anrühren, dazugeben, salzen, pfeffern und mit der Petersilie zusammen einkochen lassen.

Die Klöße wieder in die Pfanne geben, alles noch einmal kurz aufkochen lassen und mit etwas frischer Petersilie garniert servieren.

Dazu: Baguette

Hirschbraten mit Rotkraut

1 kg ausgelöste Hirsch- keule	1 Glas Rotkohl
4 EL Pflanzenöl	3-4 EL Schweineschmalz
12 kleine Schalotten	1 mürber Apfel
3 Tomaten	1-2 Lorbeerblätter
2 Lorbeerblätter	5 Piment-Körner
200 ml Rotwein (z.B. „Barolo“)	1 große Zwiebel
Crème double	2-3 EL Preiselbeer-Gelee
Salz und Pfeffer	Salz und Pfeffer
	Zucker
	Rotwein
	evtl. Maronen

Die Schalotten schälen, aber ganz lassen. Die Tomaten brühen, abziehen, entkernen und würfeln. Das Fleisch ringsum mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl im Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, dann die Schalotten, die Tomaten, die Lorbeerblätter und den Wein dazugeben. Deckel drauf und bei kleinster Flamme 1 bis 2 Stunden schmoren lassen. Für die letzten 20 Minuten den Deckel abnehmen und so den Bratensaft etwas einkochen. Den Braten herausnehmen und den Bratensaft mit Crème double zu einer Soße binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Die Äpfel in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebelwürfel, die Apfelstücke und die Pimentkörner aus dem Mörser mit einem Lorbeerblatt in Schmalz andünsten. Den Rotkohl dazugeben und mit einem Schuss Rotwein, Salz, Pfeffer, Zucker und Preiselbeergelee abschmecken. Bei geschlossenem Deckel mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack Maronen auf das Rotkraut setzen und mitziehen lassen.

Mariniertes Kaninchen "alla cacciatore"

von Sandra Maischberger

4 Kaninchenkeulen	2 Lorbeerblätter
1-2 Möhren	2 frische Rosmarinzweige
1/4 Sellerieknolle	5 Wacholderbeeren
2 Zwiebeln	4-5 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	1/4 l Fleischbrühe
	1/2 - 3/4 l Rotwein
	1 Becher Crème fraîche
	Salz und Pfeffer

Die Gemüse putzen und in grobe Würfel teilen, 1 Zwiebel in Ringe schneiden.

Vom Rosmarin 1-2 EL Nadeln abzupfen, restliche Stiele mit den Lorbeerblättern mit einem Faden zusammen binden – das erleichtert später das Entsorgen. Abgezupfte Rosmarinnadeln sehr fein hacken. Die Gemüse, die zusammengebundenen Gewürze und den Wein im Topf kurz aufkochen lassen, erkalten und die Kaninchenkeulen zusammen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben. Diesen verknoten und 24 Stunden ziehen lassen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen

Die Keulen aus dem Beutel nehmen, die Kräuter entsorgen und den Rest durch ein Sieb geben, dabei den Wein in einer Schüssel auffangen. Die Keulen trockentupfen, ringsum salzen und pfeffern. Nun das Öl im Bräter erhitzen und darin die Keulen scharf anbraten. Dann die Keulen herausnehmen und die Zwiebelringe andünsten. Mit der Fleischbrühe löschen, das Gemüse aus dem Sieb, den Wein von der Marinade sowie die angebratenen Keulen dazu geben. Nun die Keulen im Rohr ca. 2 Stunden garen. Die Keulen herausnehmen und beiseite stellen. Dann die verbliebenen Gemüse mit dem Rotweinsud zu einer sämigen Sauce pürieren, in einem kleinem Töpfchen mit etwas Crème fraîche kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und den gehackten Rosmarinnadeln würzen. Die Keulen auf Tellern anrichten und mit der Soße servieren.

Klassischer Rinderschmorbraten

von Georgette Dee

2 kg Rinderschmorbraten (Hüfte oder Schulter)	Klare Gemüsebrühe (Instant)
1-2 Knoblauchzehen	Cognac
ein paar Zwiebeln	Soßenbinder für dunkle Soße
Salz und schwarzer Pfeffer	

Backofen auf 175°C vorheizen. Den Knoblauch schälen (evtl. auch die Zwiebeln). Den Braten mit Pfeffer und Salz einreiben. Etwas Öl in den Bräter geben und das Fleisch hineinlegen. Den Knoblauch und evtl. auch Zwiebeln dazugeben. Mit dem Deckel verschlossen ins Rohr stellen. 1 1/2-2 Std garen. Das Fleisch warm stellen. Den Bratensatz mit Wasser und Instant-Gemüsebrühe loskochen und durch ein Sieb in einen Topf seihen. Kurz aufkochen lassen, dann Sahne und Soßenbinder einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken.

Kaninchen in Weisswein

von Heino Ferch

4 Kaninchenkeulen, kü- chenfertig	1 EL Mehl
150 g durchwachsener Speck	0,4 L Weißwein, trocken
2 Zwiebeln oder ½ Ge- müsezwiebel	3 EL Weißweinessig
3-16 Knoblauchzehen (nach Geschmack)	200 ml Sahne
3 EL Butter	Muskatnuß, frisch ge- rieben, Pfeffer, Salz und 1 getrocknete, gemörser- te rote Chili

Den Speck in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel(n) pellen und fein würfeln. Drei Knoblauchzehen pellen und mit der Presse bereitstellen. Die anderen Zehen pellen, aber ganz lassen.

Die Speckwürfel in einer kleinen Pfanne mit etwas Butter auslassen. Die Zwiebeln zu dem Speck geben und dann den Knoblauch dazu pressen.

Währenddessen die restliche Butter in einem Bräter erhitzen und die Keulen von allen Seiten darin anbraten.

Speck und Zwiebeln in den Bräter zu den Keulen geben. Mit dem Essig löschen und anschließend mit dem Mehl bestäuben.

Nun die ganzen Knoblauchzehen und die Chili dazugeben. Mit einem guten Schuß Cognac ablöschen und den Wein angießen.

Mit Muskat und Pfeffer würzen. Vorsicht bei Hinzugabe von Salz, denn der Speck ist meist gesalzen. Den Deckel auflegen und bei kleiner Flamme ca. 1 Stunde garen.

Nach 40 Minuten die Sahne angießen. Falls zuviel Flüssigkeit verkocht, mehr Wein oder Wasser nachgießen.

Dazu kann Baguette, Ciabatta oder ein Landbrot serviert werden.

Côte de Boeuf

von Karl-Ludwig Schweisfurth

1 Stück Hohe Rippe, ca. 3 – 4 cm dick, "Rib Eye"(vom Knochen abge- löst)	4 EL gute Rinderbrühe oder –fond, ersatzweise Wasser Butter
1 Zweig frisches Rosma- rin	Portwein 1 Schalotte
frische Salbeiblätter etwas Schweineschmalz	weißer Balsamico-Essig

Das Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das "Rib Eye" in etwa 6 Minuten unter mehrmaligem Wenden scharf anbraten bis es goldbraun geworden ist. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, die äußere Fettschicht abschneiden und das Fleisch anschließend in einen Bräter legen. Nun einige Zweige Rosmarin und Salbei darauf legen und bei etwa 100 °C für circa 25 Minuten in den Ofen schieben. Das Fleisch ist dann gar, wenn es eine Innentemperatur von 50 °C erreicht hat. Das lässt sich leicht mit einem Fleischthermometer messen, das man am besten von der Seite in die Mitte durchsteckt.

Während das Fleisch im Ofen schmort, würfelt man das abgeschnittene Rinderfett ganz fein und gibt es abschließend zum Rösten in die Pfanne. Dann schneidet man eine Schalotte sehr fein, nimmt die Pfanne vom Herd und gibt die gerösteten Rinderfettwürfel in ein Sieb, damit das Bratfett abtropfen kann. Danach kommt das geröstete Fett mit den Schalottenwürfeln wieder in die Pfanne, bis sie glasig geworden sind. Das Ganze löscht man nun mit einem Schuss Portwein ab, gibt etwas Kalbsfond oder Rinderbrühe dazu und lässt es circa 5 Minuten einköcheln. Abgeschmeckt wird die Soße mit gemahlenem Pfeffer und grobem Meersalz, frischem Salbei und einem Schuss weißem Balsamico. Damit sie eine angenehm sämige Konsistenz erhält, montiert man die Soße zum Schluss mit kalten Butterstückchen.

Eisbein mit Sauerkraut - aber anders!!

von Wolfgang Menge

2 gepökelte Eisbeine à	Nelken
ca. 1 kg	1 Muskatnuss
3 - 5 Zwiebeln	1/8 l Ananassaft
600 g Kartoffeln	Salz
250 g Butter	Für die Senfsoße:
1 kg Sauerkraut	100 g extra scharfen Senf
1/4 l Weißwein (Riesling)	100 g Butter
300 g Crème fraîche	100 g Joghurt
1 Becher Joghurt	
Lorbeerblätter	

Die Eisbeine in Wasser mit Zwiebeln, Nelken und Lorbeer so gar kochen, daß sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen läßt. Das Fleisch von den Eisbeinen lösen und in kleine Stücke reißen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und gar kochen.

1 - 2 Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln in einem Topf in Butter andünsten. Das Sauerkraut in einem Sieb ausdrücken und in den Topf geben. Wein und etwas Ananassaft angießen und 5 - 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz würzen. Dann reichlich kalte Butter (ca. 200 g) unterrühren. Das gekochte Fleisch unter das Sauerkraut mischen und in eine Auflaufform füllen.

Die abgeschütteten Kartoffeln abdampfen lassen, dann durch eine Presse drücken und mit Joghurt, etwas Butter (ca. 50 g) und Crème fraîche verrühren. Die Masse soll fast flüssig sein. Dann das Ganze mit Muskat und Salz abschmecken.

Die Kartoffelsauce über die Sauerkraut-Fleisch-Mischung verteilen.

Im Backofen ca. 20 Minuten bei 200° überbacken.

Wolfgang Menge empfiehlt seine Spezialsenfsoße über den Auflauf zu geben. Für diese Soße einfach den Senf mit der Butter und dem Joghurt in den Mixer geben und gut durchmischen.

Pikante Kalbsleber

von Gerhart Lippert

125 g geräucherter Speck	Salz und Pfeffer
500 g Kalbsleber	Pflanzenöl
3-4 große, festkochende Kartoffeln	80 g Kräuterbutter
2 Tomaten	Weißwein
1 Zwiebel	evtl. Sauerrahm

Die Leber waschen, häuten, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Den Speck und die Zwiebel fein würfeln. Die Tomaten brühen und häuten. Die Kartoffeln waschen, schälen, erst in Scheiben und dann in Stifte schneiden. Diese in etwas Pflanzenöl, bei geschlossenem Deckel angaren und danach ohne Deckel knusprig braun braten.

Öl in einer Pfanne erhitzen, darin den Speck und die Zwiebeln anschwitzen. Die Leber dazugeben und die Pfanne wieder verschließen. Nach kurzer Zeit den Deckel wieder abnehmen, weil die Leber sehr schnell zäh wird. Erst jetzt salzen und pfeffern, mit etwas Weißwein löschen, die halbierten Tomaten dazu geben und mit sehr kalter Kräuterbutter binden.

Nach Belieben etwas Sauerrahm darübergerben.

Zwiebelschnitzel vom Kalb

8 dünne Schnitzel (ca. 250 ml Sahne (süß)
800 g) 250 ml Schmand

1 Beutel fertige Zwiebel-
suppe

Die Schnitzel in eine feuerfeste Form legen und den Inhalt des Beutels der Zwiebelsuppe darüberstreuen. Die Sahne mit dem Schmand verrühren, über die Schnitzel gießen und im Backofen bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten backen.

Griechischer Tafelspitz

von Vicky Leandros

1 Suppenhuhn	Dijon-Senf
1 kg Rindfleisch	Olivenöl
Tafelspitz	eine Handvoll Reis als
2 Zwiebeln	Beilage zum Tafelspitz
2 Möhren	1 Sellerieknolle
1 Stange Lauch	2 Möhren
1 Sellerieknolle	1 Stange Lauch
Salz und Pfeffer	ca. 3 Kartoffel
4 Eier	
3 Zitronen	

Die Zwiebeln schälen, den Lauch, die Möhren und den Sellerie putzen und grob zerteilen. Das Huhn und das Rindfleisch waschen und mit dem Gemüse in den Topf schichten und mit Wasser auffüllen. Salzen und evtl. weitere Gewürze dazugeben.

Bei kleinster Flamme zum Kochen bringen, dabei aufsteigenden Schaum mit dem Löffel abnehmen.

Ca. 2 Stunden köcheln lassen. Nach ca. 1 1/2 Stunden das Suppengemüse und das Suppenhuhn und das Rindfleisch mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen, ggf. warm stellen. Das Suppenhuhn kann man später anderweitig verwenden, z.B. kalt essen oder als Ragout.

Als Beilage zu dem Fleisch in Scheiben geschnittene Kartoffeln, Lauch, Möhren und Sellerie und eine Handvoll Reis in der Brühe garen und nach weiteren 20 Minuten rausnehmen.

Für "avgolemono" (Zitronen-Ei-Soße):

In einer Schüssel 4 ganze Eier gut verschlagen und den Saft von 1- 1 1/2 Zitronen untermischen. Einige Kellen von der nicht mehr kochendheißen Brühe (damit die Soße nicht gerinnt) nach und nach zu der Ei/Zitronen-Mischung geben und dabei mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen.

Dann diese Mischung zurück in die Suppe geben, reichlich pfeffern und die Suppe servieren.

Für die Senfsoße:

In einer Schüssel den Saft einer Zitrone mit 2 EL Senf verrühren. Das Olivenöl langsam hineinfließen lassen. Salz und reichlich Pfeffer dazugeben.

Das Rindfleisch in Scheiben schneiden und zusammen mit der Senfsoße und dem warm gestellten Gemüse servieren.

Lammkoteletts mit Rosmarinkartoffeln

von Fabian Harloff

4 Lammkoteletts	500 g kleine
4-8 Knoblauchzehen	Kartoffeln
Olivenöl	2-4 Knoblauchzehen
Rosmarin, frisch	Rosmarin, frisch
Pfeffer	2 EL Sesamkörner
Salz	Olivenöl

Die Lammkoteletts mit geschälten und klein gehackten Knoblauchzehen, etwas Rosmarin und Olivenöl in einer Schüssel einige Stunden, am besten über Nacht, marinieren.

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Die Kartoffeln nicht schälen, aber gründlich, am Besten mit einer Bürste, säubern.

Die Kartoffeln roh auf das Backblech oder in eine Reine legen. Wenn sie zu groß sind, evtl. halbieren oder vierteln. Zwischen die Kartoffeln ein paar ungeschälte Knoblauchzehen geben (Menge nach Belieben; sie lassen sich gebraten leicht mit einer Gabel aus der Schale drücken). Mit etwas Olivenöl beträufeln, einige Zweige Rosmarin darübergerben, mit Sesamkörnern bestreuen und etwa 30-40 Minuten im Ofen garen. Sollten sie am Ende der Garzeit noch nicht knusprig und golden sein, den Ofen für einige Minuten noch etwas höher stellen.

Die marinierten Koteletts salzen und pfeffern. Dann das Fett abtrennen und bei starker Hitze in der Pfanne auslassen, bis es leicht angebräunt ist, dann an die Seite der Pfanne schieben. Die Hitze etwas reduzieren und die Koteletts (nicht trockentupfen) im Fett von beiden Seiten braun braten, dabei möglichst nur einmal wenden. Nach Belieben weitere Knoblauchzehen in die Pfanne geben.

Fiaker-Guyas

von Bernhard Paul

600 g gut abgehangenes, mürbes Rindfleisch (Vorderhälfte)	1 TL Majoran
400 g Zwiebeln	1 Zweig frischer Thymian
3 Knoblauchzehen	1 TL Kümmel
80 g Butterschmalz	2 EL Paprikapulver, edelsüß (ungarisch)
1 Kartoffel, mittelgroß	4 Wiener Würstchen
1 L Rinderbrühe	4 Eier
2 EL Tomatenmark	4 Gewürzgurken
	Pfeffer und Salz

Das Fleisch in 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden, dann würfeln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kartoffeln waschen, schälen und fein würfeln.

Den Butterschmalz erhitzen und darin die Zwiebeln scharf anbraten. Den Knoblauch und das Fleisch dazufügen und ebenfalls scharf anbraten. Das Tomatenmark und die Paprika dazugeben und kurz unter Rühren mitrösten. Thymian und die anderen Gewürze zugeben und mit der Brühe löschen. Die zerkleinerte Kartoffel untermischen und das Ganze bei kleiner Flamme 1-2 Std. köcheln lassen. Erst zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Spiegeleier und Würstchen braten. Gurken in Fächer schneiden.

Guyas in tiefen Tellern anrichten, mit Ei und Würstchen sowie einem Gurkenfächer garnieren. Dazu Baguette reichen.

Bierkaninchen

ca. 1,5 kg Kaninchenkeulen 10 Knoblauchzehen
5 Lorbeerblätter 1/2 l helles Bier
2 EL Wacholderbeeren Pfeffer und Salz
125 g Räucherspeck etwas Butterschmalz
(Bacon) in dünnen Schei- (geklärte Butter)
ben

Backofen auf 250°C vorheizen. Einen Bräter mit Butter ausfetten, die Kaninchenkeulen mit Pfeffer und nicht zu viel Salz (da der Räucherspeck viel Salz enthält) würzen und in den kalten Bräter legen. Den Speck in Streifen schneiden, die Knoblauchzehen schälen und mit längs halbierten Lorbeerblättern und den Wacholderbeeren zwischen die Kaninchenteile geben. Dann das Bier dazugießen. Den Bräter in den Backofen stellen und 1 1/2 Stunden garen. Die Kaninchenkeulen dabei öfters wenden - sie sollen von der fast verkochten Flüssigkeit etwas karamellisiert sein. Dazu passt ein Baguette oder auch Reis, ein Gemüse oder Bandnudeln.

Kalbslendchen in Zitronensoße

von Grit Boettcher

4 Stück Kalbslendchen à 200g
1 Zitrone
1 Becher Crème fraîche
1-2 Schachteln Kresse
250 g große Champignons

Zitronenpfeffer
Liebstöckel
frische Gnocchi
Butter

Die Kalbslendchen mit den Handballen flachklopfen. Die Champignons trocken putzen und halbieren. Butter in der Pfanne erhitzen. Kalbslendchen mit Zitronenpfeffer und Salz würzen und mit Zitronensaft beträufelt in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die Crème fraîche und den Liebstöckel über die Lendchen verteilen. Nach einigen Minuten die Champignons mit in die Pfanne geben und kurz mitdünsten.

Die Gnocchi in kochendes Wasser legen und nach ein paar Minuten abschöpfen und in der Pfanne mit der Soße warschwenken. Die Kresse mit der Schere schneiden und unterheben.

Belgian Beef

von Caterina Valente

1 kg Rinderfilet	1/2 l Rinderbrühe, instant
1 Tasse Mehl	Dijon-Senf
3 Flaschen Bier (jeweils 0,33 l)	Erdnußöl
1/2 -1 Zwiebel	Pfeffer
4 Scheiben Graubrot	Salz

Die Zwiebel schälen und feinhacken. Die Brotscheiben entrinden und dann das Filet in grobe Würfel schneiden. Das Mehl in einen Gefrierbeutel geben, die Filetwürfel hineinlegen und durch Schütteln des Beutels bemehlen. Erdnussöl in eine Kasserolle geben, die Zwiebel darin anschwitzen, dann das Fleisch dazugeben, gut anbraten und mit Brühe löschen. Einkochen lassen, von Zeit zu Zeit mit Bier nachgießen und erneut einkochen lassen. Den Inhalt der Kasserolle in den Bräter geben. Die Brotscheiben dick mit Senf bestreichen und mit der Senfseite nach unten auf das Fleisch legen. Den Bräter in den Ofen schieben, bei Grilleinstellung ca. 4-5 Minuten überbacken, bis die Brotscheiben getoastet sind. Vor dem Servieren das Brot mit einer flachen Gabel oder einem Holzlöffel in die Soße drücken.

Kalbsleber mit Äpfeln und Salbei

4 Scheiben von der Kalbsleber (ca. 125 g)	1-2 EL Mehl
2 Zwiebeln	2 EL Pflanzenöl
2 mittlere Boskop-Äpfel	50 g Butter
20 frische Salbeiblätter	Salz, Pfeffer

Kalbsleber-Scheiben in 1 cm-Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren (längs) und in dünne Halbringe teilen. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in 3 Schnitze teilen. Salbei gegebenenfalls mit Küchentrepp abwischen und in dünne Streifen schneiden. Einen Teller mit ca. 1-2 EL Mehl bereitstellen.

In der Pfanne das Öl erhitzen und darin die Schalotten ca. 3 Minuten glasig schwitzen. Die Hälfte der Butter dazu schmelzen lassen und die Apfelschnitze in die Pfanne geben. Deckel auf die Pfanne tun und ca. 4-5 Minuten dämpfen. Deckel runter nehmen, Äpfel und Schalotten etwas zur Seite räumen und die restliche Butter schmelzen lassen. Darin die kurz vorher dünn mit Mehl bestäubten Kalbsleber-Streifen unter Rühren ca. 5 Minuten braten. Kurz vor Ende der Bratzeit Salbei einstreuen.

Zum Schluß salzen, pfeffern und auf Tellern anrichten.

Hamburger

von Bill Mockridge

1 kg Rinderhackfleisch	1 Glas Relish
12 Hamburgerbrötchen	1 Flasche Ketchup
2 große Zwiebeln	1 Glas Mayonnaise
1 Paket Kräuterbutter	1/2 kg Tomaten
2 Pakete Schmelzkäse in Scheiben	Steak-Würz-Mischung Salz, Pfeffer
1 Eisbergsalat	

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Käsescheiben auf einen Teller legen. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Backofen auf 100° C vorheizen. Das Hackfleisch mit Pfeffer, Salz und der Würzmischung vermengen, daraus Hamburger formen und in Kräuterbutter braten - dann im Backofen warmstellen. Die anderen Zutaten - Relish, Ketchup, Zwiebelringe, Tomatenscheiben, Käse - auf den Tisch stellen, jeder "baut" sich nach Geschmack seinen Hamburger.

Gemüse und Beilagen

Gemüsestrudel mit Spinat

von Rolf Zacher

Teig:	200 g körniger Frischkäse oder Ziegenkäse
250 g feines Dinkelvoll- kornmehl	2 Eier (davon die Eigelbe trennen)
1/2TL Meersalz	3 EL grobes Hafervoll- kornschtrot
4 EL kalt gepreßtes Oli- venöl	2 EL Butter zum Bepin- seln des Teigs und für das Backblech
8-10 EL Wasser	Vollkornmehl zum Be- mehlen des Küchentuch
2 Zwiebeln	
Füllung:	
1 Bund Petersilie	
1 Bund Liebstöckel	
1,5 kg Blattspinat	
2 EL kalt gepreßtes Oli- venöl	

Das Dinkelvollkornmehl und das Meersalz auf ein großes Brett oder die Tischplatte häufen. Dann löffelweise Olivenöl und Wasser mit einer Gabel von innen nach außen untermischen und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eine vorgewärmte Schüssel über den fertigen Teig stülpen und eine Stunde ruhen lassen.

Die Kräuter waschen, trocknen und kleinhacken. Die Zwiebeln schälen und feinwürfeln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln andünsten, dann den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Die Masse abkühlen lassen, evtl. überschüssige Flüssigkeit abgießen und den Spinat mit Salz, Pfeffer und den kleingehackten Kräutern abschmecken.

Den Frischkäse mit dem Eigelb und dem Hafervollkornschtrot mischen und unter die Spinatmasse heben. Nachdem der Teig geruht hat, diesen ausziehen oder ausrollen, auf ein bemehltes Küchentuch geben und mit flüssiger Butter bepinseln. Die Spinatmasse darauf verteilen und von der Schmalseite her zu einem Strudel rollen. Den Strudel vorsichtig auf ein eingefettetes Backblech heben, mit der restlichen Butter bestreichen und 40-45 Minuten bei 190°C (vorgeheizt) backen.

Wan-Tan mit Lachs und Ingwer

von Kim Fischer

1 kleiner Becher Naturjoghurt	1/2 EL frisch geriebener Ingwer
1 Becher saure Sahne	3 EL French Dressing
1 EL fein gehackter Koriander	1 Tasse Pflanzenöl (zum Frittieren]
3 kleine Salatgurken, geschält und in dünne Scheiben geschnitten	8 Wan-Tan-Teigblätter
1 TL Salz	200 g Räucherlachs
	Schwarzer Pfeffer

Den Lachs in dünne Streifen schneiden. Die Gurkenscheiben mit dem Salz in einer kleinen Schüssel vermischen und 20 Minuten ruhen lassen.

Die Flüssigkeit abgießen und Ingwer und French Dressing vorsichtig unterrühren. Den Joghurt, die saure Sahne und den Koriander hinzufügen und nach Wunsch mit Pfeffer würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Wan-Tan-Teigblätter mit einer Zange nacheinander wenige Sekunden in die Pfanne legen, bis sie hellbraun sind. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dann jeweils ein Wan-Tan-Teigblatt auf einen Teller legen, mit 1-2 Scheiben Lachs bedecken und etwas von dem Gurkensalat darüber geben. Anschließend ein weiteres Teigblatt darauf legen und sofort servieren.

Niederbayrischer Kartoffelschmarrn

von Markus Wasmeier

500 g Kartoffeln	Salz
80 g Mehl	Pfeffer
1 Zwiebel	Sonnenblumenöl

Die geschälten Kartoffeln am besten schon am Vortag in Salzwasser garen und abkühlen lassen. Zwiebel pellen und fein hacken.

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, mit Salz, Pfeffer und dem Mehl locker vermengen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und darin die Zwiebel andünsten. Den Kartoffelteig dazugeben und etwas anbraten lassen. Dann wenden, eventuell noch etwas Öl dazu geben, den Schmarrn grob zerkleinern und goldgelb rösten.

Dazu passt ein einfacher grüner Salat oder Sauerkraut.

"Chicorée Milanese" mit Tomatensalat

4 mittelgrosse Chicorée	5 EL Wasser
150 ml Milch	100 g geriebener Käse, z. B. Gouda, Edamer, Par- mesan o. ä.
150 ml Wasser	
1 Lorbeerblatt	50 g Semmelbrösel
5 Piment-Körner	1 Zitrone
Pfeffer und Salz	Butterschmalz zum Bra- ten
3 Eier	Etwas Mehl

Chicorée längs halbieren und den Strunk heraus-
schneiden. Zitrone in Schnitze teilen. Mehl auf ei-
nem Teller bereitstellen.

Das Wasser und die Milch in eine Pfanne geben,
Lorbeer und Piment dazu und mit Pfeffer und Salz
würzen. Den Chicorée in die Pfanne legen und darin
kurz aufkochen lassen. Dann in einem Sieb abtrop-
fen und auf einem Brett flachdrücken. Die Eier mit
ein wenig Milch verkleppern. Brösel und Parmesan
auf einem Teller mischen.

Die Pfanne mit Küchentuch abwischen und das
Butterschmalz darin erhitzen. Den Chicorée im Mehl
wenden, durch die Eier ziehen und dann in der Brö-
sel/Käse-Mischung wälzen. Im heissen Butter-
schmalz golden ausbacken, dabei einmal wenden.
Mit dem Tomatensalat und den Zitronenschnitzen
anrichten.

Dazu: Salat von gehäuteten Tomaten, dünnen roten
Zwiebelringen und Kapern, mit einer einfachen Vi-
naigrette angemacht.

Kai`s Gemüsepfanne

von Kai Wiesinger

1-2 Paprikaschoten	2 Gläser Weißwein
3-4 Möhren	(Reiswein geht auch)
2 Hände weiße Champignons	Rosinen
1 Zucchini	Cashewkerne
150 g Tofu (möglichst gewürzt)	1 Handvoll Bambussprossen
100 g Schafskäse	Erdnussöl
1 Stange Lauch	Sojasauce
1-2 Hände Mungobohnensprossen	Currypulver und schwarzer Pfeffer
1-2 frische rote Chili	75 g Sahne
1 TL Kashmiri Masala Paste (scharf gewürzte Knoblauchpaste)	

Die Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Möhren schaben und in Streifen schneiden. Die Champignons säubern und ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Weiße und Hellgrüne vom Lauch in Ringe schneiden. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Chili kleinhacken, den Tofu und den Schafskäse in Würfel schneiden.

Kashmiri Masala im Wok in Erdnussöl anbraten, dann zunächst die Möhren, dann Paprika und danach die Zucchini dazugeben und unter Rühren anbraten. Die Pilze, den Lauch und den Schafskäse dazugeben und weiter garen. Währenddessen die Tofuwürfel in einer Pfanne separat anbraten und dann in den Wok geben. Mit Curry und Chili würzen und mit 2 Gläsern Wein löschen. Zum Schluß Rosinen, Cashewkerne und Mungobohnensprossen in den Wok geben und solange garen, dass die Gemüse noch Biß haben. Einen Becher Sahne unterrühren und mit Sojasauce und grob gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Apfelrösti

von Emil Steinberger

250 - 300 g altbackenes Graubrot	1 - 2 dl Apfelsaft oder Wasser
750 g Äpfel	Zucker
1 EL Butter	Zimtpulver
2 - 3 EL Sultaninen	

Das Graubrot mit der Rinde in dünne Scheiben und dann in Würfel schneiden. Die Äpfel schälen und die Kerngehäuse der Äpfel ausstechen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Zucker und Zimt mischen.

Die Butter in der Pfanne erhitzen, die Brotwürfel dazugeben und anrösten. Die Apfelscheibchen hineingeben und unter Wenden kurz dämpfen, den Deckel auf die Pfanne legen und ziehen lassen, bis sie etwas zusammenfallen. Mit Apfelsaft löschen und die Hitze reduzieren. Die Sultaninen dazugeben und bei geschlossenem Deckel die Äpfel weichkochen. Sie dürfen aber nicht ganz zerfallen! Mit Zucker und Zimt würzen.

Asiatische Gemüsepfanne mit Shrimps

von Siegfried Jerusalem

350 g rohe Shrimps	2 cm Ingwerwurzel
1 Bund Frühlingszwiebeln	200 ml Instant-Hühnerbrühe
1 rote Paprikaschote	3 EL dunkle chin. Soja-soße
2 Staudensellerie	1 TL Obstessig
300 g Champignons	1 Prise Zucker
200 g Zuckerschoten	evtl. 3 EL geröstete Cashewkerne
1 Knoblauchzehe	

Die Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in ca. 1cm-Streifen schneiden.

Die Zuckerschoten waschen und die Enden entfernen.

Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln.

Den Sellerie in ca. 1 cm-Stücke schneiden, dabei die harten Teile am Stiel entfernen.

Die Paprika halbieren, dann in schmale Streifen von ca. 4-5 cm schneiden.

Die Champignons trocken putzen und blättrig schneiden und die Shrimps schälen.

200 ml Instant-Hühnerbrühe zubereiten und abkühlen lassen.

Aus der Hühnerbrühe, der Sojasoße, dem Obstessig und dem Zucker eine Soße rühren.

Das Gemüse über kochendem Salzwasser dämpfen.

In der Pfanne das Öl erhitzen und darin die Shrimps braten und dann aus der Pfanne nehmen. Den Ingwer, den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln anbraten. Die Shrimps und das Gemüse wieder zu dem Ingwer, dem Knoblauch und den Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben. Die Soße angießen und kurz aufkochen lassen.

Evtl. die Cashewkerne darüberstreuen.

Shrimps-Salat mit Basilikum

1/2 kg rohe Garnelenschwänze/Shrimp(ca.30 Stück)	50 g getrocknete Tomaten
1/2 TL Salz	2 EL Kapern
1/2 TL Knoblauch, durchgepresst	50 g Pinienkerne, nach Belieben ganz oder kleingehackt
75 ml Olivenöl	1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl zum Braten	Pfeffer und Salz
20 g Anchovie-Filets (aus der Dose oder dem Glas, in Öl eingelegt)	
2-3 EL Zitronensaft	

Die getrockneten Tomaten mit 7/8 Wasser und 1/8 neutralem Essig vermischen und 24 Stunden ziehen lassen.

Die Garnelen schälen, an der Rückenseite so aufschneiden, dass sie gerade noch verbunden bleiben (butterflied). Dabei den Darm entfernen. Die Garnelen mit 1/2TL Salz, dem Knoblauch und Olivenöl vermischen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Das Basilikum waschen, trocknen und die Stiele entfernen. Die Blätter grob zerteilen oder reißen. In der kleinen Pfanne die Pinienkerne (ohne Fett) anrösten.

Die getrockneten Tomaten in längliche Stücke schneiden.

Im Mixer die Anchovies (mit etwas vom Einlegeöl) und 2 EL Zitronensaft pürieren, dabei langsam die 75 ml Olivenöl dazugießen und zum Schluß abschmecken: wenn der Anchovie-Geschmack zu kräftig ist, mit etwas Wasser oder mehr Zitronensaft verdünnen.

Die Garnelen wahlweise entweder im Backofen (bei Grillstufe) garen oder in der Pfanne scharf anbraten. Wenn ein Grill zur Verfügung steht, die Garnelen bei starker Hitze grillen. In jedem Fall Garnelen beim Garen wenden, dann von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.

In einer Schüssel die Garnelen mit der Anchovie-Soße, den getrockneten Tomaten, den Kapern, den Pinienkernen und dem Basilikum mischen. Mit Pfeffer würzen.

Beim Servieren nochmal mit frisch gezupften Basilikumblättern bestreuen.

Omelett mit Paprika, Zucchini und Tomaten

von Heike Drechsler

4 Eier	1 Bund Schnittlauch
2 EL Milch	1 Bund Petersilie
2 kleine Kartoffeln	2 Tomaten
1/2 rote Paprika	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln	Öl zum Braten
1 kleiner Zucchini	

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser garkochen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und kleinschneiden. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen, vierteln und entkernen. Die Kräuter waschen, trockentupfen und feinhacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Inzwischen die Eier mit den Kräutern und der Milch verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Kartoffeln in die Pfanne geben, danach die Paprika, die Zucchini und die Tomaten hinzufügen. Alles unter ständigem Wenden anbraten. Anschließend die Eier darübergießen und stocken lassen.

Käse-Fondue

von Ralph Caspers

200 g schweizer Emmen- taler	1 TL Mondamin, gehäuf- ter TL
200 g Gruyere	Kirschwasser
1 Knoblauchzehe	Muskatnuss
125 ml Weißwein (1/8 l)	Pfeffer
1/2 Zitrone	dazu: Baguette

Die beiden Käse reiben.

Fondue-Topf mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben. Wein im Topf erwärmen und bei mittlerer Temperatur langsam den Käse dazugeben und schmelzen, dabei ständig rühren. Langsam die Temperatur erhöhen und den Saft der halben Zitrone hineinpressen.

Mondamin in etwas Wein glatt rühren und, wenn der Käse zu köcheln beginnt, dazu rühren. Kirschwasser angießen und mit Muskat und Pfeffer würzen, dabei ständig rühren.

Brot würfeln und auf Spießen in den Käse tunken.

Auberginenmus

von Peter Maffay

2 große Auberginen	Salz
1 Zitrone	Oliven
1 mittelgroße Zwiebel (weiß oder rot)	Tomaten
100 ml feines Olivenöl	evtl. Petersilie zum Garnieren

Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Die Tomaten waschen und vierteln.

Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

Die Auberginen auf dem Grill oder im Backofen unter Wenden garen, bis sie weich sind. Auf ein Brett legen, halbieren und das Fleisch mit einem Holzlöffel aus der Schale lösen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Holzmessern fein hacken.

Das Mus in eine Rührschüssel geben und die Zwiebel, Salz, den Zitronensaft und das Öl unterziehen und das Mus sämig rühren.

Nach Belieben eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Mit Tomatenvierteln, Oliven und gehackter Petersilie garnieren.

Dazu passt Fladenbrot.

Wirsingpfannkuchen

1 Ei	1 Bd glatte Petersilie
125 ml Milch	1 Knoblauchzehe
4 gestrichene EL Mehl	Salz, Pfeffer
1 kl. Wirsingkohl	Cayenne
150 g Speckwürfel, geräuchert	Muskatnuss

Vom Wirsing die äußeren Blätter ablösen und den Strunk entfernen. Die Wirsingblätter waschen und in grobe Streifen schneiden. Die Streifen in sprudelndem Salzwasser circa 2 Minuten blanchieren, abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie grob hacken. Aus Mehl, Ei und Milch einen dünnen Teig rühren, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einer zerdrückten Knoblauchzehe würzen. Die gehackte Petersilie und etwas Muskatnuss dazugeben und alles zusammen schaumig aufschlagen. Die abgetropften Wirsingstreifen unter den Teig mischen. Den Speck in einer Pfanne auslassen und den Wirsing-Teig in kleinen Portionen wie kleine Pfannkuchen (jeweils 3-4 Stck.) in der Speck-Pfanne braten, evtl. nach dem Braten auf Küchenpapier kurz ruhen lassen.

Gado Gado mit Erdnusssoße

von Marijke Amado

Erdnusssoße:	Gado Gado:
200 g geröstete Erdnüsse	1 kleiner Blumenkohl
2 Schalotten	1 kleiner Weißkohl
3 Knoblauchzehen	2 große, festkochende
4 EL süße Sojasoße (in-	Kartoffeln
donesisch)	300 g grüne Bohnen
Saft einer halben Zitrone	200 g frische Sojabohn-
1 TL Sambal Olek	nenkeimlinge
3 TL Palmzucker	1 kleine Salatgurke (zur
3 EL Erdnussöl	Deko)
200 g ungesüßte Kokos-	6 Eier
milch	

Erdnusssoße:

Die Erdnüsse zermahlen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Zusammen mit den restlichen Zutaten (außer dem Öl und der Kokosmilch) im Mixer pürieren. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Erdnusspaste darin bei mittlerer Hitze anbraten. Dann die Hitze reduzieren.

Die Kokosmilch angießen und unter ständigem Rühren 2 Minuten köcheln lassen. Wenn die Soße zu fest wird, etwas von dem Gemüsewasser hinzugeben.

Gado Gado:

Die 6 Eier hart kochen. Den Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Den Weißkohl putzen, halbieren, dann den Strunk und die harten Teile entfernen. Die Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und schräg in 4 cm lange Stücke teilen. Den Blumenkohl in reichlich kochendes Salzwasser geben, dann bei mittlerer Hitze zugedeckt in ca. 10 Minuten bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und im selben Wasser die Weißkohlstreifen 3-5 Minuten blanchieren.

In einem anderen Topf die Kartoffelscheiben in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Dann die Bohnen dazu geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis sie al dente sind. In einem Sieb die Keimlinge mit kochendem Wasser übergießen. Alle Gemüse abtropfen lassen und etwas Gemüsewasser für die Erdnusssoße aufheben.

Die Gemüse auf Tellern anrichten und mit Gurkenscheiben und geviertelten, harten Eiern garnieren. Die Gemüse mit der Erdnusssoße übergießen. Dazu paßt indonesischer Fried Rice.

Pilz-Croûtons

von Walter Sittler

2-3 EL Olivenöl	1 TL frischer, feingehackter Thymian
1 Knoblauchzehe	Parmesan am Stück
1/2 Zwiebel	Weißbrotscheiben
375 g kleine Champignons	50 g Butter
2 TL Speisestärke	2 TL Speisestärke
90 g Crème fraîche oder Crème Double	
etwas trockener Sherry	
1 EL feingehackte Petersilie	

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Champignons putzen (dabei die Stielansätze abschneiden) und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln sehr fein hacken.

Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen.

Die Weißbrotscheiben dritteln und mit der flüssigen Butter bepinseln.

Ein Backblech mit Alufolie auslegen, die Brotscheiben darauflegen und einige Minuten im Rohr toasten.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel glasig dünsten. Die Champignons dazugeben und mit dem zerdrückten Knoblauch unter Rühren dünsten. Nun die Crème fraîche oder Crème Double mit der Speisestärke vermischen und unter die Pilze rühren. Etwas Sherry angießen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nun den Thymian und die Petersilie untermischen. Die Pilzmasse auf den gebackenen Toasts verteilen, Parmesan darüber reiben und nochmals im Rohr ca. 6 Minuten goldgelb backen.

Thüringer Klöße

von Gunther Emmerlich

1,5 kg festkochende Kar- Butter zum Braten der
toffeln Croutons
3-4 Scheiben Weißbrot Salz
oder Toastbrot

Die Kartoffeln waschen und schälen. 1/3 der Kartoffelmenge in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Die Brotscheiben in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Die restlichen, noch rohen Kartoffeln feinreiben und in ein Leinentuch oder einen Leinensack (alternativ: Kissenbezug) geben. Die Kartoffeln im Leinensack mit Hilfe einer Kloßpresse (oder falls nicht vorhanden: so gut es geht mit der Hand) fest auspressen, bis die Masse ganz trocken ist. Die gepressten Kartoffeln aus dem Leinensack nehmen und die Masse auseinanderzupfen, so daß keine groben Stücke übrigbleiben. Die gekochten Kartoffeln abgießen und das Kartoffelwasser auffangen. Die gekochten Kartoffeln in einem Topf zu Mus stampfen, bei schwacher Hitze wieder auf die Herdplatte stellen und nach und nach Kartoffelwasser nachgießen, bis ein glatter Teig entsteht. Den Topf vom Herd nehmen und das Kartoffelmus mit der rohen Kartoffelmasse vermischen. In der Pfanne die Butter schmelzen und darin die Brotwürfel goldbraun braten. Aus der Kartoffelmasse mit kühlen und feuchten Händen Klöße formen und in der Mitte 3-4 Brotwürfel hineindrücken. Die Klöße mit einem Schaumlöffel in kochendes Wasser geben, nach kurzer Zeit die Hitze wieder reduzieren und ca. 20 Minuten im leise köchelnden Wasser garen.

Ghanaischer Spinat mit Yam-Wurzeln

von Liz Baffoe

500 g Rindergulasch	2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter	1 Chilischote (Größe und Schärfe nach Belieben)
500 g Blattspinat	Salz und Pfeffer
2 große Zwiebeln	1 TL Rinderbrühe (Instant)
6 Tomaten	Yam-Wurzel (afrikanische Frucht, ähnlich der Kartoffel)
1/2 Tasse Pflanzenöl	

Den Spinat verlesen, mehrmals gründlich waschen und dann in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Tomaten abwaschen und kleinschneiden.

Den Gulasch mit den Lorbeerblättern in wenig Brühe garkochen.

Yam-Wurzeln waschen, schälen, in dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser, wie Kartoffeln, etwa 20 Minuten garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln anbraten. Die zerkleinerten Tomaten dazurühren, bis die Mischung eine orangene Farbe annimmt und das Öl nach oben kommt. Jetzt den Knoblauch dazupressen und pfeffern. Den Spinat dazugeben, zusammenfallen lassen und unterrühren. Die Brühe und die kleingehackte Chilischote dazugeben und weitere 10 Minuten rühren. Den Gulasch dazugeben und langsam zu Ende kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit der Yam-Wurzel servieren.

Grappakartoffeln mit Tomaten-Rucola-Gemüse

von Sonja Kirchberger

4 große, festkochende Kartoffeln	300 g Rucola
Olivenöl	50 ml Gemüsebrühe
30 g Butter	Kümmel
6 EL Grappa	Salz und Pfeffer
8 Flaschentomaten (Eier- tomaten)	Parmesan am Stück
	1 Schalotte

Die Kartoffeln waschen und einzeln mit etwas Kümmel in Alufolie wickeln (dabei die glänzende Seite nach innen). Im Backofen bei 200°C, je nach Größe 1 1/2 bis 2 Stunden, garen.

Den Rucola waschen, grobe Stiele entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Tomaten brühen, in Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Die Kartoffeln aus dem Rohr nehmen, die Folie entfernen, 2 Kartoffeln der Länge nach halbieren und mit einem Esslöffel aushöhlen, dabei beachten, daß die Schale nicht beschädigt wird. Die restlichen 2 Kartoffeln pellen und mit den Kartoffelstücken vom Aushöhlen durch die Presse drücken. Mit etwa 6-8 EL Olivenöl, 20 g Butter und dem Grappa vermengen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse in die vier ausgehöhlten Kartoffelhälften verteilen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreut bei Oberhitze (oder Ofengrill) goldbraun backen.

Die Schalotten in 2 EL Olivenöl anschwitzen, die Tomatenfilets, 10 g Butter und die Gemüsebrühe zugeben. Bei kleiner Hitze ca. 3 Minuten dünsten. Den Rucola dazugeben und kurz mitdünsten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse mit den überbackenen Grappakartoffeln anrichten.

Indische Pilzpfanne

2 TL Korianderkörner	1 mittelgroße Tomate
1 TL Kreuzkümmel	1 kleine grüne Paprika
2 Msp Chilipulver	1 rote Paprika
1 TL Kurkuma	4 EL Pflanzenöl
200 g kleine Champignons	1 Becher Joghurt
200 g Shiitake	Salz
1 dünne Lauchstange	1 kleine grüne Peperoni
1 Knoblauchzehe	Koriandergrün nach Geschmack

Pilze trocken putzen, Stiele unten abschneiden und die Pilze halbieren.

Lauch putzen, gründlich waschen, das Weiße und Hellgrüne in 3mm-Streifen schneiden.

Paprika waschen, entkernen und in 5mm-Streifen schneiden.

Peperoni entkernen und fein hacken.

Knoblauch pellen und mit Presse bereitlegen.

Tomate brühen, abziehen und würfeln.

Koriander waschen und feinhacken.

Korianderkörner im Mörser zerstoßen.

Öl in der Pfanne erhitzen, darin Korianderkörner und Kreuzkümmel kurz anrösten.

Paprika, Pilze, Lauch und Joghurt dazumischen, den Knoblauch hineinpressen und 2-3 min. kochen lassen.

Unter Rühren Kurkuma, Chilipulver und Salz, Tomate und Peperoni hinzugeben und bei mittlerer Hitze 10 min. kochen.

In der Zeit soll viel Pilz-Flüssigkeit verdampfen.

Vor dem Servieren gehackte Korianderblätter unterrühren und mit weiteren Blättchen garnieren.

Dazu ein Stück Pitta-Brot.

Avocado-Soße (zu Salaten oder kaltem Fleisch)

von Gad Granach

1-2 Zitronen	Salz und schwarzer Pfeffer
Olivenöl	
1 Zwiebel (mittelgroß)	2-3 reife Avocados
2 Knoblauchzehen	1 Bund Frühlingszwiebeln
1/2 EL Dijon-Senf	Cocktail-Tomaten
1 EL gehackte Petersilie	Salatblätter
ein Schuß Soja-Soße	Baguett
eine Messerspitze Curry-Pulver	

Den Knoblauch und die Zwiebel schälen; die Zwiebel vierteln. Den Zitronensaft und das Olivenöl zu gleichen Teilen zusammen mit den restlichen Zutaten (außer Avocado, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Salat und Baguette) im Mixer zu einer Soße mischen.

Die Avocado halbieren, den Kern auslösen. Die die Avocado-Hälften zusammen mit den Frühlingszwiebeln und den halbierten Tomaten auf Salatblätter legen. Den "Avocado-Hohlraum" mit der Soße füllen und Fruchtfleisch und Soße mit einem Teelöffel essen. Dazu passt gut ein Stück Baguette.

Südafrikanischer Dumplin' mit Piri-Piri-Sauce

von Joy Denalane

500 g Weizenmehl	Piri-Piri-Sauce:
1 Beutel Trockenhefe	1 kleine grüne oder gelbe Pfefferschote
1 Tasse Wasser	1 große rote Pfefferschote
1 TL Milch	1 große Zwiebel
1 Baumwollküchentuch	1/2 Zitrone
	2 EL Sonnenblumenöl
	evtl. 1 Tomate

Trockenhefe mit etwas Wasser zu einem Brei vermischen, dann 1 TL Milch dazurühren. Die Mischung an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, noch einmal durchkneten und weitere 30 Minuten ruhen lassen.

Etwas Wasser in einen Topf mit passendem Sieb und Deckel geben und zum Kochen bringen. Das Mehl und das restliche Wasser zu dem Hefeansatz geben und durchkneten. Den Teig in ein Küchentuch hüllen, in das Sieb legen, Deckel schließen und etwa 20-30 Minuten dämpfen.

Piri-Piri-Sauce:

Pfefferschoten aufschneiden, Kerne herausholen und Schoten klein schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Beides in einer Küchenmaschine mit dem Saft der halben Zitrone klein hacken. Je nach Geschmack noch eine geschälte und klein gehackte Tomate hinzufügen. Alles in einem Topf mit einem Schuss Sonnenblumenöl kurz aufkochen, in ein verschließbares Glas umfüllen und zwei bis drei Tage ziehen lassen.

Gedämpfte, marinierte, geräucherte Gemüse

von Andreas Vollenweider

1 Sellerieknolle	Räuchern:
1 rote Paprika	1 EL Currypulver
1 grüne Paprika	1 gehäufte EL Earl Grey
1 Zucchini	Tee
1 längliche Aubergine	evtl. 1 TL Thymian (o.a.
Weißer Pfeffer, evtl. Salz	getrocknete Kräuter)
Pistazienkerne	
	Braten:
Marinade:	1 EL Butter und 2 EL
5 EL Sojasauce	Pflanzenöl
5 EL Sesamöl	5 EL Marsala für die Sau-
3-4 EL Sake (japan.	ce
Reiswein)	1/2 Becher Sahne
1 Knoblauchzehe	

Den Sellerie schälen und in 5-10 mm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika putzen, entkernen und in längliche Stücke teilen. Die Zucchini waschen und längs in 5-10 mm dicke Scheiben schneiden. Die Aubergine waschen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Pistazien in einer Pfanne trocken anrösten, dann hacken. In einem hohen Topf Wasser aufkochen, die Gemüsescheiben über Wasser ca. 6-8 Minuten dämpfen. Das kann man entweder mit einem Bambus-Dämpfkorb oder mit einem Sieb machen. Das Gemüse soll knackig bleiben.

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade mischen und die gedämpften Gemüse 2 Stunden marinieren. Die Räucherzutaten in einem Wok vermischen, das marinierte Gemüse gut abgetropft auf einen runden Metallrost verteilen und diesen in den Wok legen. Den Deckel auflegen, kurz bei großer Flamme Rauch erzeugen und dann die Gemüse bei kleiner Hitze etwa 7-10 Minuten mild räuchern. Dabei ist wichtig, daß der Deckel der Pfanne gut abschließt.

In einer beschichteten Pfanne Butter und Öl erhitzen und darin die geräucherten Gemüse goldbraun braten, herausnehmen und auf einer Platte warm stellen. Mit Küchenkrepp das restliche Fett aus der Pfanne entfernen, den Bratensatz mit dem Marsala lösen, etwas von der Marinade und ausgetretenen Saft von den Gemüsen dazugeben und einköcheln lassen. Dann mit der Sahne angießen und alles zu einer sämigen Soße einkochen lassen. Mit weißem Pfeffer würzen und etwas davon auf vorgewärmte Teller geben. Das Gemüse darauf anrichten und mit der Sauce überziehen.

Die Gemüse vor dem Servieren mit gehackten Pistazien bestreuen.

Gefüllte Kohlrabi-Schnitzel mit Kartoffel-Avocado-Salat

2 Kohlrabi (à 300 g)	2 große reife Avocado
2 Eier	festkochende Kartoffeln
100 g Raclette-Käse in Scheiben	(Gewicht ca. wie Avocado)
Salz und Pfeffer	3 Kästchen Kresse
Mehl und Semmelbrösel zum Panieren	Olivenöl
Butterschmalz zum Braten	1-2 Zitronen
	Salz und Pfeffer

Die Kohlrabi schälen, in 1/2 cm dicke Scheiben teilen und in Salzwasser nicht zu weich dünsten. Dann trockentupfen und abkühlen lassen. Zwischen zwei Kohlrabi-Scheiben je eine Scheibe Käse legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Jedes Päckchen erst in Mehl, dann in Ei und schließlich in Paniermehl wälzen und in der Pfanne goldbraun braten.

Die Kohlrabischnitzel mit Kartoffel-Avocado-Salat servieren.

Kartoffel-Avocado-Salat:

Die Kartoffeln mit Schale garen, abkühlen lassen, pellen und in 2cm-Würfel schneiden. Das Avocado-Fleisch in vergleichbar große Stücke teilen.

Die Kartoffel- und Avocadostücke vorsichtig in einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz vermischen. Dabei 2 Kästchen Kresse, mit der Schere abgeschnitten, unterheben.

Den Salat vor dem Servieren mit der restlichen Kresse garnieren.

Frittata

von Lena Valaitis

5 Eier	Muskatnuss
1/4 l Schlagsahne	3-4 Zucchini, ca. 300 g
3 EL frisch geriebener Parmesan	3-4 Schalotten
Salz	Olivenöl
Pfeffer	Butter für die Form
	1 Quiche-Form

Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten pellen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Backofen auf 200°C heizen (Ober- und Unterhitze).

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, darin die Schalotten, etwas später die Zucchinischeiben garen, dann mit Pfeffer und Salz würzen. Die Eier in eine Schüssel schlagen, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben, mit 1/4 l Sahne gründlich schlagen und zum Schluss den Parmesan untermischen.

Die Quiche Form leicht ausbuttern, die Hälfte der Eiersahne hineingießen, Zucchini und Schalotten verteilen und mit dem Rest der Eiersahne übergießen.

Im Ofen auf der untersten Schiene ca. 30 Minuten backen, auf Teller verteilen und heiß servieren.

Polenta mit Pilzen

von Désirée Nosbusch

250 g Maismehl / Polenta	2 TL frische Thymian-
875 ml Wasser	blättchen
50 g Butter	1 Glas Weißwein
6 EL Olivenöl	Salz und Pfeffer
Salz und Pfeffer	Zum Garnieren: Frischen
1 große Knoblauchzehe	Thymian und Mascarpone
500 g Pilze, Champignons/Egerlinge	

Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Thymian ohne Stiele fein hacken. Knoblauch pellen und fein hacken. Salzwasser zum Kochen bringen und das Maismehl einrühren.

Unter ständigem Rühren ca. 15 Minuten kochen, bis der Brei dickflüssig ist. Dann die Butter und Pfeffer unterrühren.

Polenta in eine flache Form, die vorher mit Olivenöl eingefettet wurde, schütten und ca. 30 Minuten abkühlen und fest werden lassen. Ein großes Holzbrett über die Form legen, die Polenta darauf stürzen und in ca. 5-10 cm dicke Scheiben schneiden.

Nun 2 EL Öl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Pilze, den Knoblauch, den Thymian mit einem Schuß Weißwein bei kleiner Hitze unter Rühren mit Deckel 5-7 Minuten köcheln – die Pilze sollen noch "al dente" sein.

Während die Pilze garen, 3 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Polenta-Scheiben von jeder Seite anbraten, aber nicht bräunen. Die Pilze mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die gebratenen Polenta-Scheiben auf Tellern anrichten, die Pilze dazu geben und mit ca. 1 TL Mascarpone und Thymianblättchen garnieren.

Fenchel mit Weißwein, Oliven, Pastis und süd- ländischer Wurst

von René Kollo

2 mittelgroße Fenchel- knollen	Fenchelsamen
1 EL Olivenöl	Pastis (Anisette)
1 EL Butter	Pfeffer, Salz und Zucker
1/4 l nicht zu trockenen Weißwein	1/4 l Milch
125 g schwarze Oliven	500 g Salcicce, italieni- sche Bratwurst (oder eine andere Bratwurst)

In der Kasserolle Öl erhitzen und darin die Fenchelstücke andünsten. Mit soviel Wein und Milch begießen, daß der Fenchel bedeckt ist. Die schwarze Oliven, die Fenchelsamen und einen guten Schuß Pastis dazu einkochen lassen, bis die Soße eingedickt und der Fenchel gar ist - aber noch etwas Biß hat. Zum Schluß etwas Butter und Zucker in die Soße rühren; nach Geschmack salzen und pfeffern.

Gefüllte Paprikaschoten

von Cheryl Studer

4 mittelgroße rote Paprikaschoten(rundliche Form)	200 g Basmati-Reis
1 große Zwiebel	150 g Feta/griechischer Schafskäse
1 Zehe Knoblauch	Olivenöl
1 Aubergine	Kräutersalz
Austernpilze	Pfeffer und Muskat
1 Dose Pelati/geschälte Tomaten (klein)	Chili-Öl oder getrocknete kleine Chili
	evtl. Zucker

Die Paprika waschen, abtrocknen und am Stielende den Deckel abschneiden. Die Schoten entkernen und auch die weißen Innenrippen herausschneiden (sie werden noch für die Füllung gebraucht!).

Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Aubergine waschen und in 1 cm große Würfel teilen.

Die Zwiebel schälen und würfeln.

Die Austernpilze waschen.

Die Tomaten aus der Dose durch ein Sieb abtropfen lassen; der Saft wird noch gebraucht.

Den Backofen auf 150 °C vorheizen.

Die vorbereiteten Paprikaschoten auf das Backblech stellen und zusammen mit etwas Wasser und Olivenöl 20 Minuten im Ofen garen.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen, etwas Butter dazugeben und darin die Zwiebelwürfel anschwitzen, dann den Knoblauch dazu geben. Die Auberginenwürfel und Austernpilze dazufügen und den Reis 1/2 Minute mit anbraten. Dazu dann die Innenrippen der Paprika geben.

Die Tomaten in grobe Stücke teilen und dazu geben. Evtl. etwas Wasser und den Saft der Tomaten nachgießen. Der Reis muss kochen können, aber am Schluß alle Flüssigkeit aufgesogen haben. Mit etwas Muskat, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken, auch mit Chili-Öl oder getrocknetem Chili würzen.

Die Paprika aus dem Rohr nehmen, etwas abkühlen lassen und abwechselnd mit 1 EL Reis und dem zerkrümelten Feta füllen. Die letzte Schicht soll Feta sein.

Anschließend noch einmal für 30 Minuten in den Backofen bei 150°C.

Geschmorte Auberginen

von Heidemarie Wieczorek-Zeul

4 kleine Zwiebeln	kalt gepresstes Olivenöl
2 Knoblauchzehen	gemahlene Koriander
4 längliche Auberginen	Meersalz
4 Tomaten	Pfeffer
1 halbe Zitrone (für Saft)	1 1/2 Glas Weißwein
8 Lorbeerblätter	

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, Zwiebeln in Scheiben schneiden und den Knoblauch zerdrücken. Die Auberginen waschen, der Länge nach halbieren und mehrfach längs bis kurz vor dem Stielende einschneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die halbe Zitrone mit Presse bereitstellen. Den Backofen auf 225°C vorheizen. Den Bräter mit Olivenöl einfetten und Zwiebeln hineinlegen. Ein wenig Knoblauch dazu pressen. Die Tomaten in die Auberginenfächer legen und auf die Zwiebeln und den Knoblauch legen.

Alles mit Meersalz, Pfeffer und Koriander würzen und mit etwas Zitronensaft, Weißwein und Olivenöl beträufeln. Die Lorbeerblätter darauflegen und das Ganze 10 Minuten im Backofen backen. Die Hitze auf 180°C reduzieren, die Form abdecken und weitere 20 Minuten schmoren, bis sich die Stielenden leicht einstechen lassen.

Geschmorte Frühlingszwiebeln und Austernpilze

4 – 5 Bund Frühlingszwiebeln
500 g Austernpilze
5 – 6 EL Olivenöl

4 – 5 EL weißen Balsamico-Essig
Salz und Pfeffer

Die Frühlingszwiebeln in ca. 3 cm lange Stücke und die Austernpilze in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Frühlingszwiebeln und dann die Austernpilze dazu geben. Beides unter Wenden kurz anbraten, bis alles goldbraun geworden, aber immer noch al dente ist. Mit dem weißen Balsamico ablöschen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Letscho

von Christine Westermann

500 g Zwiebeln	2 grüne Paprikaschoten
1500 g reife Tomaten	1 Ring Fleischwurst
2 rote Paprikaschoten	100 g Butterschmalz
2 gelbe Paprikaschoten	Salz und Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Paprika vierteln, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten kleinschneiden und dann die Fleischwurst pellen und würfeln.

In einem grossen Bräter das Butterschmalz erhitzen und darin die Zwiebeln andünsten. Die Paprika zugeben und halbgar schmurgeln. Tomaten dazugeben und das Ganze gut einköcheln lassen. Mit reichlich Salz und Pfeffer abschmecken und die Wurst darin aufwärmen. Dann mit einer Schöpfkelle servieren.

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Paprika vierteln, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten kleinschneiden und dann die Fleischwurst pellen und würfeln.

In einem grossen Bräter das Butterschmalz erhitzen und darin die Zwiebeln andünsten. Die Paprika zugeben und halbgar schmurgeln. Tomaten dazugeben und das Ganze gut einköcheln lassen. Mit reichlich Salz und Pfeffer abschmecken und die Wurst darin aufwärmen. Dann mit einer Schöpfkelle servieren.

Pizza

250 g Mehl, Type 550	250-300 g Pelati/geschälte Tomaten in Würfeln (Dose)
1/2 Stck. Hefe-Würfel, 42g	
1 gestrichener TL Salz	2 kl. Tüten Mozzarella
1 TL Zucker	1/2 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl	5 EL Olivenöl
Mehl zum Ausrollen	Salz, Pfeffer
125 ml warmes Wasser	Oregano, Chili, Majoran
	1 Prise Zucker

Backofen auf 250° vorheizen.

Hefe, Mehl, Salz, Zucker, 125 ml warmes Wasser und Olivenöl mit einem Knethaken verrühren und eine Stunde zugedeckt ruhen lassen. Teig dann noch einmal kurz durchkneten.

Backblech oder Form etwas einölen, den Teig auf Formen oder einem Blech verteilen, dabei einen dickeren Rand formen.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomaten abtropfen und zerdrücken. Basilikum grob hacken. Tomaten mit etwas Oregano, Majoran, Salz, Pfeffer und Zucker würzen, etwas Olivenöl dazugeben und nun auf dem Teig verteilen. Mozzarella auf die Tomatenschicht geben. Grob gehacktes Basilikum darübergeben und 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Heiß servieren.

Jazz-Trio "Gebackene Pellkartoffel, Kräuterquark und Tomate"

von Till Brönner

4 gleich große, mehlig kochende Kartoffeln	1 EL Sonnenblumenöl
1 kg Salz	3 EL Balsamico
500 g Speisequark, 40% Fett	1-2 EL Zitronensaft
2 EL Sahne	2 große Fleischtomaten
2 Bund Schnittlauch	50 g Butter
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Thymian
1 Bund Koriandergrün	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	frische Weißbrotbrösel
100 g dünn geschnittenen, geräucherten Bauchspeck (möglichst vom schwäbisch-hallensischen Schwein)	
2 EL Olivenöl	

Die Kartoffeln waschen, abtrocknen und wie ein Bonbon in Alufolie packen. Das Salz in die Pfanne geben, darauf die Kartoffeln setzen und im Rohr ca. 60-80 Minuten bei 220°C backen.

In der Zwischenzeit die Kräuter waschen, trocken tupfen und klein hacken.

Den Quark in einem feinen Sieb abtropfen lassen. Evtl. beim Speck die Knorpel herausschneiden.

Für die Tomaten:

Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Darin die geschälten und klein gehackten Schalotten, eine zerdrückte Knoblauchzehe, die abgezapften Thymianblätter und die Brotbrösel andünsten und zu einer Paste rühren.

Die Tomaten waschen, halbieren und in einer feuerfesten Form aufrecht stellen. Die Paste darauf verteilen und alles 20 Minuten zu den Kartoffeln ins Rohr stellen, so dass sie mit den Kartoffeln fertig werden.

Den Quark mit der Petersilie, dem Schnittlauch und dem Koriander verrühren, evtl. etwas Sahne dazugeben.

Die mit Salz zerdrückten Knoblauchzehen, den Balsamico, den Zitronensaft und das Olivenöl mit dem Quark vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und den Speck darin unter Wenden kross braten. Die Folie von den Kartoffeln öffnen und mit dem Quark, der gebackenen Tomate und dem Speck anrichten.

Mediterrane Quiche

von Jean Pütz

250 g Weizenmehl Typ 405	10 Artischockenherzen (aus dem Glas)
75 ml Olivenöl	20-30 Basilikumblätter
2 Eier	10 schwarze Oliven
1 1/2 EL Joghurt	10 g Kapern
1/2 Paket Trockenhefe (ca. 3 g)	2 Auberginen
Salz und Zucker	Parmesan
200 g Sahne	Fett zum Einfetten der Springform
2 Eier	
Salz und Pfeffer	
2-4 Fleischtomaten	

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Das Basilikum waschen und trocknen.

Die Oliven entkernen.

Die Artischockenherzen und die Auberginen in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 170°C vorheizen.

Aus den ersten fünf Zutaten mit Salz und einer Prise Zucker in der Küchenmaschine mit dem Knethaken einen Teig rühren und ca. 1/2 Stunde ruhen lassen. 200 g Sahne mit 2 Eiern im Mixer schaumig quirlen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Springform einfetten, den Teig dünn ausrollen, damit die Form auslegen und die Ränder hochziehen.

Mit den Tomatenscheiben, den Artischockenherzen und einigen Auberginenscheiben belegen. Die Oliven und die Kapern darüber verteilen, darauf die Basilikumblätter streuen.

Die Eier-Sahnemischung darüber gießen und Parmesankäse darüber reiben. Die Form in den Ofen stellen und bei 170°C 50 Minuten backen.

Grenadiermarsch

von Barbara Wussow

200 g mehlig kochende Kartoffeln	4 TL edelsüßen Rosenpaprika
100 g Hörnchen-Nudeln	2 TL gemahlene Kümmel
3 Zwiebeln	Salz und Pfeffer
1 EL Pflanzenöl	4 Eier
1 EL Butter	Kirschtomaten zur Deko
1 Bund Schnittlauch	krause Petersilie zur Deko
4 Gewürzgurken	2 Würstchen (z.B. Landjäger oder geräucherte Mettwurst)

Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser gar kochen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Gurken fächerförmig aufschneiden.

Die Nudeln "al dente" kochen und abgießen. Die Würste in dicke Scheiben schneiden.

In der Pfanne das Fett erhitzen und darin zuerst die Zwiebeln anrösten. Erst die geschnittenen Kartoffeln und dann die Nudeln dazugeben. Die Wurststücke dazugeben und weiter braten. Mit dem Rosenpaprika, dem Kümmel, dem Pfeffer und dem Salz würzen. Ein bisschen von dem Schnittlauch hinzufügen und umrühren.

Nun in einer anderen Pfanne Spiegeleier braten, den "Grenadiermarsch" anrichten, die Spiegeleier darauf legen und mit dem restlichen Schnittlauch, den Kirschtomaten, etwas Petersilie und den Gurkenfächern dekorieren.

Überbackenes Gemüse

2 kleine Auberginen	1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Paprika	1 Scheibe vom Toastbrot, altbacken
1 kleine grüne Paprika	100 g Feta
3 reife, aber feste Tomaten	1 EL Rosmarin und 1 Rosmarinzweig
1 Bund Petersilie	Olivenöl
	Pfeffer, Salz

Backofen auf 200°C heizen.

Toastbrot fein zerreiben. Petersilie waschen, trockenschleudern und fein hacken. Knoblauch pellen und mit Presse bereitstellen. Paprika waschen, in breite Streifen schneiden, dabei Kerne und weiße Teile entfernen. Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren und Stielansätze ausschneiden. Feta in kleine Würfel schneiden. Eine Form mit etwas Olivenöl ausstreichen und die Gemüse mit den Schnittflächen nach oben hineinlegen.

Brotkrümmel und Petersilie mit dem dazu gepressten Knoblauch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf dem Gemüse verteilen und die Fetawürfel darüber geben. Rosmarin darübergeben, den Rosmarinzweig oben auf legen, das Ganze mit 4-5 EL Olivenöl beträufeln und im Rohr ca. 30 min garen.

Käseknödel im Wirsingblatt mit Kresse

8 Wirsingblätter	30 g Schmelzkäse (z.B. Scheibletten)
150 g Weißbrot, etwas älter	200 ml Gemüsesud
100 ml Milch	3 EL Parmesan, gerieben
1 Lauchstange	1 Kästchen Gartenkresse
2-3 Zwiebeln, mittelgroß	(Backofen-Grill zum Gratinieren)
75 g Butter	
Salz und Pfeffer	
2 Eier	
70 g Gorgonzola	

Den Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln pellen, $\frac{1}{4}$ der Menge fein würfeln, den Rest in Scheiben schneiden.

Die Wirsingblätter in Salzwasser (2-3min) blanchieren, kalt abschrecken und zum Abtrocknen auf ein Küchentuch legen. Den Käse würfeln. Die Kresse abschneiden und waschen.

Die Brotwürfel in einer Schüssel mit der kalten Milch übergießen. In einer Pfanne 35g Butter erhitzen und darin den Lauch und die Zwiebelwürfel leicht anschwitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit einem Ei zum eingeweichten Brot geben.

In einer kleinen Pfanne aus dem zweiten Ei ein weiches Rührei bereiten, mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit den Käsen zum Brot mischen. Alles zu einer Knödelmasse vermengen und noch mal abschmecken. Die Wirsingblätter auf ein Brett legen und die Hauptrippe herausschneiden. In eine mittelgroße Schöpfkelle jeweils ein Wirsingblatt legen und mit Knödelmasse füllen. Anschließend das Blatt übereinander schlagen, so dass keine Masse mehr zu sehen ist. Die restliche Butter erhitzen und die Zwiebelscheiben darin anschwitzen. Dann mit Gemüsesud aufgießen, die Wirsingbällchen einlegen und zugedeckt auf kleiner Flamme 15 Minuten lang mit Deckel sanft kochen lassen. Anschließend die Knödel herausnehmen und mit Parmesan bestreut unter dem Grill kurz gratinieren.

Die Knödel können mit Kresse bestreut serviert werden.

Auberginen-Tatar

400 g Auberginen	3 EL Balsamico, dunkel
1 EL Kapern	2-3 EL Olivenöl
10 grüne Oliven mit Stein	1 EL Honig
1 Knoblauchzehe	Salz und Pfeffer
10 Basilikumblätter	Toskana Landbrot od.
3 EL Balsamico, hell	Schwarzbrot

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Auberginen waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Knoblauch pellen und fein hacken. Die Oliven vom Stein schneiden, Basilikum waschen und kleinschneiden. Die Kapern klein hacken.

Die Auberginen in größere Stücke teilen und mit Kapern, Knoblauch, Oliven, der Hälfte des Basilikums, Essig, Öl und Honig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mischung in eine Auflaufform geben, mit Alufolie verschließen und im Rohr 1 Stunde schmoren lassen. Danach herausnehmen, abkühlen lassen und fein hacken. Das Tatar mit dem restlichen Basilikum bestreuen, abschmecken und nach Geschmack mit etwas Honig nachsüßen.

Die Brot toasten und das Tatar darauf streichen.

Artischocken mit grüner Soße

von Esther Schweins

pro Person eine schöne, große Artischocke	etwas Kerbel, Brunnenkresse, Rucola, Zitronenmelisse (nach Geschmack)
1 Becher Kräuter-Crème fraîche	
1 Becher Joghurt	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund Schnittlauch	1 hartgekochtes Ei
1 Bund Dill	Salz und Pfeffer
2 Kästchen Kresse	

Von den Artischocken die Stiele abbrechen und die Blattspitzen mit einer Schere abschneiden. Die Artischocken waschen und in wenig Wasser mit 2 EL Butter, etwas Zitronensaft, Salz und geriebener Muskatnuss im geschlossenen Topf etwa 30-40 Minuten garen lassen.

Die Artischocken sind gar, wenn man ohne Mühe ein Blatt herausziehen kann.

Alle Zutaten für die Soße: Joghurt, Kräuter- Crème fraîche, Schnittlauch, Dill, Petersilie, Kerbel, Brunnenkresse, Rucola, Zitronenmelisse, das hart gekochte Ei, einen halben Teelöffel Salz, Pfeffer, die Lauchzwiebeln - im Mixer auf höchster Stufe zerkleinern.

Die fertige Soße kalt stellen und mit den lauwarmen Artischocken servieren.

Mangold-Torte

von Franziska van Almsick

800 g Mangold	Teig:
2 EL Olivenöl	180 g Mehl
1/2 Knoblauchzehe	90 g Butter
150 g Mischung aus:	3 EL Wasser
Ricotta,	Salz
Manouri(korsischer	
Schafskäse),	
geriebenem Parmesan	
evtl. Sauerrahm	
60 g Pinienkerne	
1 Ei	
Salz	

Butter für den Teig zimmerwarm in Stückchen bereitstellen. Backofen auf 200° C heizen.

Von den Mangoldblättern die Stiele entfernen. Mangoldblätter im Salzwasser blanchieren, abgiessen, ausdrücken und in kleine Stücke hacken. Knoblauch pellen und fein hacken. Pinienkerne grob zerkleinern. Springform gut einfetten.

Mehl mit Butter in einer Schüssel mit den Fingern zu einer krümeligen Masse mischen, dann Wasser und Salz dazu und zu einem weichen, glatten Teig kneten. Diesen dann zu einer Kugel formen, leicht einmehlen und bedeckt 1/2 Std. ruhen lassen. Nun den Teig in einer Springform mit den Fingern auf dem Boden und am Formrand dünn andrücken, den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen und ca.15 Minuten backen.

In einer Pfanne das Öl mit einem Stich Butter erhitzen, darin den Knoblauch andünsten, den Mangold dazu geben und braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Inhalt mit der Käsemischung, dem Ei, den Pinienkerne und evtl. etwas Sauerrahm in einer Schüssel gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Die Masse in die Form geben und weitere 45 Minuten backen. Die Torte warm servieren.

Marinierte Gemüse

150 g kleine Schalotten	1 unbehandelte Orange
150 g kleine Champignons	50 ml Olivenöl
2 – 3 Knoblauchzehen	50 ml Balsamico
1 dünne Zucchini	50 ml Gemüsebrühe
150 g Kirschtomaten	Salz und Pfeffer
1 unbehandelte Limette	Basilikum

Die Schalotten und den Knoblauch pellen, Champignons, Kirschtomaten und Zucchini waschen, die Zitrusfrüchte heiß abwaschen und die Basilikumblätter grob abzupfen. Je nach Größe, die Schalotten eventuell halbieren oder vierteln. Die Zucchini in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden, die Kirschtomaten halbieren, von Orange und Limette je circa einen Teelöffel Zesten abziehen, die Früchte auspressen und den Saft und die Zesten mit dem Balsamico, der Gemüsebrühe sowie dem gepressten Knoblauch vermischt über die Schalotten, Pilze und Zucchini in eine Schüssel geben. Gut mischen und etwa zwei Stunden ziehen lassen.

Das Gemüse in ein Sieb geben, die Marinade auffangen. Eine Pfanne ohne Öl stark erhitzen, das abgetropfte Gemüse hineingeben und unter Wenden sieben bis acht Minuten anrösten. Gemüse herausnehmen, in eine Schale geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die aufgefangene Marinade in die Pfanne geben, mit dem Olivenöl vermischen und kurz erwärmen. Nun die Marinade über das Gemüse gießen und die Kirschtomaten unterheben. Zugedeckt mindestens zwei Stunden kühl stellen und vor dem Servieren mit gezupftem Basilikum garnieren.

Austernpilze in der Käse-Ei-Hülle mit Kräutersauce

16 mittelgroße Austernpilze	2 kleine Zwiebeln
Salz und Pfeffer	2 EL Butter
2 frische Thymianzweige	2 TL Mehl
1 frischer Rosmarinzweig	300 ml Gemüsesud
3 EL Olivenöl	80 ml Weisswein, trocken
5 Knoblauchzehen	200 ml Sahne
3 Eier	Saft einer Zitrone
40 g Parmesan	Salz und Pfeffer
80 g Paniermehl	100 g gemischte Kräuter
Pflanzenöl zum Ausbacken	der Saison (auch Lavendel-Blätter

Knoblauchzehen pellen, davon nur eine fein würfeln, die anderen vier ganz lassen.

Die Pilze putzen, aber nicht waschen. Anschließend die Pilze in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und Thymian und Rosmarin darauf legen. Die vier ganzen Knoblauchzehen auf den Pilzen verteilen und das Olivenöl darüber träufeln. Das Ganze eine Stunde marinieren.

Den Parmesan reiben und mit dem Paniermehl vermengen. Die Eier aufschlagen, verkleppern und auf einem Teller bereitstellen. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln.

Die Kräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. Anschließend die Kräuter grob hacken. Für die Sauce Butter im Topf erhitzen, darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel leicht anschwitzen und mit dem Mehl bestäuben. Wein und Gemüsesud angießen und auf die Hälfte einkochen. Die Sahne dazugeben und weiter einkochen lassen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Pilze aus der Marinade nehmen und leicht trocken tupfen. Dann diese zunächst durch die Eier ziehen, anschließend in dem mit Parmesan vermengte Paniermehl wenden und in reichlich Öl ausbacken. Die Pilze herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

Nun die Kräuter zu der Sauce geben und mit dem Stabmixer nicht zu fein pürieren.

Die Pilze werden mit der Sauce angerichtet. Dazu passen sehr gut kleine Butterkartoffeln.

Auberginen in Kokosmilch

2 reife Auberginen, mittelgross	1 Paprika
1 TL Gelbwurz-Pulver/ Kurkuma	2 El Butterschmalz
6-8 Fl Pflanzenöl	1 TL frische Ingwerwurzel, gerieben
1 Zwiebel	2 Tassen Kokosnuss-Milch
1 Knoblauchzehe	1 Bund Koriander-Grün
1 Chilischote, mild und grün	1 Zitrone
1 Chilischote, mild und rot	Salz

Aubergine waschen, trockentupfen und Stielansatz entfernen, dann in ½ cm dicke runde Scheiben schneiden. Ingwer schälen und reiben. Zwiebel und Knoblauch pellen, Zwiebel sehr fein würfeln, Knoblauch mit Presse bereitstellen. Chilis waschen, halbieren, die Kerne entfernen, Chilis in feine Streifen schneiden. Koriander-Grün waschen, trocken schleudern und fein hacken.

Auberginenscheiben auf einem Teller mit einer Mischung aus Salz und Kurkuma einreiben. Öl in einer Pfanne nicht zu heiss werden lassen und die Auberginenscheiben auf beiden Seiten braten, ohne dass sie Farbe annehmen. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Pfanne mit Papier auswischen, das Butterschmalz erhitzen und darin zuerst die Zwiebel andünsten, dann den Knoblauch dazu pressen, Ingwer, Chili und Paprika dazu geben und kurz mit anbraten, dabei immer rühren. Kokosmilch angiesse, umrühren und zum Kochen bringen. Die Auberginen in die Pfanne geben, den Deckel halb auflegen und bei schwacher Hitze, ca. 5.min köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

Vom Herd nehmen, mit Salz abschmecken und mit Koriander-Grün bestreut und mit Zitronenscheiben garniert servieren.

"Constantin-Kartoffeln"

500 g Kartoffeln, (der Sorte „Ratte“ oder „Bamberger Hörnchen“; möglichst gleich groß) 1 Knoblauchzehe
1 Becher Sahne
Pfeffer und Salz
1 Becher Crème fraîche
1 Bund Frühlingszwiebeln oder Total-Joghurt
Butter
1 Muskatnuss

Die Kartoffeln gründlich waschen, gegebenenfalls mit einem Lappen oder einer Bürste. Die Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne getrennt in dünne Ringe schneiden.

Die Kartoffeln mit Schale kochen, und nach der Garzeit abgießen. Im Topf, mit zwei Lagen Küchentuch unter dem Deckel, 15 Minuten ausdämpfen.

Die Butter in der Pfanne erhitzen und darin das Weiße der Frühlingszwiebel andünsten. Die ganze Muskatnuss hineinreiben, Knoblauch dazugeben und alles mit Sahne löschen. Die Soße kurz durchkochen lassen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln halbieren und auf Tellern mit der Soße und zwei Klecksen Crème fraîche oder Joghurt anrichten. Mit Zwiebel-Hellgrün bestreuen.

Vegetarische Süßkartoffelpuffer mit Mango-Senfcreme

300 g Süßkartoffeln	1 Msp Cumin- /Kreuzkümmelpulver
1 Mango	1 Zwiebel
150 g Crème fraîche	2 Eigelb
1 Knoblauchzehe	40 g Mehl
2 TL körniger Dijon- Senf/Rotisseur-Senf	3 Msp Cayenne
2 TL sehr scharfer Senf	Sonnenblumenöl zum Braten
3 Frühlingszwiebeln	Salz und Pfeffer
2 Msp Ingwerpulver	
1 TL Kurkuma	
2 Msp Pimentpulver	

Süßkartoffeln und Zwiebel schälen und grob reiben.
Knoblauchzehe pellen.

Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße bzw.
Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

Die Mango schälen, klein schneiden und mit dem
Schneidestab pürieren. Crème fraîche, Knoblauch,
Senf und Frühlingszwiebeln untermischen. Mit Ing-
wer, Kurkuma, 1 Msp Piment, 1 Msp Cumin, 2 Msp
Cayenne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann die Süßkartoffeln, die Zwiebel, die Eigelb, 1
Msp Piment und 1 Msp Cayenne untermischen.
Zum Schluss das Mehl begeben.

Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Pfanne das Öl erhitzen und je 1 EL von der
Masse hineingeben, etwas flach streichen und bei
mittlerer bis grosser Hitze ca. 5 Minuten braten,
dabei einmal wenden.

Auf Küchentrepp abtropfen und mit der Mango-
Senf-Creme servieren.

Gefüllte Zucchini

von Domna Adamopoulou

8 gelbe Zucchini	2 Zwiebeln
4 EL Langkornreis	1 Zitrone
500 g Hackfleisch (möglichst vom Bio-Rind)	1 TL Mehl
1 Bund Dill	1 Tomate
1 Ei	gutes Olivenöl
	schwarzer Pfeffer und Salz

Die Tomate klein würfeln. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und mit einem schlanken Löffel aushölen. Dann mit einer Gabel ringsherum einstechen. Den Reis unter fließendem Wasser waschen. Die Zwiebel pellen und fein hacken. Den Dill waschen, trocknen und fein wiegen.

Aus dem Hackfleisch, den Zwiebeln, dem Reis, den Tomatenwürfeln, einem guten Schuss Olivenöl und dem Dill die Füllung mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Masse vorsichtig in die ausgehöhlten Zucchini füllen.

Die Zucchini in einen Topf legen, einen Schuss Olivenöl und etwas Salz dazugeben sowie etwas Wasser angießen, so dass die Zucchini gerade bedeckt sind.

Mit Deckel ca. 40 Minuten köcheln lassen, dann die Zucchini herausnehmen und in eine Form legen.

Danach die Butter und einen EL Olivenöl in einem Topf schmelzen lassen. Das Mehl hinzufügen und umrühren. Nun das Zucchiniwasser dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren. Einen Schuss der Sauce in eine kleine Schüssel geben und darin das Eigelb mit dem Saft einer halben Zitrone mit einem Schneebesen verkleppern. Diese Mischung dann wieder zurück in den Topf geben und mit der verbliebenen Sauce sämig rühren. Alles 1 Minute lang köcheln lassen. Die Sauce soll cremig werden. Dann die Sauce über die Zucchini geben. Mit Dill dekorieren.

Saure Linsen

von Jürgen Trittin

500 g Linsen	max. 1/4 l Gemüsebrühe
2 Möhren	Soya-Soße
1 Zwiebel	schwarzer Pfeffer (evtl. Salz)
1 große Lauchstange	Balsamico
2 Knoblauchzehen	als Beilage: Salzkartoffel
1 Glas Weißwein	
6 Puten-Rauchenden (geräucherte Puten Würstchen oder Hühner- brüstchen)	
1 TL brauner Rohrzucker	

Die Linsen mit kaltem Wasser aufsetzen und gut 1 Stunde ohne Salz (!) kochen, dabei darauf achten, daß sie immer mit Wasser bedeckt sind. Im Idealfall sind die Linsen am Ende noch nass, aber schwimmen nicht mehr. Das Wasser abgiessen und die Linsen beiseite stellen.

Lauch in Scheiben schneiden, gründlich waschen. Die Möhren putzen, dann würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Im Topf das Olivenöl erhitzen und darin Möhren, Zwiebel, Lauch und Knoblauch andünsten. Den Zucker dazugeben und schmelzen, aber nicht braun werden lassen. Mit der Hälfte des Weines ablöschen, verkochen lassen, dann den restlichen Wein dazu und einkochen lassen.

Die Putenwürste darauflegen, die Linsen dazugeben und nach und nach mit Brühe auffüllen (soviel, daß es keine Suppe wird aber trotzdem nicht zu trocken ist).

Mit 2 EL Balsamico, Soya-Soße und Pfeffer abschmecken.

Deckel drauf und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten garen - dabei öfter umrühren (es setzt schnell an). Immer wieder mal mit Soya-Soße und Pfeffer abschmecken, dabei auch noch mal bis zu 2 EL Balsamico einrühren. Eventuell jetzt salzen.

Mit Salzkartoffeln servieren.

Vinaigrette-Stampfkartoffeln

von Ulrike Kriener

800 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 Zitrone, unbehandelt
150 ml Olivenöl
3 Frühlingszwiebeln
Salz und Pfeffer
2 Bund glatte Petersilie

Die Kartoffeln waschen, schälen und aufsetzen. Die Frühlingszwiebeln putzen und feinhacken. Die Petersilie waschen und feinhacken. Die Zitrone abwaschen und die Schale abreiben.

Die 100 ml Olivenöl in einem Töpfchen erwärmen. Die Kartoffeln abgiessen, in einer Schüssel mit dem warmen Olivenöl übergiessen und zerstampfen. Die Zitrone auspressen und 2 -3 EL des Saftes mit der abgeriebenen Schale dem Kartoffelbrei untermischen. Die Frühlingszwiebeln und die Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Konsistenz mehr Öl dazugeben.

Rühreier mit Tomaten, Salami und Bacon

von Udo Jürgens

6 frische Landeier	Gewürzmischung, zu
3-4 mittelgroße Tomaten	gleichen Teilen: Schwar-
100 g harte Salami (z.B	zer Pfeffer (gemahlen)
ungarische "Pick Salami")	Weißer Pfeffer(gemahlen)
100 g Bacon / Früh-	Paprika (scharf) Ca-
stücksspeck	yennepfeffer
	Chilipulver
	Pfefferschoten (zersto-
	ßen)

Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und in der heißen Pfanne erwärmen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. In der zweiten Pfanne die Salami und die Speckscheiben auslassen und kross braten. Die Eier über die Tomaten gießen, so daß das Weiße und das Gelbe (scheckig) noch erkennbar ist. Mit der Gewürzmischung abschmecken. Auf Tellern servieren und mit Salami- und Speckscheiben umlegen.

Artischocken-Gemüse

von Dieter Pfaff

2 schöne Artischocken	500 g kleine Kartoffeln
100 g durchwachsener Speck	1/4 l Fleischbrühe
2 EL Olivenöl	1/4 l Weisswein
10 Schalotten	Salz und Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Die Hälfte des Specks 15 Minuten in Wasser kochen, danach den gesamten Speck würfeln. Die Schalotten schälen und, je nach Größe, der Länge nach halbieren oder vierteln.

Von den Artischocken die Stiele abschneiden, die evtl. braunen Spitzen der Blätter mit einer Schere abschneiden. Die Artischocken mit einem großen Messer vierteln, das Heu bzw. Gras vorsichtig entfernen (der Artischocken-Boden sollte erhalten bleiben).

Öl im Bräter erhitzen und darin die Schalotten und die Speckwürfel glasig braten. Die Kartoffeln dazumischen und kurz schmoren, dann die Artischockenviertel hinzufügen. Wein und Brühe angiessen, mit Pfeffer und Salz würzen und 35 Minuten schmoren lassen.

Pilzpfanne mit Estragon

von Horst Janson

250 g Champignons	2 EL Crème Fraîche
3 Schalotten	Pflanzenöl
1 Tasse Gemüsebrühe	Butter
etwas Sherry, extra Dry	Pfeffer und Salz
1 Prise Muskat	Petersilie zur Dekoration
2 TL getrockneten Estragon	
1 Eigelb	

Die Champignons vierteln, die Schalotten würfeln und in einer Pfanne etwas Öl mit einem Stich Butter erhitzen. Die Schalottenwürfel dazu geben, glasig werden lassen und die Pilze hinzufügen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel köcheln lassen und nach 5 Minuten die Gemüsebrühe hineingeben. Den Deckel wieder schließen und weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze dünsten. Nun mit Pfeffer und Salz, dem Estragon und dem Muskat würzen. Einen Schuss Sherry und die Crème Fraîche dazu geben und verrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen, um das Eigelb unterzurühren, damit die Pilzpfanne eine sämige Konsistenz erhält.

Asiatische Gemüsepfanne mit Shrimps

von Siegfried Jerusalem

350 g rohe Shrimps	2 cm Ingwerwurzel
1 Bund Frühlingszwiebeln	200 ml Instant-Hühnerbrühe
1 rote Paprikaschote	3 EL dunkle chin. Soja-soße
2 Staudensellerie	1 TL Obstessig
300 g Champignons	1 Prise Zucker
200 g Zuckerschoten	evtl. 3 EL geröstete Cashewkerne
1 Knoblauchzehe	

Die Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in ca. 1cm-Streifen schneiden.

Die Zuckerschoten waschen und die Enden entfernen.

Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln.

Den Sellerie in ca. 1 cm-Stücke schneiden, dabei die harten Teile am Stiel entfernen.

Die Paprika halbieren, dann in schmale Streifen von ca. 4-5 cm schneiden.

Die Champignons trocken putzen und blättrig schneiden und die Shrimps schälen.

200 ml Instant-Hühnerbrühe zubereiten und abkühlen lassen.

Aus der Hühnerbrühe, der Sojasoße, dem Obstessig und dem Zucker eine Soße rühren.

Das Gemüse über kochendem Salzwasser dämpfen.

In der Pfanne das Öl erhitzen und darin die Shrimps braten und dann aus der Pfanne nehmen. Den Ingwer, den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln anbraten. Die Shrimps und das Gemüse wieder zu dem Ingwer, dem Knoblauch und den Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben. Die Soße angießen und kurz aufkochen lassen.

Evtl. die Cashewkerne darüberstreuen.

Vegetarisches Auberginencurry

1 große Aubergine (450 g)	¼ TL Nelkenpulver oder ganze Nelken
1 große Zwiebel	½ TL Cayenne
2 EL Butter	2 Tomaten
2 EL geriebener frischer Ingwer	200 ml Wasser
2 EL gehackter Knoblauch	1 EL brauner Zucker
3 EL Kümmel	Salz und Pfeffer
½ TL Korianderkörner	Pflanzenöl zum Braten
½ TL Kardamom	300 g Spinat (200 g geputzt) oder 200 g TK-Blattspinat
½ TL Kurkuma (Gelbwurz/Tumeric)	1 Bund frisches Koriandergrün

Die Zwiebel pellen und würfeln. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden.

Die Aubergine waschen, den Stielansatz abschneiden und der Länge nach in 1cm dicke Scheiben schneiden, diese dann noch mal halbieren.

Den frischen Spinat verlesen, waschen (den TK-Spinat auftauen) und in Streifen schneiden. Das Koriandergrün waschen, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden.

In einem kleinen Bräter die Butter schmelzen lassen und die Zwiebeln goldgelb anschwitzen. Den Ingwer und den Knoblauch dazugeben und anbraten.

In einem Pfännchen Öl erhitzen und Kümmel, Korianderkörner, Kardamom, Kurkuma und Nelken anrösten, dann die Mischung mit einem großen scharfen Messer auf einem Brett klein hacken. Die Gewürzmischung mit dem Cayenne-Pfeffer zu den Zwiebeln geben.

Die Tomaten mit dem Wasser und braunem Zucker zu den Gewürzen geben, einmal kurz aufkochen und eine Stunde kalt stellen. Die Aubergine in einer beschichteten Pfanne in Öl mit Pfeffer und Salz goldgelb braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Tomaten-Gewürz-Masse nochmals aufkochen, die Spinatstreifen und Auberginen unterrühren und alles einige Minuten sanft kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Curry auf Tellern anrichten und mit Koriandergrün bestreuen.
Dazu paßt Reis oder Baguette.

Auberginen mit Tomaten und Minze

2 große Auberginen	2 Bund frische Minze (2
3 EL Olivenöl	Hand voll gehackt)
3 mittelgroße Zwiebeln	2 EL Balsamico
1 grosse Dose gewürfelte Tomaten	8 Anchovis-Filets
	Salz und Pfeffer

Die Anchovis eventuell wässern.

Die Auberginen waschen und längs mit dem Sparschäler so schälen, daß Bahnen mit Schale bestehen bleiben. Nun die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Dose mit den Tomaten-Würfeln öffnen. Die Minze-Blättchen in Streifen schneiden. Die Anchovis-Filets klein hacken.

Die Auberginen-Scheiben 2 Minuten lang in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. In einer Pfanne, am besten einer beschichteten, die Auberginenscheiben mit etwas Olivenöl und aufgelegtem Deckel braten, dabei ab und zu nachsehen, damit sie nicht anbrennen. Die Scheiben sind gar, wenn sie von aussen bräunlich und innen weich sind. Dann die Scheiben auf eine große Platte legen, von beiden Seiten salzen und pfeffern und anschließend in eine große Schüssel geben.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelscheiben ca. 3 Minuten andünsten. Die Tomaten in die Pfanne geben, ca. 1 Minute lang köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten-Zwiebel-Mischung über die Auberginen geben, die Minze und dann das Ganze mit Balsamico beträufeln. Vorsichtig umrühren, 15 Minuten lang ziehen lassen und bei Zimmertemperatur servieren. Kurz vor dem Servieren mit gehackten Anchovis garnieren.

Vietnamesische Reispfanne mit Shrimps und Gemüse

von Minh-Khai Phan-Thi

500 g thailändischer Duftreis	vietnamesische Fischsoße
125 g Zuckerschoten	vietnamesische Chilisoße
125 g Sojasprossen	(Schärfegrad nach Belieben)
1 Bund Frühlingszwiebeln	
1-2 Möhren	3 Eier
Pflanzenöl	1-2 Knoblauchzehe
	250 g geschälte Shrimps

Den Reis gründlich unter fließendem Wasser waschen, dann in einem Topf mit Wasser bedecken (etwa ein Finger breit über dem Reis) und aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel quellen lassen.

Die Möhren in dünne Stifte, die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe und die Zuckerschoten der Länge nach schneiden. Die Shrimps in heißem Wasser sehr kurz blanchieren (bis sie eine rote Farbe annehmen) und zur Seite stellen.

In einer großen Pfanne oder einem Wok das Öl erhitzen, den Knoblauch hineinpressen und andünsten. Die Eier in die heiße Pfanne schlagen und verrühren, bis die Masse stockt. Dann den Reis mit etwas Fischsoße würzen und zu den Eiern geben, dabei ständig umrühren.

Jetzt nacheinander die Möhren, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln unterrühren. Dann die Shrimps und Sojasprossen dazugeben und weiter garen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

In einem Schälchen mit ein paar Tropfen Chilisoße servieren. (Vorsicht: scharf!)

Andiviestamppot

von André Rieu

1 kg mehlig kochende Kartoffeln	50 g Butter Salz und Pfeffer
2 Köpfe Endivien- oder Friséesalat	200 ml Milch 2 Eier
1 große rote Zwiebel	dazu passen gebratene Koteletts
200 g geräucherte Speckwürfel	
Rotweinessig	

Die Kartoffeln schälen, waschen und kochen. Die Endivien- oder Friséeköpfe waschen, trocken-schleudern und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Milch erwärmen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin knusprig anbraten.

Die Kartoffeln stampfen und nacheinander einen Schuß warme Milch und zwei rohe Eier unterrühren.

Die Masse salzen.

Die Endivien- oder Friséesalatstreifen ungekocht unter den heißen Kartoffelbrei heben.

Aus der Pfanne überschüssiges Fett abgießen und die Speckwürfel mit den gewürfelten Zwiebeln zu der Kartoffelmasse geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken.

Stamppot auf einem Teller anrichten und ggf. mit dem Bratfett der Koteletts übergießen.

Uppmaa. Südindisches Weichweizengries-Gericht

von Ranga Yogeshwar

1 TL braune Senfkörner	1/2 TL Kurkuma / Gelbwurz
2 TL split black gram daal (Urad)	1 Msp Asafoetida (Teufelsdreck)
7-8 Cashewnüsse	1 mittelgroße Zwiebel
1 TL split Bengal gram (Chanaa) oder Kichererbsen	1 TL Ingwerwurzel, fein gewürfelt
1 getrocknete Chili oder 1 Msp.	200 ml Gries, nicht zu fein
Pili-pili-Gewürz oder 2 mittelgroße milde grüne Chilis, fein geschnitten	550-600 ml Wasser
12 Curryblätter, ersatzweise 1 TL gemahlene Curryblätter	Petersilie oder Koriandergrün
	Tomaten
	2 EL Sonnenblumenöl und 25 g Butter
	evtl. ein paar Rosinen
	Salz
	Für das Raita: 500 g Naturjoghurt,
	1/2 geriebene Gurke
	1 Prise Salz.

Zwiebel pellen und fein würfeln. Koriander oder Petersilie waschen und trockenschütteln.

Tomaten waschen und vierteln.

Den Gries in einem Stieltopf bei kleiner Hitze trocken und ohne Deckel anbraten, dabei ab und zu umrühren. Der Gries soll nicht braun werden. Dann beiseite stellen.

In einer Pfanne das Öl und die Butter erhitzen und darin die ersten 8 Zutaten anbraten, dabei umrühren, bis die Senfkörner aufplatzen. Die Zwiebel und den Ingwer dazugeben. Wenn man mag, nun 2 TL Rosinen dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen und dann den Gries dazu geben. Gut umrühren, dass keine Klümpchen entstehen. Die Hitze reduzieren und rühren. Nach 1-2 Minuten nachsehen, ob der Gries aufgequollen ist. Nun die Pfanne vom Herd nehmen. Nach 7-8 Minuten das Uppmaa in eine nasse Glas-Schüssel geben. Nach Geschmack etwas Limettensaft darüber träufeln und mit Salz abschmecken.

Mit Koriandergrün/Petersilie und Tomaten anrichten und einem Klacks Raita servieren.

Für das Raita den Joghurt mit den Gurkenscheiben und etwas Salz verrühren.

Kartoffel-Käse-Pancerot

von Alida Gundlach

400 g Kartoffeln, mehlig kochend	Salbei-Blätter
1 Ei	1 Zwiebel
40 g doppelgriffiges Mehl (Instant Mehl, z.B. "Wiener Grießler")	Butter
20 g Stärke	Walnussöl
40 g Parmesan	Chili-Pulver und Muskat- nuss
3 EL Ricotta	Pfeffer und Salz
Butterkäse 30%	Oregano, getrocknet
1 Tomate	Basilikum-Blätter
1 Knoblauchzehe, klein	Thymian
	Parmesan
	Pflanzenöl zum Braten
	Zucker
	Semmelbrösel

Kartoffeln waschen und in Salzwasser garen, pellen und durch die Presse drücken. Tomate brühen und abziehen, das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Salbei- und Basilikumblätter säubern, je einige Blätter hacken, Rest als Deko ganz lassen.

Ei trennen, nur das Gelbe wird gebraucht. Durchgepresste Kartoffeln mit Eigelb, Mehl, Speisestärke, Parmesan, Salz und Muskat zu einem glatten Teig kneten.

In der kleinen Pfanne Zucker erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Butter, Nussöl und Salbei dazugeben. Die Tomate und den Knoblauch dazugeben und kurz durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer, etwas Chili, Oregano und Muskat würzen.

Aus dem Kartoffelteig große Dreiecke formen, in eine Mulde die Tomaten-Zwiebel-Mischung kneten, Ricotta, Butterkäse, etwas Thymian und Basilikum hineingeben.

Öl in der Pfanne erhitzen (nicht zu stark), den Teig in Semmelbröseln wälzen und von 3 Seiten goldbraun braten, bis der Käse innen zerfließen ist.

Mit Parmesan bestreuen und mit Salbei- und Basilikumblättern servieren.

Nachtisch

Schneewittchen-Torte

von Franziska Schenk

Teig für den Boden:
40 g Margarine, evtl.
etwas mehr

2 Eier
75 g Zucker
100 g Mehl
eine Prise Backpulver
1 gehäufter EL Kakao

Füllung:
1/2 l Milch
Vanille-Pudding-Pulver
(für 1/2 l Milch)
1 Paket Butter
1 Glas Sauerkirschen
1 Pckg Butterkekse
1 kleine Flasche Rum
herbe Kuvertüre (gibt
es als Blockkuvertüre
oder in Beuteln

Aus den für den Teig angegebenen Zutaten den Teig für den Boden rühren. Die Springform mit Margarine einfetten, den Teig hineingeben, glattstreichen und im auf 200°C vorgeheizten Rohr 15 Minuten backen, dann abkühlen lassen.

Die Sauerkirschen gründlich in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Butter für die Füllung schaumig rühren.

Aus Milch und Pudding-Pulver einen Pudding kochen - abkühlen lassen.

Evtl. die Kuvertüre im Wasserbad etwas flüssiger machen.

Für die Füllung die Butter weiter schaumig rühren, dann mit einem Handrührgerät den abgekühlten Pudding unterziehen. Mit einer Hälfte der Masse den Tortenboden bedecken, darauf die Sauerkirschen, dann die 2. Hälfte Pudding-Masse.

Die Kekse in einer Untertasse leicht mit Rum benetzen, dann als oberste Schicht auf die Torte legen.

Die Torte mit einem Kuchenschaber mit der Kuvertüre bestreichen.

Semi Freddo

200 g Schlagsahne	500 g Haselnusskerne
1 Vanillestange	(geschält)
50 g Zucker	200 g Zucker
4 Eigelb	4 EL Wasser

Die Haselnüsse grob hacken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

In einer Pfanne die Nüsse trocken (ohne Fett) kurz unter Rühren anrösten, dann herausnehmen. Anschließend

4 EL Wasser und 200 g Zucker in die Pfanne geben und bei starker Hitze zu einem klaren Sirup kochen, dabei die Pfanne öfter schütteln und immer wieder rühren.

Nun die Hitze reduzieren und die Masse weiter köcheln lassen, bis sie goldbraun ist. Jetzt die Nüsse dazugeben und unter Rühren ringsum karamellisieren. Die Nussmasse auf das Backblech geben, flach streichen und auskühlen lassen. (Den Ausstreicher etwas einfetten, damit sich das Karamell wieder ablösen läßt.)

Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und im Kühlschrank kalt stellen. Die Eigelbe bereithalten. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herausschaben, mit dem restlichen Zucker und den Eigelben in einer Schüssel schaumig rühren.

In einer zweiten Schüssel die Sahne steif schlagen. Dann die abgekühlte Nussmasse in ein Küchentuch wickeln und mit einem Nudelholz darüber rollen oder im Mixer zerkleinern. Schlagsahne, Nüsse und Eigelb-Mischung vermengen und den Eischnee vorsichtig unterheben. Mit Folie abdecken und 1 ½ Stunden ins Tiefkühlfach stellen.

Das Semi-Freddo sollte an halbgefrorene Eiscreme erinnern und nicht zu fest gefroren sein.

Tarte au Citron

von Antje-Katrin Kühnemann

Teig (Menge für 6 Personen):	Farce (Menge für 6 Personen):
50 g Zucker	100 g Zucker
150 g Mehl	2 Eigelb
100 g Butter	1 Eiweiß
	Saft von 1 1/2 Zitronen
	2 unbehandelte Zitronen
	40 g Butter

Aus dem Zucker, den Butterwürfeln und dem Mehl einen Teig kneten und diesen in Folie gewickelt etwa 1/2 Std. kühl stellen.

Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie dünn ausrollen und in eine gebutterte Tarte-Backform aus Metall geben. Den Teig in der Form schön flach drücken, so dass er sehr dünn wird und dennoch alles bedeckt ist. Den Boden mit einer Gabel einige Male einstechen und circa 30 Minuten bei 150 °C backen.

Für die Farce den Zucker, die Eigelbe und das Eiweiß in einem Topf verrühren und unter Rühren erhitzen. Wenn die Masse heiß ist, den Zitronensaft hinzufügen und die geriebene Schale zweier Zitronen beimischen und vom Herd nehmen.

Die Butter in einem kleinen Topf auslassen, zu der Eier-Zitronen-Masse geben und alles gut vermengen.

Die so entstandene Farce auf den gebackenen Boden geben und glatt streichen. Die Tarte für weitere 30 Minuten bei 150 °C in den Backofen geben, bis sie goldbraun geworden ist.

Überbackene Sherry-Grapefruit & Früchtepanaché in Pergament

von Marlies Möller

2 Pampelmusen/Grapefruits	Obst-Schnaps (z.B. Williams Christ Birne)
brauner Zucker	1 Zitrone
Butterflöckchen	Mandelsplitter
Sherry, extra dry	Brauner Zucker
2 reife, aromatische Birnen	Vanille- oder Walnusseis
2 Bananen	Pergament-
Trockenobst: Aprikosen, Feigen, Datteln	Backpapier
	Küchengarnd oder Bastband

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Pampelmusen halbieren, mit einem spitzen Messer die einzelnen Segmente links und rechts der Fruchthäute so lösen, dass man sie später leicht herauslöfen kann. Den Saft abgießen und die Pampelmusenhälften mit dem Sherry auffüllen. Nun die Hälften mit etwas braunem Zucker bestreuen, einige Butterflöckchen darauf setzen und in einer feuerfesten Form ca. 10 Minuten backen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen

Die Birnen vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in kleine Stücke schneiden. Die Bananen schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Trockenfrüchte in grobe Stücke schneiden. Das Pergament in ca. 30x30 cm Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen.

In eine große Tasse 2 Lagen Pergamentpapier so hineinlegen, dass es gefüllt werden kann. In die Papiermulde die Birnen- und Bananenstücke legen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Darauf von den Trockenfrüchten geben und mit braunem Zucker bestreuen. Nun mit dem Obst-Schnaps parfümieren und mit Mandelsplittern bestreuen.

Päckchen mit Küchengarnd oder Bastband gut verschließen und im Backofen 15 - 20 Minuten backen. Die Päckchen auf Teller legen, öffnen, je eine Kugel Eis dazugeben und heiß servieren.

Schnee-Eier

von Patrick Lindner

3-4 Eier	Zucker
1 Paket tiefgekühlte Himbeeren	Grand Manier und evtl. etwas Himbeergeist
1 L Milch	etwas Minze als Deko

Die Eier trennen, die Himbeeren auftauen und durch ein feines Sieb passieren. Wasserbad bereitstellen. In einer große Pfanne die Milch fast zum Kochen bringen.

Das Eiweiß mit etwas Zucker zu festem Schnee schlagen. Mit zwei Eßlöffeln Nocken vom Eischnee stechen und in die fast kochende Milch geben, dann Deckel auflegen.

Im Wasserbad die Eigelb mit etwas Grand Manier cremig schlagen. Das Himbeermark mit Zucker und evtl. etwas Himbeergeist abschmecken. Aufgegangene Schnee-Eier aus der Milch heben, auf Tellern anrichten und mit Soße und Himbeermark übergießen.

Evtl. mit Minzeblättern garnieren.

Himbeer-Kirsch-Ragout

500 g Kirschen (aus dem Glas) 1 Schale Himbeeren (150 g)
7 EL Zucker (100 g) 300 ml Milch
1 unbehandelte Zitrone 50 g Griess
1 unbehandelte Orange 2 Eier, Größe M
1 Vanilleschote Puderzucker zum Bestäuben
3 El Cassis (schwarzer Johannisbeer-Likör)

Den Backofen auf 190°C heizen.
Die Orange und die Zitrone gründlich mit heissem Wasser abwaschen und dünn die Schale abschälen.
Eine Hälfte der Zitrone auspressen.

Die Eier sorgfältig trennen, die Eigelbe bereitstellen.
Die Himbeeren verlesen. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen.

Das Eiweiss steif schlagen und dabei etwas Zucker nach und nach einrieseln lassen.
4 El Zucker mit 50 ml Wasser so lange kochen, bis er anfängt, sich bräunlich zu färben.

Die Kirschen, die Schale von $\frac{1}{4}$ der Orange und $\frac{1}{4}$ der Zitrone, $\frac{1}{2}$ aufgeschlitzte Vanilleschote und das ausgekrazte Mark, den Zitronensaft und den Cassis zu der Zuckerlösung geben und 5 Minuten lang auf kleiner Flamme sanft köcheln lassen.

Die Himbeeren in der Auflaufform verteilen und mit den heißen Kirschen übergiessen, danach die Zitruschalen und die Vanilleschote herausnehmen.

1 EL Zucker, die Schale von $\frac{1}{4}$ der Orange und $\frac{1}{4}$ der Zitrone, sowie die zweite Hälfte der Vanilleschote und das Mark zusammen mit der Milch aufkochen lassen, vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen.

Durch ein Sieb passieren, dann die Milch noch einmal aufkochen lassen. Nun den Griess einrühren und bei kleiner Flamme unter ständigem Rühren 5 Minuten quellen. Den Griessbrei in einer Schüssel etwas abkühlen lassen und die Eigelbe einrühren. Den Eischnee unterheben und die Masse gebirgsartig auf den Kirschen verteilen.

Das Ragout im Rohr ca. 15 Minuten goldbraun backen, herausnehmen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Biskuit-Omelette mit Orangensauce

3 Eier	1 EL Mondamin
20 g Zucker	20 g Butter
1 Vanillestange	Puderzucker zum Bestäuben
1 unbehandelte Orange	Pistazien zum Garnieren
10 g Mehl	Prise Salz

Die Pistazien zerhacken. Die Eier sorgfältig trennen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und dabei die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen.

Die Orange gründlich mit heißem Wasser abwaschen und die Hälfte der Schale abreiben. Die Vanillestange längs aufschlitzen und das Mark heraus-schaben.

2 Eigelb mit dem restlichen Zucker, der abgeriebenen Orangenschale und einer Messerspitze Vanillemark mit dem Schneebesen schaumig rühren. Auf diese Masse den Eischnee häufen und das Mehl, das mit dem Mondamin vermischt ist, darüber sieben.

Alles mit einem Teigspatel locker vermischen.

In einer Pfanne die Butter zerlassen, die Omelette-Masse in die Pfanne geben und die Oberfläche mit einem Löffel glattstreichen.

Das Omelette mit Deckel bei schwacher Hitze 6-8 Minuten backen, dabei die Pfanne gelegentlich leicht rütteln, damit nichts anbrennt.

Das Omelette auf einen Teller gleiten lassen, auf die Hälfte zusammenklappen und durchtrennen.

Die nun zusammen geklappten Viertel auf Tellern anrichten, die Orangensauce darüber geben und mit zerhackten Pistazien und Puderzucker bestreut servieren.

Für die Orangensauce:

4 unbehandelte Orangen
4 EL Puderzucker
1 EL Orangenmarmelade
1 1/2 EL Aprikosen-Marmelade
20g Butter (zum Montieren)
Orangenlikör, z.B. Grand Manier

Butter in kleine Stücke zerteilen und ins Eisfach legen. Die Orangen gründlich mit heißem Wasser waschen.

Die Schale von einer Orange abreiben. Alle Orangen auspressen und den Saft mit dem Zucker und der Aprikosen- und Orangenmarmelade aufkochen.

Die Sauce vom Herd nehmen, die eisgekühlte Butter unterrühren und mit Orangenlikör abschmecken.

Dampfnudeln

von Rosi Mittermaier und Christian Neureuther

1 Päckchen Hefe	2 Eier
125 bis 250 ml Milch	1 EL Butter
20 g Zucker	1 EL Margarine
1 Pfund Mehl	1 EL Pflanzenfett
20 g Margarine	Wasser
1 TL Salz	

Den Zucker, die Hefe und die lauwarme Milch etwas verrühren. Die angerührte Hefe ungefähr eine 1/4 Stunde gehen lassen.

Das Mehl in eine nicht zu kleine Schüssel geben und eine Vertiefung in die Mitte drücken. An den Mehlrand in der Schüssel Salz, die Margarine und die beiden Eier geben. Die angerührte, aufgegangene Hefe in die Vertiefung in der Mitte geben.

Den Teig kneten bis er Blasen wirft und sich leicht von der Schüssel lösen läßt. Dann den Teig ruhig und warm stellen und mit einem Tuch abdecken oder eine Schüssel mit Deckel benutzen. Eine Stunde ruhen lassen, damit er aufgehen kann.

Nach der Stunde mit einem Esslöffel runde Nudeln abstechen und auf ein Brett legen, mit einem Tuch abdecken und wieder eine Weile ruhen und gehen lassen.

Die 3 verschiedenen Sorten Fett in einen Topf geben, dazu soviel Wasser gießen, daß der Boden des Topfes bedeckt ist. Die Nudeln hineingeben (der Topf sollte voll werden) und bei geschlossenem Deckel ungefähr 1/2 Stunde bei kleiner Hitze dampfen lassen. Dabei den Deckel nicht öffnen!

Ingwerparfait mit Früctemousse

Ingwer-Parfait:	Früctemousse:
25 g Fidschi- Ingwer	1-2 reife Mango
(leicht kandierter Ingwer aus dem Reformhaus)	frischer Ingwer
150 g Sahne	100 ml Wasser
3 Eigelb	4 EL brauner Zucker
4 EL brauner Zucker	5 EL Limettensaft
2 EL Limettensaft	2 EL weißer Rum

Ingwer-Parfait:

Den Ingwer sehr fein hacken und die Sahne steif schlagen. Ein Wasserbad bereitstellen. Eine Kastenform mit Klarsichtfolie auslegen. Eigelb, Zucker und Limettensaft in einer Metallschüssel verrühren, dann im Wasserbad zu einer dicken Creme schlagen. Sollte die Creme am Schüsselrand stocken, einige Spritzer kaltes Wasser dazu geben. Den Ingwer unter die Creme rühren und alles abkühlen lassen. Die geschlagene Sahne unter die Creme heben und dann die Masse in die Form füllen und abgedeckt 3-4 Stunden gefrieren. Das Parfait mit Hilfe der Folie aus der Form heben und mit einem nassen Messer in Scheiben schneiden.

Für das Früctemousse:

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Den frischen Ingwer fein reiben. Den fein geriebenen Ingwer mit 100 ml Wasser, dem Zucker, Limettensaft und den Mangostücken 5 Minuten köcheln lassen, den Rum dazugießen und alles zu einer Soße pürieren.

Die Soße lauwarm zum Parfait servieren.

Powidltascherl

600 g mehlig kochende Kartoffeln	1 EL Rum
100 g Instant-Mehl	1/4 TL Zimtpulver
60 g Hartweizengrieß	1 1/2 EL Semmelbrösel
1 Eigelb	Puderzucker
80 g Butter	Evtl. 1 Eiweiß zum Bestreichen/Kleben
2 Vanilleschoten	Mehl zum Ausrollen und zum Bestäuben der Arbeitsfläche
Salz	
3 EL Pflaumenmus	

Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen, schälen und dann durch die Püree-Presse drücken und abkühlen lassen. Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufstellen.

Die durchgedrückten Kartoffeln mit Mehl, Grieß, 40 g Butter, etwas Vanillemark und dem Eigelb sowie einer Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. Ein großes Brett mit Mehl bestäuben und darauf den Teig ca. 3- 4 mm dick ausrollen (evtl. unter Klarsichtfolie).

Das Pflaumenmus mit Zimt und Rum verrühren. Mit einem Glas 8 cm große Kreise ausstechen und jeweils in die Mitte ca. 1 kleinen TL der Pflaumenmus-Mischung setzen. Die Teigkreise zu Halbmonden zusammenklappen (damit sie besser zusammenkleben, vorher evtl. mit etwas Eiweiß bestreichen) und im siedenden Salzwasser 5- 8 Minuten garen. Wenn sie nach oben steigen, sind die Tascherln gar.

Währenddessen die restliche Butter in einem Pfännchen schmelzen und darin die Semmelbrösel leicht bräunen.

Die fertig gegarten Tascherln auf Tellern anrichten, mit Butterbröseln übergießen und mit etwas Puderzucker bestäuben.

Mandelpudding

75 g weiche Butter	Vanillesauce:
50 g Puderzucker	
5 Eier	200 g Sahne
75 g Schokolade (z.B. Herenschokolade oder Zartbitter)	500 ml Milch
75 g geriebene Mandeln	1 Vanilleschote
50 g Biskuitbrösel (zerkleinerter Löffelbiskuit)	1 EL Zucker
Butter und Streuzucker für die Förmchen	5 Eigelb
	1 TL Speisestärke

Eier sorgfältig trennen und das Eiweiß steif schlagen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

Schokolade in einem Wasserbad schmelzen. Butter, Puderzucker und Eigelbe schaumig rühren. Mandeln, Biskuitbrösel und Schokolade unter die Butter-Zucker-Ei-Masse rühren und den Eischnee vorsichtig unterziehen.

Förmchen oder Tassen gut mit Butter ausstreichen, dann mit Zucker ausstreuen und zu 2/3 mit der Mandelmasse füllen. In eine große Auflaufform oder ein tiefes Backblech stellen und soviel warmes Wasser angießen, dass die Förmchen bis zur Hälfte im Wasser stehen.

Ca. 30 Minuten garen. Der Mandelpudding schmeckt warm oder kalt, am besten mit selbstgemachter Vanillesauce serviert.

Vanillesauce:

Sahne, 500 ml Milch und das Mark einer Vanilleschote in einem Topf zum Kochen bringen.

1 EL Zucker mit den Eigelben und der Speisestärke verrühren. In die kochende Milch-Sahne Mischung geben und einmal aufkochen lassen. Durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Mascarpone mit eingelegten exotischen Früchten

von Richard Rogler

500 g Mascarpone

5 Eigelb

5 EL Zucker

1 Schale Erdbeeren

1 reife Papaya

1 reife Mango

Cognac

weißer Rum

frische Minze

Die Früchte schälen, in Spalten schneiden und in Cognac mit 1 EL Zucker am besten über Nacht marinieren.

Die Eier sorgfältig trennen. Die Eigelb in einer Rührschüssel mit 4 EL Zucker schaumig rühren und dann die Mascarponecreme unterziehen. Nach Geschmack Rum und Cognac hinzufügen. Die Eiweiß mit 1 EL Zucker zu Schnee schlagen und unter die Mischung heben. Die Creme im Kühlschrank kaltstellen.

Zum Servieren das Dessert mit Minzeblättchen und den marinierten Früchten dekorieren.

Aprikosenroulade

von Barbara Brecht-Schall

5 Eier	3 Becher Schlagsahne
125 g Zucker	250 g Mandelblätter
75 g Mehl	Vanillezucker
50 g Speisestärke	Aprikosenmarmelade
1 unbehandelte Zitrone	Apricot Brandy

Die vier Eier sorgfältig trennen, die Zitrone gründlich abwaschen und die Schale abreiben. Die Mandelblätter kurz in einer Pfanne trocken anrösten.

Dann das Eiweiß mit einer Prise Salz zu einem sehr festen Schnee schlagen. Das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren und danach vorsichtig mit dem Eischnee mischen. Mehl, Speisestärke und Backpulver vermengen und dann die Eimischung vorsichtig unter heben, dabei die abgeriebene Zitronenschale untermischen.

Die Biskuitmasse auf das Blech streichen und im Backofen bei 200°C 8-10 Minuten backen.

Währenddessen die Aprikosenmarmelade mit dem Brandy verrühren und auf die Teigplatte streichen. Einen Teil der gerösteten Mandeln darüber streuen und alles zu einer Rolle formen.

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und diese über die völlig ausgekühlte Roulade streichen, die restlichen Mandeln darüber streuen und servieren.

Crème anglaise

200 ml Sahne
200 ml Vollmilch
3 Eigelbe

1 Vanilleschote
2 EL Zucker

Die Sahne in einen kleinen Topf gießen, dazu die Hälfte der Milch rühren. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und die Kernchen mit einem Messer ausschaben. Die Vanillekernchen und die aufgeschlitzte Schote in die Sahne-Milch geben und langsam aufkochen.

Die Eigelbe mit der restlichen Milch verquirlen und zu der kochenden Sahne-Milch gießen. Mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen und den Zucker unterrühren. Die Vanilleschote herausnehmen.

Etwas abkühlen oder ganz erkalten lassen, nur zu Beginn noch ein- oder zweimal umrühren.

Avocado-Creme mit Zitronensorbet

für das Sorbet:

150 g Zucker
ca. 8 Limetten (für ca.
200 ml Saft)
1 Schuß Grand Marnier
oder Wodka-Limone
2 Orangen
2 TL Limettenzesten
1 Eiweiß

für die Avocado-Creme:

2 schöne reife Avocados
60 ml Limettensaft (ca. 3
Limetten)
2-3 EL Puderzucker
2 EL Crème fraîche

Für das Zitronensorbet:

Den Zucker mit 200 ml Wasser aufkochen bis er aufgelöst ist, dann abkühlen lassen. Eine Limette gründlich mit heißem Wasser abwaschen und etwas von der Schale abreiben. Dann Limetten- und Orangen auspressen und den Saft mit Eiklar, Likör und Limettenzesten verrühren, zum Zuckerwasser geben und vermischen. In eine flache, breite Metallschale schütten und 3-4 Stunden tiefkühlen, dabei ab und zu umrühren, damit es nicht zu einer festen Eismasse wird.

Für die Avocadocreme:

Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale nehmen und zusammen mit dem Saft der Limetten, Puderzucker und Crème fraîche pürieren. Vorsicht beim Limettensaft - die Mousse sollte eher süßlich sein, weil das Sorbet die Säure bringt.

1 Paket Himbeeren oder Beerenmischung (falls tiefgekühlt - auftauen lassen) und frische Zitronenmelisse und Minze als Dekoration verwenden.

Auf einem Teller die Creme mit etwas Sorbet anrichten und mit Beeren und Minzblättchen garnieren.

Butterkuchen à la Mama

von Hildegard Krekel

für den Teig:	für den Belag:
250 g Zucker	250 g Zucker
250 g Mehl	100 g gehobelte
75 g Butter	Mandeln oder
1 Becher Sahne	Mandelblätter
1 Päckchen Backpulver	100 g gehackte Mandeln
4 Eier	200 g Butter
	4 EL Milch

Für den Teig:

Die Zutaten für den Teig mit einem Elektromixer verrühren und diesen auf ein gefettetes (eventuell auch leicht gemehltes) Backblech verteilen und glattstreichen. Bei 180 °C im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

Für den Belag:

Während des Backens den Belag anrühren. Die Butter schmelzen und mit dem Zucker, den gehobelten und gehackten Mandeln, sowie der Milch vermischen.

Nach den 15 Minuten Backzeit den halb fertigen Teig aus dem Ofen nehmen und den Belag mit einem Teigschaber gleichmäßig darauf verteilen und für weitere 15 Minuten im Ofen backen lassen. Danach abkühlen lassen und in Vierecke schneiden.

Aprikosen-Käsekuchen ohne Boden

von Martin Reinl

200 g Butter	2 ½ Päckchen Vanille-
5 Eier	Puddingpulver
1 kg Magerquark	1 TL Backpulver
300 g Zucker	1 Dose Aprikosen

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Eier trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen. Die Springform mit Backpapier auslegen. Die Aprikosen in einem Sieb abtropfen lassen.

Eigelb, Butter, Quark, Zucker, Pudding-und Backpulver verrühren. Den Eischnee unterheben und die Hälfte der Masse in die Form geben.

Die Aprikosen darauf verteilen und den restlichen Teig darüber geben.

Im Rohr etwa 1 Stunde backen.

Vor dem Servieren in der Form auskühlen lassen.

Bubespitzle (Schupfnudeln) mit Alfreds Vanillesauce

von Smudo

1 kg Kartoffeln (mehlig kochend)	Vanillesauce:
2 Eigelb	200 g Sahne
200 g Mehl	500 ml Milch
Salz	1 Vanilleschote
4 EL Butter	1 EL Zucker
Zucker und Zimt	5 Eigelbe (mittlere Größe)
1 Prise Muskat	1 TL Speisestärke

Schupfnudeln:

Die Kartoffeln in Salzwasser garen, abgießen und pellen. Die erkalteten Kartoffeln durch eine Kartoffel-Presse drücken und mit dem Mehl, dem Eigelb, und einer Prise Salz zu einem festen Teig kneten. Auf einem großen Holzbrett großzügig Mehl verteilen und darauf den Teig zu einer ca. 25 cm langen Rolle rollen. Davon mit einem Messer 2 cm breite Stücke abschneiden und diese zu fingerdicken und fingerlangen Würstchen rollen. Nun in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Teigwürstchen hineingeben. Wenn sie an die Oberfläche treiben, herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne die Butter zerlassen. Die Schupfnudeln darin goldgelb braten, dann auf Tellern mit einer Mischung aus Zucker und Zimt bestreuen und mit der braunen Butter übergossen servieren.

Alfreds Vanillesauce:

Die Sahne, die Milch und das Mark der Vanilleschote in einem Topf zum Kochen bringen. Den Zucker mit den Eigelben und der Speisestärke verrühren. Die Eigelbmasse in die kochende Milch-Sahne-Mischung gießen und einmal aufkochen lassen. Die Vanillesauce durch ein Sieb geben und servieren.

Nussecken

von Guildo Horn

für den Teig:

300 g Mehl
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
2 Eier
130 g Margarine
1 TL Backpulver

für den Belag:

7 EL Aprikosenmarmelade
200 g Zucker
200 g Butter
2 Päckchen Vanillezucker
4 EL Wasser
200 g Haselnüsse
200 g gehackte Mandeln

Die Zutaten für den Teig zu einem Knetteig verarbeiten und eine 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend auf einem Backblech ausrollen. Den Backofen auf 175°C vorheizen.

Für den Belag: die Butter, den Zucker, den Vanillezucker und das Wasser in einem Topf zerlassen und aufkochen. Dann die Nüsse unterrühren.

Den Teig mit der Aprikosenmarmelade bestreichen, dann den Belag auf dem Teig verteilen.

Anschließend bei 175 Grad ungefähr 45 Minuten backen lassen.

Danach die Nussecken abkühlen lassen, zunächst in Vierecke schneiden und dann diese jeweils in Dreiecke halbieren.

"Ewige Liebe"

von Kai Pflaume

1 Päckchen Vanillepudding	ingelegtes Obst aus dem Glas, z.B.
2 Päckchen Vanillezucker	1 Glas Kirschen
1/2 l Milch	1 Glas Erdbeeren
2 Eier	1 Glas Birnen
	1 Dose Pfirsiche

Die Gläser öffnen und das Obst über einem Sieb gut abtropfen lassen. Dann die Früchte in kleine Stücke schneiden. Die Eier sorgfältig trennen und das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen.

Den Pudding nach Anleitung kochen etwas abkühlen lassen. Dann die Eigelbe und den Vanillezucker unterrühren. Anschließend den Eischnee unterheben. Die geschnittenen Obststücke in einer Schüssel vermischen und den Pudding darüber verteilen. Wenn man möchte, kann man diesen Vorgang beliebig wiederholen, so dass mehrere Schichten entstehen.

Dann den Schichtpudding abgedeckt im Kühlschrank kalt stellen.

French Toast mit Apfel-Tomaten-Konfitüre

von David Wilms

2 Scheiben Toastbrot	1 EL Zitronensaft
2 Eier	3 frische Thymianzweige
50 ml Milch	½ EL Muskatblüte
10 g Butter	3 Würznelken
500 g reife Tomaten	1 Block Ziegenfrischkäse
500 g Äpfel (Golden Delicious oder Renetten)	evtl. Honig (z.B. Akazienhonig)
450 g Gelierzucker (1:1)	frische Früchte nach Saison

Für die Apfel-Tomaten-Konfitüre zunächst die Tomaten mit einem Messer leicht einritzen, mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel nochmals dritteln. Gelierzucker, Zitronensaft, Muskatblüte, Thymianzweige und Nelken in 100 ml Wasser aufkochen. Die Apfelspalten dazugeben und ca. 8 Minuten sieden lassen bis sie glasig sind, dann die Apfelscheiben mit einer Schaumkelle herausnehmen. Tomaten in den Topf geben und unter rühren 3 Minuten kochen, anschließend auch herausnehmen und den übrigen Sirup weitere 15 Minuten kochen, bis er dickflüssig ist. Tomaten und Äpfel wieder in den Topf geben, unter kräftigem Rühren 5 Minuten kochen und dann auskühlen lassen.

Für den French-Toast die Eier mit der Milch verquirlen und die Toastbrotscheiben in der Eier-Milch von beiden Seiten ca. 2 Minuten einweichen. In einer Pfanne Butter schmelzen und die eingeweichten Brotscheiben darin von beiden Seiten schön bräunen. Die Toastbrotscheiben aus der Pfanne nehmen, mit der Tomaten-Apfel-Konfitüre bestreichen, den Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden und alles auf einem Teller anrichten.

Das French-Toast kann auch mit Honig und frischen Früchten serviert werden.

Gratiniertes Apfeldessert

4 große, mürbe Äpfel (z.B. Boskop)	1 Zimtstange
6 Eier	7 EL Zucker
100 g Sahne	1 EL Vanillezucker
1 unbehandelte Zitrone	Zimt
1/4 l Wasser	Calvados
	Puderzucker

Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und schälen. Eier sorgfältig trennen und 2 Eiweiße sowie die Sahne zu steifer Masse schlagen. Zitrone gründlich waschen. Backofen auf 250° Grad vorheizen. Wasser zum Kochen bringen. Den Zucker in dem kochenden Wasser auflösen. Dann Äpfel, Zimtstange und dünn abgeschälte Zitronenschale hineingeben und die Äpfel garen bis sie fast durch sind, aber noch Biß haben.

Die Äpfel aus dem Sud heben und die Zitronenschale und den Zimt herausnehmen. Den Sud etwas abkühlen lassen.

Die Eigelbe, 3 EL Apfel-Kochsud, den Vanillezucker und eine Prise Zimt in eine Schüssel geben und zu einer schaumigen Creme schlagen. Die Sahne und den Eischnee unterheben und mit Calvados parfümieren. Die Apfel-Viertel in 3 Scheiben schneiden und je ein Auflauf-Förmchen damit auslegen. Creme über die Äpfel geben und mit Puderzucker bestäuben. Im Ofen 10 Minuten gratinieren.

Quark-Semmel-Auflauf

von Annemarie Wendl

250 g Quark	Cognac oder Rum
3 Semmeln oder Brötchen vom Vortag	Zucker
4 Eier	Rosinen
1/8 l Milch	Magarine für die Form
1/2 kg Zwetschgen oder Boskopäpfel (Früchte je nach Saison)	

Ein Ei trennen, das Eiweiß zu Schnee schlagen. Die Äpfel schälen und zerteilen. Die Semmel in dünne Scheiben schneiden und in etwas Milch einweichen. Backofen auf 220°C heizen.

Den Quark glattrühren (evtl. mit etwas Milch), die drei Eier und das eine Eigelb untermischen und dann die eingeweichten Semmeln dazugeben. Apfelstücke mit etwas Cognac oder Rum und Wasser (nicht zu weich) dünsten, ggf. mit Zucker nachsüßen.

Form mit Magarine einfetten, die Hälfte der Quark-Semmel-Masse einfüllen, darauf die Äpfel und dann die restlichen Quark-Semmel-Masse geben.

Den Eischnee darauf verteilen und ein paar Magarineflöckchen obendrauf geben.

Für ca. 30 - 45 Minuten in den Backofen stellen, bis der Auflauf leicht gebräunt und gar ist.

Feigenbrot

von Dunja Rajter

1 kg getrocknete Feigen Fenchelsamen oder Lorbeerblätter zur Dekoration
250 g Walnüsse (oder geröstete Mandeln) on
2-4 cl Obstler

Die Feigen säubern und im Wolf oder in der Küchenmaschine zerkleinern. Die Walnüsse kleinhacken. Die kleingehackten Walnüsse und so viel Obstler zu den Feigen geben, daß sich kleine Laibe formen lassen. Jedes kleine Feigenbrot im warmen Backofen bei ca. 130° C kurz trocknen und dann abkühlen lassen. Abgekühlte Feigenbrote mit Fenchelsamen oder Lorbeerblättern garnieren. Feigenbrot ist eine Spezialität aus Kroatien und schmeckt besonders gut zu einem türkischen Mokka, Espresso oder einem Gläschen Obstler.

Käsekuchen

von Marion von Haaren

Für den Teig:

250 g Mehl

1 Ei

150 g Butter

die Schale 1 unbehandel-

ten Zitrone

1 Prise Salz

Für die Füllung:

500 g Schichtkäse oder
Quark

300 g Ricotta

500 g Mascarpone

5 Eigelb

300 g Zucker

den Saft der unbehandel-

ten Zitrone

1 Vanilleschote

1-2 EL Grand Marnier

150 g Griesmehl

2 EL Orangenmarmelade

Margarine zum Einfetten

der Backform

Die Zitrone gründlich mit heißem Wasser abwaschen, dann die Schale abreiben.

Die Zitrone auspressen.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Die Springform mit Margarine ausstreichen und mit einigen Esslöffeln Grießmehl ausstreuen.

Den Backofen auf 180 – 200 °C Umluft vorheizen.

Aus Mehl, 1 Ei, zimmerwarmer Butter und 1/3 der Zitronenschale sowie etwas Salz einen Teig kneten. Nach Gefühl etwas mehr Mehl oder noch 1 Ei dazugeben.

Aus dem Quark/Schichtkäse, Ricotta und Mascarpone, 5 Eigelb, dem Zitronensaft und 2/3 der Zitronenschale, dem Vanillemark, dem Griesmehl, dem Grand Marnier und 300 g Zucker die Füllung anrühren.

Das restliche Eiweiß zu festem Schaum schlagen und unter die Füllung heben.

Ca. 2/3 des Teiges ausrollen und damit den Boden der Form bedecken.

Darauf dünn Orangenmarmelade verstreichen. Darüber wieder eine Schicht Teig legen. Längliche Streifen ausrollen und damit die Seiten der Form auskleiden.

Die Käsefüllung bis zum Rand auf den Teig geben.

Ca. 45 Minuten backen. Wenn der Kuchen oben braun wird, mit Pergament abdecken.

Berner Käsekuchen

von Klaus Wildbolz

300 g Emmentaler	1-2 Becher Sauerrahm
125 g Greyerzer	oder Crème fraîche
75 g Appenzeller	etwas Sahne
1-2 EL Ziegen-Frischkäse (Chevroux)	Pfeffer und Muskat
2-3 Eier	1-2 Knoblauchzehen
frischen Dill	1 Paket Tiefkühl-Blätterteig

Die Blätterteig-Platten auftauen lassen.

Die Käsesorten feinreiben.

Dill waschen, trocknen und fein hacken.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Backform erst mit einer halbierten Knoblauchzehe, dann mit Butter ausreiben.

Den geriebenen Käse mit Ziegenkäse, Sauerrahm/Crème fraîche, Sahne, sowie den Eiern vermischen, mit Pfeffer und Muskat würzen.

Die Blätterteig-Scheiben etwas ausrollen und auf dem Boden der Form verteilen.

Die Käsemischung auf den Teig geben.

Im Rohr ca.30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht braun ist.

"Der Große Hans"

von Gerhard Delling

5 altbackene klein geschnittene Brötchen oder die gleiche Menge altes Brot	2 Msp Vanillepulver
1/4 l Milch	2 Msp gemahlene Zimt
80 g Butter	3 Eier
60 – 100 g Zucker (nach Geschmack)	50 g geriebene Mandeln oder Haselnüsse
1 Zitrone (unbehandelt)	50 g Zitronat (Sukade)
	80 g Rosinen oder Sultaninen

Die Butter und die Milch zusammen erwärmen, so dass die Butter schmilzt. Beides anschließend über die kleingeschnittenen Brötchen geben und diese darin einweichen lassen. Den Brei mit einem Handrührgerät verquirlen oder mit den Händen durchkneten.

Die Eier trennen und dann die Eigelbe, den Zucker, die Nüsse oder die Mandeln, das Zitronat, die Rosinen, den Zimt, das Vanillepulver und die geriebene Zitronenschale zu der Masse geben und ordentlich durchkneten.

Die 3 Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig unter den Puddingteig heben. Eine Wasserbad-Puddingform ausbuttern und mit geriebenen Mandeln oder Nüssen bestäuben. Den Puddingteig in die Form geben und 1 Std. im Wasserbad garen. Dann die Form aus dem Wasser nehmen und unter kaltem Wasser abschrecken, bevor der Pudding gestürzt werden kann. Etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und diese auf einem Dessertteller mit Vanillesoße anrichten.

Herrenkuchen

von Christiane Paul

250 g Butter	1 Packung Vanillezucker
½ Tasse Wasser	1 Packung Backpulver
2 Tassen Zucker	2 Tassen Mehl
3 EL Kakao-Pulver	Butter zum Einfetten der Backform
4 Eier	1 Becher Schlagsahne Milch und Puderzu- cker(für den Zuckerguss)

Den Backofen auf 150°C vorheizen.

Die Butter, das Wasser, den Zucker und das Kakaopulver in einem Topf ganz kurz aufkochen lassen, dann abkühlen.

Die Eier mit Vanillezucker, Backpulver und Mehl vermengen, dann die abgekühlte Mischung aus dem Topf untermischen. Eine Sandkuchen-Backform mit Backpapier auskleiden, den Teig einfüllen und ca. 60 Minuten backen.

Den Kuchen auskühlen lassen, dann etwas Milch mit Puderzucker zu einer sämigen Masse anrühren und auf dem Kuchen verteilen.

Mit Schlagsahne servieren.

Crêpes mit Auberginenkompott und Kardamom

Für das Auberginenkompott:	150 g Butter
500 g Auberginen	100 g Honig
100 g Zucker	Für den Crêpe-Teig:
0,1 l Wasser	125 g Mehl
25 Kardamom-Kapseln	100 g Zucker
(nach Intensität und Geschmack auch weniger)	3 Eier
1 Zitrone	0,2 l Milch
1 Prise Salz	1 Prise Salz
	75 g geschmolzene, leicht gebräunte Butter

Für die Sauce:
0,4 l Orangensaft
0,1 l Zitronensaft

Auberginenkompott:

Die Auberginen schälen, klein schneiden und in etwa einem Liter Wasser mit dem Saft der Zitrone ca. 30 Minuten weich kochen.

Durch ein Sieb giessen und im Mixer pürieren.

Kardamom schälen und mahlen (Mörser oder Mixer!) und nach und nach zur Aubergine geben. Der Kardamom darf (je nach Geschmack) ruhig deutlich herauschmecken.

100 ml Wasser mit Zucker ein wenig einkochen lassen, zu den Auberginen hinzufügen und noch einmal mit Kardamom und einer Prise Salz abschmecken.

Sauce:

Die Butter schmelzen und leicht bräunen, den Honig zufügen und etwas einkochen. Dann die Säfte zugeben und reduzieren lassen, bis es die gewünschte Dicke einer Dessertsauce hat.

Crêpe-Teig:

Die Eier mit dem Schneebesen aufschlagen, nacheinander den Zucker und das Mehl, dann die Milch, das Salz und die Butter zugeben.

Gut verrühren, notfalls durch ein Sieb gießen. Dann die Crêpes dünn ausbacken und mit dem noch warmen Kompott füllen, mit der Sauce überziehen oder auf Saucenspiegel anrichten.

Orangen-Sahne-Dessert

Mengen nach Belieben: Sahne
saftige Orangen Joghurt
Grand Manier Minze-Blättchen

Die Orange/n schälen und filetieren.

Die Filets in einer Schüssel mit Grand Manier ziehen lassen.

Die Minze waschen und die Blättchen abzupfen.

Von einer Orange etwas Schale (Zesten) abziehen.

Die Sahne steif schlagen und den Joghurt unterziehen.

Anrichten und auf die Sahne und den Joghurt Minzeblättchen und Orangenzesten streuen.

Charlotte Lorraine

von Klaus Wowereit

250 g Löffelbiskuits	4 EL Zucker
2 Gläser Sauerkirschen (Schattenmorellen)	2 bis 3 Esslöffel Honig (zum Beispiel: Akazienhonig)
8 cl Kirschwasser	Quicheform (alternativ: Tortenring)
1 kg Quark (40 Prozent)	
500 g Crème fraîche	

Etwa die Hälfte der Löffelbiskuits in der Mitte durchschneiden.

Schattenmorellen abgießen, mit 4 cl Kirschwasser anreichern und kurz durchziehen lassen. Den Quark mit der Crème fraîche vermengen und mit dem Zucker abschmecken.

Dann die Kirschen unter die Quarkcreme mischen.

Den Rand der Quicheform mit dem Honig bestreichen. Nun zuerst den Rand und dann den Boden der Form mit den Löffelbiskuits auslegen. Am Rand werden die halbierten Löffelbiskuits senkrecht gestellt.

Das restliche Kirschwasser mit dem Zucker vermischen und über die Löffelbiskuits verteilen.

Die Kirsch-Quarkcreme in die Form geben und etwa 8 bis 10 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Mousse au chocolat

von Uschi Glas

3 Eier

100 g Herenschokolade

1/4 l Sahne

150 g Halbbitterschokolade

Die Eier sorgfältig trennen und die Dotter in eine größere Schüssel geben. Die Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen. In einer dritten Schüssel die Sahne steif schlagen.

Auf dem Herd ein aus zwei Töpfen zusammengestelltes Wasserbad aufsetzen. Die Herenschokolade darin schmelzen. Die Eidotter schaumig rühren und die geschmolzene Herenschokolade dazurühren. Dann vorsichtig erst die steife Sahne und danach das steife Eiweiß unterheben. 100 g Halbbitterschokolade raspeln und unter die Schokoladen-Sahne-Masse mischen. Die fertige Mousse in eine Glasschüssel füllen, und die restlichen 50 g Halbbitterschokolade darüber hobeln.

Die Mousse sollte 24 Std. im Kühlschrank gekühlt werden.

Böhmische Liwanzen

10 g Trockenhefe	Butter
150 ml Milch	Sonnenblumenöl
1 EL Zucker	2 EL Zucker
100 g Mehl	Zimtpulver
1 Zitrone, unbehandelt	Pflaumenmus
1 Ei	flüssige Sahne
Salz	

Die Zitrone gründlich mit heißem Wasser abwaschen, dann die Hälfte der Schale abreiben.

Die Milch lauwarm erhitzen.

Etwas Butter in einem kleinen Töpfchen oder in einer Pfanne zerlassen und ein wenig Sonnenblumenöl dazugeben.

Zucker und Zimt (nach Geschmack) in einem tiefen Teller mischen.

Aus Pflaumenmus, Zimt, Zucker und flüssiger Sahne eine Sauce rühren und im Kühlschrank kaltstellen.

Die Trockenhefe und das Mehl vermischen, dann mit Zucker und der lauwarmen Milch verrühren. Den Zucker, eine Prise Salz, die Zitronenschale und das Ei in die Schüssel geben und alles zu einem dickflüssigen glatten Teig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Die Liwanzen- oder Eierpfanne mit flüssiger Butter und etwas Sonnenblumenöl ausstreichen und heiß werden lassen. Mit einem Eßlöffel den Teig in die Vertiefung geben, Oberfläche glattstreichen. 2-3 Minuten backen, dann wenden und die andere Seite backen.

Liwanzen in Zucker und Zimt wälzen und mit der Sauce aus flüssiger Sahne, Zimt, Zucker und Pflaumenmus servieren.

Champagnertorte

von Martin Armknecht

2 fertige Biskuitböden (mit Rand)	3 Becher Sahne
3 Pckg. "Aranca", Zitro- nengeschmack	3 Pckg. Sahnesteif
3 Eier	3 Pckg. Vanillezucker
	600 ml Sekt, trocken

Die Eier sorgfältig trennen. Die 3 Eiweiß in einer Schüssel eine Minute schlagen, dann den Sekt dazugießen und die "Aranca"-Mischung unterrühren. Erst jetzt das Zitronen-Aroma (ebenfalls in der Aran-ca-Packung) hineinschütten, die geschlagenen Ei-gelb unterziehen, und die Masse 2 Minuten mit dem elektrischen Handrührgerät bei höchster Stufe schlagen. Anschließend die Creme ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit Sahnesteif und Vanillezucker vermischen und zu der Sahne geben. Anschließend die Sahne steif schlagen. Nach Ablauf der Kühlzeit die Sahne mit der Zitronen-Sekt-Masse vorsichtig verrühren. Mit der Creme den ersten Biskuitboden bestreichen, den zweiten umgekehrt darauflegen und ebenfalls bestreichen. Der Hohlraum zwischen beiden Böden sollte komplett mit Creme ausgefüllt sein. Zum Schluß die Creme gleichmäßig auf der Torte verteilen.

Apple Pie

von Grace Bumbry

1 Apple Pie – Backmischung	Statt der Instant-Teigmischung kann man einen Mürbeteig kneten
4-5 EL eiskaltes Wasser	aus:
5-6 grüne, härtere Äpfel z.B. Granny Smith	500 g Mehl
250 g Zucker	125 g Butter
110 g Butter	125 g Schweineschmalz
Muskat	1/8 l Wasser
Zimt	Den Teig 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen

Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Viertel in Scheiben schneiden (gegen das Braunwerden in Zitronenwasser legen). Den Backofen auf 230°C heizen; nach dem Vorbacken auf 190 °C herunterstellen.

Die Backmischung mit dem Eiswasser verkneten und die Hälfte davon ausrollen. Damit den Boden und die Seiten der Form auslegen.

5-10 Minuten goldbraun backen und aus dem Rohr nehmen. Den Ofen auf 190 °C stellen.

Die Apfelscheiben in einer sehr dünnen Schicht auf den Teig legen und mit etwas Zucker und Zimt bestreuen, darauf dünne Butterscheiben verteilen und Muskat darüber streuen. (Die Buttermenge soll für 3-4 Schichten reichen.)

Die zweite Schicht Äpfel darauf legen, wieder mit Zucker, Zimt und Muskat bestreuen und Butterscheiben darauf geben. Dann eine dritte Schicht mit Apfelscheiben, Zucker, Muskat und Butter auslegen. Den restlichen Teig ausrollen, in fingerdicke Streifen schneiden, nebeneinander auf die Schichten legen und an den Rändern etwas andrücken. Den Rest Zucker, Butter und Muskat darauf verteilen und im Rohr ca. 1/2 Stunde backen, bis der Teig braun und der Zucker karamelisiert ist.

In der Form servieren. Die Stücke herausschneiden. Nicht stürzen.

Oma Mankes Hefeklöße

von Meret Becker

500 g Mehl	zum Dämpfen:
30 g Hefe	1 grosser Topf, 1 Sieb
80-100 g Zucker	oder Durchschla (in den
1/4 l Milch	Topf passend), 1 nasses
80-100 g Butter	Küchentuch, zum Topf
1 Ei	passender Deckel
Salz	
Zimt und Zucker	
1 Glas eingelegte Pflaumen	

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hinein bröckeln und 1 TL Zucker sowie die Milch dazu geben und verrühren.

Nun die Butter hinzufügen und mit dem Teig vermengen. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

Dann die restliche Milch und das Ei dazu geben und alles zu einem lockeren, trockenen Teig verkneten. Weitere 20 Minuten aufgehen lassen.

Eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig darauf ausrollen und anschließend in Vierecke teilen. Dann auch diese Ecken kurz gehen lassen. Im Topf ca. 10 cm hoch Wasser zum Kochen bringen, das Sieb/Durchschlag mit einem nassen Tuch auslegen und die Hefeklöße darauf legen. Den Deckel auflegen und die Klösse ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Die fertige Portion evtl. im Backofen bei niedriger Temperatur warm halten.

Die fertigen Klösse mit Zucker und Zimt bestreuen und mit Pflaumenkompott servieren.

"Buttermilk-Scones"

von Maite Kelly

225 g Mehl
1 TL Natron oder Backpulver
25 g Butter od. Margarine
200 ml Buttermilch

1 Prise Salz
1 Ei oder etwas Milch
(zum Bestreichen)
Mehl für die Arbeitsfläche

Backofen auf 220° C vorheizen.

Das Ei in einer Tasse verkleppern und mit einem Backpinsel bereitstellen.

Das Mehl und das Backpulver in eine große Schüssel sieben und das Salz untermischen. Die Butter oder die Margarine in kleinen Stücken dazugeben und mit einem Messer einarbeiten zu einer Konsistenz wie "Semmelbrösel" einarbeiten. In die Mitte dieser Mischung eine Mulde formen und fast die ganze Milch hineingiessen. So schnell wie möglich mit einem breitklingigen Messer einen weichen Teig zubereiten.

Auf der bemehlten Arbeitsfläche die "Scones" mit der Hand formen. Alternativ: Den Teig in zwei Hälften teilen, rund ausrollen und, wie eine Torte, in 6 Dreiecke teilen.

Die "Scones" auf einem leicht bemehlten Backblech plazieren und mit verkleppertem Ei oder etwas Milch mit dem Backpinsel bestreichen. 15-20 Minuten backen, bis sie gut aufgegangen sind und eine leicht goldbraune Farbe haben.

Böhmischer Apfelstrudel

von Christine Bergmann

300 g Mehl	Zucker
2 Eidotter	Zimtpulver
1/8 l lauwarmes Wasser	100 g Butter
mit ein paar	Mandeln, geraspelt oder
Tropfen Obstessig	Blättchen
1 TL Butter	Rosinen
1 Prise Salz	Puderzucker zum
geriebene Semmeln (kein	Bestreuen
Paniermehl)	
1 1/2 kg Äpfel, z.B. Cox	
Orange	

Aus den ersten fünf Zutaten einen Teig kneten, zu einer Kugel rollen und, fest in Folie eingepackt, 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Dann die Viertel grob raspeln. Eventuell die Rosinen in warmem Wasser quellen lassen. Die Butter in einem Töpfchen schmelzen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den geruhten Teig auf einem mit Mehl bestäubten Handtuch sehr dünn ausrollen.

Den ausgerollten Teig mit den geriebenen Semmeln bestreuen, darauf die Äpfel, den Zimt und den Zucker, die Rosinen und 6 EL flüssige Butter sowie die Mandeln verteilen. Mit Hilfe des Handtuchs den Teig zu einem länglichen Strudel rollen, dabei die Enden zusammendrücken und hochklappen.

Den Strudel auf das Backblech legen, mit etwas Butter bestreichen und 25 Minuten backen. Anschließend mit nochmals 3 EL zerlassener Butter bestreichen und mit Puderzucker bestreuen. Etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.

Erdbeeren mit Cayenne

500 g Erdbeeren	5 EL Orangenlikör, z.B.
1 unbehandelte Orange	Grand Manier
150 g Zucker	1 Messerspitze Cayenne
3 EL Wasser	grüne Pistazien, gehackt
250 ml Orangensaft	Vanilleeis

Erdbeeren waschen, Stile entfernen und die größeren Früchte halbieren. Orange gründlich waschen und etwa 1 Teelöffel Schale abreiben.

In der Pfanne den Zucker mit dem Wasser karamellisieren lassen. Orangenschale, Orangensaft und Grand Manier hinzugeben. Wenn sich der Zucker aufgelöst hat, mit Cayenne würzen und die Erdbeeren in der Flüssigkeit dünsten, so dass die Früchte fest bleiben. Gehackte Pistazien hinzugeben und die Erdbeeren in tiefen Tellern oder Schälchen anrichten. Mit Vanilleeis servieren.