

Kochbuch Inga und Dirk

Rezepte
unserer Familie
und
von Freunden

D.Reese, Stand: 26.02.2024
....\Rezepte\Rezeptseiten Scan PDF Word\KochbuchGesamtPDF

Inhalt

Inhalt.....	2
Kochbuch Familie	7
Hauptspeisen	7
Heringssalat.....	7
Chinesisches Fondue	8
Vietnamesisches Fondue	11
Nudelsalat von Ingrid	12
Hühnerkeulen mit Honig, Senf und Sambal Olek.....	13
Putenschnitzel überbacken mit Zucchini, Tomaten und Schafskäse.....	14
Möhrenragout mit Fisch und Zuckerschoten.....	15
Überbackenes Schweinefilet auf Zucchini.....	16
Lasagne.....	17
Nudelsalat mit Schafkäse.....	18
Dorade in der Salzkruste	19
Asia-Gemüse.....	20
Rinderfilet Wellington	21
Vietnamesischer Salat mit Huhn.....	22
Hühner-Satay	24
Grünes Garnelen-Curry	25
Grünes Hühner-Curry	26
Thomas Zwiebelkuchen.....	27
Spaghettisalat.....	28
Quark-Öl-Teig.....	29
Tomatensugo als Pizzaunterlage.....	30
Spinatquiche mit Schafskäse und Oliven	31
Garnelen-Lauch-Tarte.....	33
Rosarote Schweinemedallions in Tomate	34
Rindfleisch mit Meeresfrüchten	35
Spaghetti mit Lachs und Limettensauce.....	37
Nudel-Lachs-Gratin	38
PESTO	39
Rosenkohlpfanne mit Lamm und Granatapfel	40
Rinderfilet aus dem Ofen.....	42

Ganzer Fisch auf Gemüsebett.....	43
Rosmarin - Balsamico - Schweinefilet.....	44
Tims Spaghetti mit Garnelen	45
Risotto mit Pfifferlingen.....	46
Brezn-Hendl mit Orangen-Spitzkohl.....	47
Schalottenquiche mit Rosinen	49
Grünkohl Quiche.....	50
Hähnchenkeule „Marabella“.....	51
Italienischer Nudelsalat.....	52
Gipfelglück-Pizza mit Tiroler Speck.....	53
Fenchelsalat mit Zitronenvinaigrette und Zanderfilet.....	54
Herzhafter Schmarrn	55
Kürbisgemüse vom Blech mit Feta und Hack.....	56
Lackierter Teriyaki-Lachs mit fruchtigem Gurkensalat und Sesam-Sushireis	57
Rigatoni mit Rosmarinlamm in Pflaumen-Rotwein-Sauce.....	58
Pförtchen	59
Grüner Wok-Spargel mit Rumpsteak-Streifen.....	60
Topfen-Mohn-Knödel mit Zwetschgenröster.....	62
Ingas Rote Bete Risotto.....	64
Spaghetti mit Thunfisch - Kapern - Sauce	65
Zwetschgenknödel aus Kartoffelteig.....	66
Kürbis vom Blech mit Tahinisoße	68
Kürbisgemüse vom Blech mit Feta und Hack.....	69
Fisch-Papilote mit Fenchel	70
Quiche Lorraine	71
Käseknödel.....	72
Rote-Bete-Knödel.....	73
Spinatknödel.....	74
Drei Knödelrezepte von Paul Grüner:.....	75
Auberginen-Mozzarella-Knödel mit Basilikumsauce.....	75
Speckknödel	75
Feine Schokoladenknödel	76
Lachs aus dem Weinsud	77
Orientalische Hackbällchen.....	78
Klassisches Rindergulasch ganz einfach.....	79
Spaghetti mit Salbei und Trüffelöl	80
Rotes Thai Curry mit Garnelen	81
Gnocchi mit Rote Bete und grünem Spargel.....	82

Gemüse ist mein Fleisch, Aubergine und Linsen.....	84
Gebratener Skrei mit Salat aus Kartoffeln und Roter Bete	86
Ofenspargel mit Lachs	87
Prima Pasta.....	88
Pasta: Erbsen, Schalotte, Zitrone.....	89
Pasta: Guanciale, Oliven, Tropea-Zwiebeln	90
Pasta: Dosentomaten, Oregano, Knoblauch.....	91
Pasta: Ricotta, Butter, Parmesan	92
Pasta: Puntarelle, Sardellen, Knoblauch	93
Pasta: Getrocknete Tomaten, Pinienkerne, Feta.....	94
Pasta: Chili, Wodka, Petersilie.....	95
Pasta: Steinpilze, Salsiccia, Kirschtomaten.....	96
Pasta: Aubergine, Sellerie, Kapern	97
Pasta: Zucchini, Karotten, Curry.....	98
Pasta: Eier, Parmaschinken, roter Pfeffer.....	99
Vorspeisen.....	100
Malfatti.....	100
Lachsforellentatar mit brauner Butter und Pistazien.....	101
Forellenaufstrich mit Frischkäse und Kapern	102
Spaghetti mit Walnußsauce	103
Dattelaufstrich	104
grüne Olivenpaste	104
Thunfischcreme	104
Olivenpaste (Schwarz).....	104
Türkischer Obatzter.....	105
Paprika-Walnuss-Paste	105
Tomaten-Ziegenkäse-Tarte	107
Knusprige Focaccia mit Käse-Spinat-Füllung	108
Rote Bete und Trauben	110
Rote Bete aus dem Ofen mit Joghurt und eingelegter Zitrone.....	111
Roter Spargelsalat mit Mohn.....	112
Chili-Garnelen mit Feldsalat und Walnuss-Dressing	114
Suppen.....	115
Erbsen-Estragon-Suppe	115
Kartoffelcremesuppe	117
Kartoffelschaum-Cremesuppe.....	118
Rote Paprikasuppe mit gebratenen Riesengarnelen.....	119
Möhren-Orangen-Suppe.....	120

Kürbissuppe mit Garnelen-Krusties.....	121
Kürbis-Cremesuppe mit Kokosmilch und Ingwer.....	123
Melonensuppe mit Mozzarellapäckchen.....	124
Lauchsuppe	126
Möhrencremesuppe mit Kokos und Ingwer.....	127
Rote-Bete-Ingwer-Suppe.....	128
Ingas Tomatensuppe	129
Griessflammerie und Holundersuppe.....	130
Kartoffelsuppe mit gebackenem Weidehuhn	131
Nachtisch, Kuchen und süß.....	133
Mousse au Chocolat	133
Espressoparfait.....	134
Blutorangen - Parfait	135
Mädchenröte.....	136
Zimtparfait.....	137
Lebkuchenmousse	138
Orangen-Ricotta-Creme mit Campari-Gelee	139
Erdbeerquark.....	140
Himbeer-Kardamom-Schichtcreme	141
Schokoladenkuchen.....	142
Double-Chocolate-Kastenkuchen	143
Cantuccini	144
Syllabub.....	145
Linzer Torte.....	146
Blätterteigtarte mit Aprikosen und Heidelbeeren.....	147
Focaccia di mandorla, Mandeltorte.....	148
Rhabarberkuchen mit Baiser nach Dangaster Art.....	150
„Ingas“ Blaubeertarte	152
Kaiserschmarrn 1, Schuhbeck.....	153
Kaiserschmarrn 2, Sollner Hirsch	154
Griessflammerie und Holundersuppe.....	155
Der saftige Apfelkuchen vom Blech	156
Gugelhupf mit Schokolade und Nüssen	157
Gebackene Mäuse mit Powidl.....	158
Pförtchen	160
Zwetschgen-Crumble.....	161
Lakritz-Brownie-Kuchen	162
Schokoladen-Lakritz-Brownies	163

Skúffukaka, isländischer Schokokuchen	164
Saftiger Rhabarber - Schoko - Kuchen	166
Rezeptideen	167
Index.....	168

Zusammenfassung unserer Rezepte, die Inga und ich gerne an unsere Familie und Freunde weitergeben. Wenn wir es aus anderen Kochbüchern übernommen haben, so ist immer der Verweis mit angegeben.

Vorgaben, Eintrag festlegen

2020-10-20 nur die Überschriften werden mit Untergruppen indiziert

zB Inga:Kürbissuppe
Suppe:Kürbissuppe

Kürbis wird nicht bei den Zutaten indiziert.

Kochbuch Familie

Hauptspeisen

Heringssalat

von Marga N. mit freundlicher Genehmigung

Fisch, sonstiges

2 Bismarckheringe
125g Kalbsbraten
2 saure Gurken
2 saure Äpfel
2 hartgekochte Eier
etwas Essig
2EL Kapern
Senf + Zucker zum Abschmecken
eventl. etwas süße Sahne hinzugeben
Wir nehmen auch noch Walnüsse dazu

Chinesisches Fondue

Das Chinesische Fondue wird bei uns seit 22 Jahren am Heiligabend in der Familie gegessen. Es ist ein leichtes Essen und dauert ca. 2 Stunden, da man sich immer nur kleine Portionen zu bereitet. Jeder kann für sich das nehmen, was er bevorzugt, man muss somit nicht immer alles essen.

Die Zutaten werden auf Spieße gesteckt und in kleinen Fonduesieben in der Brühe gegart und auf dem Teller in die Saucen gestippt. Dazu passen Baguette und trockener Weißwein

Viel Spaß!

Hühnerbouillon

Klare Hühner-Bouillon von Maggi (Pulver) oder frische Hühner-Bouillon aus dem Glas

Zutaten

Hähnchenbrustfilet
Putenbrustfilet
Rinderfilet
Thunfischsteak
Garnelen
Porree
Karotten
Zucchini
Champignons
Staudensellerie
Porree
Sojasprossen

Vorbereitung

1. Bouillon warm machen
2. Zutaten für das Fondue vorbereiten:
Fleisch in kleine Würfel oder feine Scheiben schneiden
Gemüse putzen:
 Porree in 4 cm lange Streifen schneiden
 Champignons ganz lassen oder halbieren
Zucchini in Scheiben schneiden
Karotten und Staudensellerie ebenfalls in feine 4 cm lange Streifen schneiden
3. Saucen anrühren (kann schon ein Tag vorher gemacht werden)

Saucen

Crème fraiche mit Kräuter

- 200g Crème fraiche
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- 1 Prise Zucker

1. Die Crème fraiche mit dem Senf, gepellten, durchgepressten Knoblauch, abgeriebener Schale und dem Saft der Limette gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Dill und Schnittlauch zum Garnieren zurücklegen, übrigen Schnittlauch in Röllchen schneiden, Dill hacken.
2. Beides mit der Crème fraiche verrühren, zugedeckt kühl stellen und durchziehen lassen. Die Sauce vor dem Servieren noch einmal abschmecken, mit Dill und Schnittlauch garnieren.

Sesam-Soja-Sauce mit Ingwer

- 20 g frische Ingwerwurzel
- 2 Eigelb, 3 EL Sojasauce
- 4 EL Öl
- 2 EL Sesamsaat

1. Ingwer schälen und reiben. Eigelb und Sojasauce verrühren. Ingwer und Öl dazugeben.
2. Den Sesam rösten, etwas zum Garnieren beiseitelegen, den übrigen unter die Sauce mischen. Kurz vorm Servieren alle noch mal durchrühren und mit Sesam bestreuen.

Avocado-Sauce

- 1 oder 2 reife Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Frischkäse
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Das Fruchtfleisch der Avocados herauslösen, mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Schneidestab pürieren.
2. Danach die durchgedrückte Knoblauchzehe und den Frischkäse dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren noch einmal durchrühren.

Curry-Mango-Mayonnaise

- 1 kleines Glas Mayonnaise
- 2-3 TL Mangochutney
- mildes Currypulver
- etwas Kokosflocken

1. Die Mayonnaise mit den Zutaten verrühren. Man kann hier nach Geschmack viel oder wenig Curry oder Kokosflocken nehmen.
2. Einige Kokosflocken zum Garnieren nehmen.

Bananen-Joghurt-Sauce

- 1 Banane
- Currypulver

Gehackte Mandeln
1 kleiner Sahnejoghurt
Zitronensaft

1. Banane zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Je nach Geschmack Currypulver und gehackt Mandeln dazu geben und mit dem Joghurt verrühren.

Vietnamesisches Fondue

Sud:

Huhn 4h leicht kochen mit einem Stück Ingwer und mit ca. 2EL Fischsoße abschmecken oder Hühnerbrühe verwenden

Fischsoße

Fischsoße mit Zitrone und Wasser (ca. 1:1), wenig Salz, Zucker abschmecken. Mit kleinen Chilischoten abwürzen, bzw. klein gehackte Chilischoten

Beilagen

frische Zitronenmelisse oder Minze

gehackte ungesalzene Erdnüsse

Sojakeime

grüne Gurken in Scheiben oder Streifen

kleine Teile vom Brokkoli

Charlotten

Stangensellerie, die Blätter extra legen

frischen Chile gehackt

Kerbel oder Pimpinelli

Wachteleier

Chrimps, Hühnerfleisch, Fisch, Rindfleisch in feinen Streifen schneiden

Reisblätter (und Reisnudeln)

Im Sud wird das Gemüse und Fleisch gekocht. Das Gemüse muss fest sein.

Reisnudeln in kleinen Mengen

Reisblätter im Wasser aufweichen und auf den Teller legen. In die Mitte gekochtes Gemüse und Fleisch legen und ggf. zur Füllung Reisnudeln legen, mit gehackten Erdnüsse und/oder Chili würzen. Alles in das Reisblatt als kleines Paket einwickeln. Dies Pakete in die Soße tunken und essen.

Nudelsalat von Ingrid

Hauptgericht von Ingrid

Zutaten für 8 Portionen

500g	Nudeln (z.B. Penne), Salz
100g	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
100g	schwarze Oliven ohne Stein
2	Knoblauchzehen
1	doppelte Dose Tomatenmark
4 Essl.	Sherry-Essig
1/8l	Olivenöl
	frisch gemahlener Pfeffer
250g	Fetakäse
	einige Blätter Salbei

Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Auf ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Tomaten und Oliven klein hacken. Zerdrückten Knoblauch, Tomatenmark und Essig verrühren. Zwei Esslöffel Wasser und zehn Esslöffel Öl unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln, zerbröckelter Käse, gehackte Tomaten und Oliven mit der Soße mischen und mindestens zwei Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren Salbeiblätter in restlichem Öl kurz anbraten und über den Salat streuen.

Hühnerkeulen mit Honig, Senf und Sambal Olek

4	Hühnerkeulen
1/4l	Geflügelbrühe
4	Zwiebeln
je 1 EL	Honig, Senf
je 1 TL	Sambal Olek
2	Knoblauchzehen
750g	Kartoffeln
	eine Dose Mais
	Salz

Ofen auf 200° vorheizen

Zwiebeln vierteln und Schalen trennen

Honig, Senf, Sambal und Knoblauch zu einer Paste verrühren

Hühnerkeulen mit 3/4 der Paste einreiben

Hühnerkeulen mit der Innenseite nach oben in eine feuerfeste Form legen

Zwiebeln zugeben und offen in den Ofen schieben

Kartoffeln schälen und längs vierteln

Mais abtropfen lassen

Nach 20 Minuten beides zu den Keulen geben und mit Salz würzen

Hühnerkeulen wenden, auf das Gemüse legen und mit der restlichen Paste einreiben

Hühnerbrühe hinzugeben und 45 Minuten garen

Putenschnitzel überbacken mit Zucchini, Tomaten und Schafskäse

Von Frank, Hauptgericht

Für ca.4 Personen

750g	Putenbrust
500g	Zucchini
500g-700g	Tomaten
1/2l	Sahne
200g - 300g	Schafskäse
	Sojasouce, Sherry, Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

Als Beilage Baghuetten oder Reis

1. Brust in 2 -3 cm Stücke schneiden und in eine Mischung von Soja und Sherry mind. 2 Stunden einlegen
2. Bruststücke auf Blech verteilen
3. auf die Putenbrust verteilen
- 1 - 1 1/2cm Zucchinischeiben
Tomatenscheiben, Tomaten vorher enthäuten
4. im Backofen 20 min bei 180 Grad Umluft
5. gut zerdrückten Schafskäse verteilen,
nachwürzen mit Salz, Pfeffer
Sahne übergießen
6. im Backofen 20 min bei 180 Grad Umluft
7. vor den Servieren mit Basilikum und Oregano bestreuen

Möhrenragout mit Fisch und Zuckerschoten

Köche: Inga und Dirk, Datum: 13. Mai 2004
 Quelle: essen&trinken, Das große Fischkochbuch
 Hauptgericht

Eigentlich wollten wir erstmalig in diesem Jahr Grillen. Das Wetter war schön warm in den Wochen vorher, schlug aber zum Wochenende um. Das Essen kam gut an, allerdings sollten wir das nächste Mal berücksichtigen, dass Paul Karotten nicht so gerne mag und auch nicht auf Zuckerschoten steht.

Als Aperitif gab es Rote Nase und zum Nachtisch einen Obstsalat.

Zutaten: 4 Portionen(zum Kochen auf 8 hochgerechnet, das nächste Mal besser auf 10!)

500g	junge Möhren
250g	Kartoffeln
30g	Krebspaste
1 Prise	Salz
1 EL	Mehl
1/4l	Geflügelfond
1/4l	Schlagsahne
250g	Zuckerschoten
30g	Butter
250g	Kabeljaufilet
250g	Lachsfilet
2 EL	Zitrone
2 EL	gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Die Möhren und die Kartoffeln schälen. Die Möhren in nicht zu dünne Scheiben, die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden
2. Die Krebspaste in einem breiten Topf erhitzen. Die Kartoffeln darin 5 Min. andünsten. Die Möhrendazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl über das Gemüse streuen und unter Rühren gut ausschwitzen. Mit dem Fond ablöschen. Kräftig umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Die Sahne unterrühren. Das Gemüse zugedeckt bei milder Hitze 15-18 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Zuckerschoten putzen, tropfnass und zugedeckt 5 Min. in der Butter dünsten.
4. Den Fisch grob würfeln und mit Salz und Zitronensaft in wenig Wasser 5 Min. ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.
5. eine feuerfeste Schüssel stark vorwärmen. Abwechselnd Gemüse, Fisch und Zuckerschoten hineinfüllen und zugedeckt bei milder Hitze 5 Min. auf der Herdplatte (oder entsprechende Zeit im Backofen) durchziehen lassen, dabei nicht umrühren, mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion: E 29g, F 42g, KH 26g, 619 Kcal

Überbackenes Schweinefilet auf Zucchini

Köche: Inga, Datum: , Küche: Reese
 Quelle: Brigitte Extra, Kochen ganz einfach, 1992
 Hauptgericht

Gut, wenn Besuch kommt, Aus dem Backofen

Zutaten (8 Portionen):

1,5 kg	Zucchini
	Salz
2	Schweinefilets a' 400g
3 EL	Öl
	frischgemahlene Pfeffer
2 Becher	Crème Fraîche a 200g
3 Zehen	Knoblauch gepresst
	Fett für die Form
1 Zweig	Basilikum
150g	Schafskäse
	Reis

Zubereitung

1. Zucchini abspülen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zucchini in das Wasser geben und eine Minute sprudelnd kochen lassen. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen
 2. Vom Schweinefilet eventuell Häutchen vom Bindegewebe mit einem spitzen Messer entfernen. Filets in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Fleisch in heißem Öl bei großer Hitze von jeder Seite zwei Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
 3. Crème Fraîche unter Rühren zum Bratensatz geben und einmal aufkochen lassen. Knoblauch hinzugeben und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.
 4. Zucchini in die gefettete Fettpfanne des Backofens geben. Fleisch drauflegen und mit je einem Basilikumblatt belegen. Zerbröckelten Schafskäse auf das Fleisch geben und die Sahnesoße darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad/Gas Stufe 4 (Umluft 200 Grad) 10-15 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.
 5. Dazu gekochter Reis
- Pro Portion: E g, F g, KH g, 410 Kcal

Lasagne

(aus Brigitte Extra, Nr.2, 3.4.1991), Hauptgericht

Zutaten für 6 Portionen

250g	Lasagneblätter
70g	Speck
60g	Butter od. Margarine, Öl
2 Stck	gehackte Zwiebel
1 Stck	zerdrückte Knoblauch
400g	Hackfleisch
1 Dose	geschälte Tomaten
1 Dose	Tomatenmark
1 TK	Suppengrün
	Oregano, Muskat, Paprika
	Salz, Fleischbrühe
75g	Butter od. Margarine
75g	Mehl
3/4l	Milch
	Salz, Muskat
200g	geriebenen Gouda

1. Für das Fleischragout Speckwürfel in heißem Fett auslassen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und unter Rühren krümelig anbraten.
2. Tomaten mit Flüssigkeit, Tomatenmark, Suppengrün und Gewürze zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat(wenig) abschmecken. Im geschlossenem Topf bei kleiner Hitze garen.
3. Für die Bechamelsoße Fett zerlassen und das Mehl darin andünsten. Milch dazugeben und bei kleiner Hitze einkochen. Die Soße mit Salz und Muskat abschmecken.
4. Den Boden der ofenfesten Form mit Lasagneblätter auslegen. Abwechselnd mit Fleischragout, Soße und etwas Käse und wiederholt auslegen. Die letzte Schicht soll Bechamelsoße und geriebener Käse sein
5. Form in den auf 200 Grad/ Umluft 170 Grad/Gas Stufe 3 vorgeheizten Backofen schiebe und 50 Min. backen. Lasagne vor dem servieren etwas ruhen lassen.

Nudelsalat mit Schafkäse

Salat

(8 Portionen)

500g Nudeln (z.B. Penne), Salz
100g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
100g schwarze Oliven ohne Stein
2 Knoblauchzehen
1 doppelte Dose Tomatenmark
4 Essl. Sherry-Essig
1/8l Olivenöl
frisch gemahlener Pfeffer
250g Fetakäse
einige Blätter Salbei

Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Auf ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Tomaten und Oliven klein hacken. Zerdrückten Knoblauch, Tomatenmark und Essig verrühren. Zwei Esslöffel Wasser und zehn Esslöffel Öl unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln, zerbröckelten Käse, gehackte Tomaten und Oliven mit der Soße mischen und mindestens zwei Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren Salbeiblätter in restlichem Öl kurz anbraten und über den Salat streuen.

Guten Appetit!

Dorade in der Salzkruste

Hauptgericht, Fisch

4 Personen (pro Portion 448 kcal/1877kJ)

Hauptgericht

600g Dorade küchenfertig

3kg grobes Salz

2 Zitronen

125g Olivenöl oder Butter

Die Doraden abspülen und trockentupfen. Eine Schicht Salz von ca. 1 cm Dicke auf das Backblech streuen und die Doraden darauf legen und mit Salz bedecken. Die oberer Schicht leicht mit Wasser besprenkeln und andrücken

Die Dorade im vorgeheizten Ofen bei ca. 250 Grad (Umluft) auf der 2.Einschubleiste von unten 25 Min. backen. Die Dorade 5 Min. ruhen lassen, dann die Kruste mit einem schweren Messer zerklopfen und die Fische filetieren. Sofort mit den in Spalten geschnittenen Zitronen und Olivenöl oder Butter servieren.

Dazu passt Raukesalat, wilder Reis und chin. Gemüse

e&t, Das grosse Fischkochbuch, S.101

Asia-Gemüse

Hauptgericht

6 Portionen

200g kl. weisse Zwiebeln

300g Möhren

150g Shiitake-Pilze

2 rote Pfefferschoten

200g Zuckerschoten

1 Bund Frühlingszwiebeln

100g Mungobohnensprossen

2 TL (dunkles) Sesamöl

4 EL Öl, Salz Pfeffer

fein abgerieben Schale von 1/2 Limette

1TL (schwarze) Sesamsaat

Zwiebeln pellen. Möhren schälen, längs halbieren und in 1cm breite Stifte schneiden. Pilze putzen und halbieren. Pfefferschoten längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, dabei das Dunkelgrüne entfernen. Mungosprossen putzen, abspülen und abtropfen lassen.

Sesamöl und Öl in einer gr. Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Möhren darin bei mittl. Hitze 10 Min. zugedeckt dünsten und mehrmals wenden. Pilze und Pfefferschoten zugeben und ca. 3Min. offen mitbraten. Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Mungosprossen dazugeben. und weitere 3-4 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Limettenschalen würzen und mit schwarzem Sesam bestreuen.

e&t, Nr. 3/05, S. 70

Rinderfilet Wellington

(Für 4 bis 6 Personen), Hauptgericht

- * 1 kg Rinderfilet, aus der Mitte
- * Salz
- * Pfeffer
- * 3 El Öl
- * 500 g Champignons
- * 10 Schalotten
- * 6 Knoblauchzehen
- * 1 Bund Petersilie, gehackt
- * 300 ml Rotwein
- * 1 El grobkörniger Senf
- * Zucker
- * 4-5 Scheiben Tiefkühlblätterteig (à ca. 20x10 cm)

Rinderfilet salzen und pfeffern. 2 Esslöffel Öl in einem Bräter erhitzen und das Filet darin rundherum bei hoher Hitze anbraten. Filet herausnehmen und beiseite stellen. Im selben Bräter im restlichen Öl die geputzten Champignons, die geschälten Schalotten, die geschälten Knoblauchzehen und die Petersilie anschwitzen. Mit dem Rotwein ablöschen, den Senf zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Rinderfilet wieder in den Bräter legen. Den aufgetauten Blätterteig aufeinander legen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Maße des Bräters ausrollen. Den Teig auf den Bräter legen und an den Rändern fest andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C, Gas Stufe 3-4) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun ist.

Tipp: Den Blätterteig nicht zu früh aus dem Froster nehmen – sonst geht er beim Backen nicht auf.

Vietnamesischer Salat mit Huhn

Hauptgericht, Asien

4 Personen, Kochzeit: 5 Min., Vorbereitungszeit 40 Min.

- 600g gekochte Hüferschenkel, filetiert
- 125g Staudensellerie, feingeschnitten
- 2 Möhren, mittelgross, in 5 cm lange Stücke geschnitten
- 25g Kohl, feingeschnitten
- 1 kleine Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 3EL frische Koriandenblätter
- 3EL frische Minze, fein zerpflückt

Dressing

- 3EL feiner Zucker
- 2EL Wasser
- 1EL Fischsauce
- 1TL heller Essig
- 1 roter Chili, entkernt und fein gehackt

Garnierung

- 2EL Erdnussöl
- 1 1/2TL Knoblauch, feingehackt
- 50g ungesalzene geröstete Erdnüsse, feingehackt
- 1EL brauner Zucker

1. Fleisch in dünne Streifen schneiden und mit Sellerie, Möhren, Zwiebeln, Koriander und Minze in einer grossen Schüssel mischen.

2. Für das Dressing: Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben. Verquirlen, bis der Zucker aufgelöst ist und die Zutaten gut vernischt sind.

3. Für die Garnierung: Öl in einem Wok erhitzen, Knoblauch zugeben und bei mäßiger Hitze unter Rühren goldbraun dünsten. Erdnüsse und Zucker unterrühren.

4. Dressing über den Salat gießen und gut unterheben. Aus fer Servierplatte anrichten und kurz vor den Servieren die Erdnussgarnierung darüber streuen.

pro Portion: 25g Eiweiss, 20g Fett 25g Kohlehydrate, 5g Ballaststoffe, 70mg Cholesterin, 1590 kJ(380 kcal)

Das grosse Buch der Asiatischen Küche, S. 162

Hühner-Satay

Hauptgericht und Beilage

mit schneller Satay-Sauce

man kann auch Pute nehmen

500g Hühnerbrustfilets längs halbieren. In einer metallfreien Schüssel **1EL Honig, 60ml Sojasauce, 2TL Sesamöl, 1TL gemahlener Kurkuma, 1TL gemahlener Koriander und ein 1/2TL Chilipulver** verrühren. Hühnerfleisch zieharmonförmig auf eingeweichte Holzspieße stecken und die Fleischspieße in die Marinade legen. Zugedeckt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die schnelle Satay-Sauce **1 kleine feingehackte Zwiebel** in 1EL Öl glasig werden lassen und dann folgende Zutaten unterrühren: **125g kernige Erdnussbutter, 2EL Sojasauce, 125ml Kokoscreme und 2EL süße Chilesauce**. Alles bei geringer Hitze zu einer sämigen Masse einkochen lassen.

Die Fleischspieße im vorgeheizten Ofen 5-7Minuten grillen, dabei mehrmals wenden und mit Marinade bestreichen. Die Spieße mit warmer Satay-Sauce reichen

pro Satay: 20g Eiweiss, 15g Fett, 10g Kohlehydrate, 2g Ballaststoffe, 45mg Cholesterin, 1090 kJ(260 kcal)

Das grosse Buch der Asiatischen Küche, S. 60

Grünes Garnelen-Curry

aus Das grosse Buch der asiatischen Küche, S. 115, 1998 Köneman Verlagsgesellschaft, Hauptgericht

4 Personen

Vorbereitung 35' und Gesamtkochzeit 25'

1-3EL	grüne Curypaste
375ml	Kokosmilch
250ml	Wasser
500g	rohe Garnelen
100g	Schlangenbohnen, in kurze Stücke geschnitten, nach Belieben
6	Kaffir-Limettenblätter(ersatzweise Zitronengras, nach dem Kochen herausnehmen)
2EL	Fischsauce
2EL	Limettensauce
2TL	Limettenschale fein gerieben
2TL	brauner Zucker
30g	frische Korianderblätter

Garnele schälen und den Darm entfernen,dabei den Schwanz ganz lassen. Beiseite stellen.TK Garnelen sind fertig.

Kokosmilch und Wasser 5 Minuten bei mittlerer Hitze in einem Wok erhitzen. Currypaste, Zitronenblätter und Bohnen hinzufügen; alles zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen.

Garnelen zugen und 5 Minuten köcheln lassen, Fischsauce, Limettensaft, Limettenschale und Zucker zufügen. Mit Korianderblätter bestreuen.

Mit gedämpften Reis servieren.

15g Eiweiß, 25g Fett, 5g Kohlehydrate, 0g Ballaststoffe, 125mg Cholesterin, 1230 kJ(295kcal)

Grünes Hühner-Curry

aus Das grosse Buch der asiatischen Küche, S. 113, 1998 Köneman Verlagsgesellschaft

Hauptgericht

4 Personen

Vorbereitung 20' und Gesamtkochzeit 25'

1EL	Öl
1	Zwiebel gehackt
1-2EL	grüne Curypaste
375ml	Kokosmilch
125ml	Wasser
500g	Hühnerschenkel in mundgerechte Stücke filetiert
100g	grüne Bohnen
6	Kaffir-Limettenblätter(ersatzweise Zitronengras, nach dem Kochen herausnehmen)
1EL	Fischsauce
1EL	Limettensaft
1TL	Limettenschale fein gerieben
2TL	brauner Zucker
7g	frische Korianderblätter

Öl in einem Wok oder einer gußeisernen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Currypaste in den Wok geben und beides 1 Minute unter ständigen Rühren anbraten. Kokosmilch und Wasser hinzufügen und die Mischung zum Kochen bringen.

Hühnerfleisch, Bohnen und Zitronenblätter unter Rühren in den Wok geben, damit sie sich mit der Flüssigkeit verbinden. Alles 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Hühnerfleisch weich ist.

Fischsauce, Limettensaft, Limettenschale und Zucker in den Wok geben; alles gut umrühren. Kurz vor dem Servieren frische Korianderblätter über das Gericht streuen.

Mit gedämpften Reis servieren.

HINWEIS: Filetierte Hühnerschenkel sind leicht süß im Geschmack und haben eine für Currys geeignete Konsistenz, aber sie können nach Wunsch auch Brustfilet verwenden. Die Filets nicht zu lange kochen, sonst werden sie zäh.

30g Eiweiß, 35g Fett, 10g Kohlehydrate, 1g Ballaststoffe, 90mg Cholesterin, 1910 kJ(455kcal)

Thomas Zwiebelkuchen

Zwischengericht, Vorspeise

Hefeteig

375g Mehl
Hefe
Milch
1 Ei
75g Fett
1TL Zucker
Salz

1500g Gemüsezwiebeln
200g durchw. Speck
200g geriebenen Gouda
gemahlene Kümmel(geht auch mit ganzen Kümmel)
wenig Salz und Pfeffer

2Becher Saure Sahne

Gemüsezwiebel in Ringe schneiden

Speck fein würfel und anbraten

Gemüsezwiebeln dazu und braten bis sie glasig sind und Kümmel unterheben

Teig auf Blech

Zwiebelmischung darauf

Sauce aus Sahne, Gouda und Salz, Pfeffer und Kümmel darüber

ca. 30 Minuten bei 200°

Spaghettisalat

von Mirkos Tante

Vorspeise, Salat

500g Spaghetti

1 Glas Miracle Whip

1 gelbe Paprika

1 rote Paprika

1 Zwiebel

1 Stange Porree

1 EL Zucker

6 EL Sojasauce

2 EL Chinagewürz

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Spaghetti in Stücke brechen und 'al dente' kochen.

Sauce mit Miracle Whip, Salz, Pfeffer, Zucker, Sojasauce und Chinagewürz anrühren.

Zwiebel, Paprika und Porree in kleine Stücke schneiden und unter die Sauce geben.

Die gekochten Spaghetti zum Schluss mit der Salatsauce mischen.

Quark-Öl-Teig

Ein Pizzateigvorschlag für Tims Freundin Miriam.

Basis für Pizza-Hauptgericht

125g Magerquark
1TL Salz
2EL Olivenöl
1 grosses Ei
250g Mehl

Quark, Salz, Olivenöl und Ei in eine Schüssel füllen und mit dem Knethaken des Rührgerätes durcharbeiten
Das Mehl auf die Masse sieben und mit den Händen durchkneten, bis der Teig schön geschmeidig ist.
Zugedeckt den Teig ca. 15 Min. ruhen lassen.
Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, auf ein gefettetes Backblech legen und einen Rand formen.
Den Teig nach Rezept belegen.

aus: Pizza leicht gemacht, GU, ISBN 3 7742 2346 7

Tomatensugo als Pizzaunterlage

Basis für Pizza-Hauptgericht

1 gr. zwiebel
2EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
4EL Tomatenmark
400g geschälte Tomaten aus der Dose
je 2TL Oregano, Thymian, Basilikum
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer

Zwiebeln schälen und fein hacken.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei schwacher Hitze ca. 4 Min. weich dünsten.

Tomatenmark und Tomaten samt Saft hinzugeben. Tomaten zerdrücken.

Gewürze, Kräuter und das Lorbeerblatt dazugeben. Aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 30 Min. im offenen Topf dicklich einkochen lassen.

Lorbeerblatt entfernen.

aus: Pizza leicht gemacht, GU, ISBN 3 7742 2346 7

Das Tomatensugo kann pikant abgeschmeckt werden. Mit gehacktem Sardellenfilets bekommt eine weitere pikante Note.

Spinatquiche mit Schafskäse und Oliven

Zwischengericht, Vorspeise
braucht etwas Zeit, raffiniert

Zubereitung ca. 45 Min., Backzeit ca. 30 Min., für eine 26 cm Form:

Teig:

250g Mehl
125g kalte Butter
1 Ei
3EL trockenen Weisswein oder Wasser
1TL Salz

Belag:

600g TK Blattspinat
Salz
2 Zwiebeln
2EI Olivenöl
3 Knoblauchzehen
Pfeffer
Muskat
150g Schafskäse
2 Eier
100ml Milch
50g schwarze Oliven
Fett
Mehl

Das Mehl in eine Schüssel füllen. Die Butter klein würfeln und mit dem Ei, Weisswein und dem Salz zum Mehl geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 30 Min. ruhen lassen.

Spinat auftauen und kurz in Salzwasser blanchieren, in ein Sieb geben, eiskalt abschrecken und sehr gut ausdrücken.

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Den Spinat untermischen, kurz mitdünsten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Schafkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Eier und die Milch untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200° vorheizen

Die Form einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Form legen und einen 3 cm hohen Rand formen.

Den Spinat auf den Teigboden verteilen und mit der Eiermischung gleichmäßig übergießen. Die Oliven darauf streuen und die Quiche im Backofen (Mitte, 180° Umluft) 30 Min. backen.

pro Portion ca. 3000kJ/720 kcal; 22g EW/44g F/60g KH

Dazu lasst Gorgonzolasauce

aus: Quiches, GU, 3 7742 3583 X

Garnelen-Lauch-Tarte

Zwischengericht, Vorspeise
besonders edel, für Festtage

Backform ca. 28 cm, 8 Stücke, Zubereitung ca. 30Min, Backzeit ca. 35 - 40 Min.

- 2 Knoblauchzehen
- 3 dünne Stangen Lauch
- 1EL Butter
- 1/2TL getrockneter Dill
- 2TL frisch gepresster Zitronensaft
- 250g Garnelen
- 150g Creme fraiche
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 Packung Blätterteig, 275g Kühlregal

Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Lauch und Knoblauch in der Butter 2 Min. anbraten. Dill, Zitronensaft und Garnelen dazugeben. Creme fraiche mit den Eiern. 1 Prise Salz Pfeffer vermischen und unterziehen.

Ofen auf 200° vorheizen.

Den Teig ausrollen und die Form damit auskleiden, dabei einen 3cm hohen Rand formen. Lauch-Garnelen-Masse einfüllen. Die Tarte im Ofen (unten, Umluft 180°) 35-40 Min. backen.

pro Stück: 275 Kcal, 11g EW, 20g F, 13g KH

aus: Quiche, GU Küchenratgeber, 978 3 8338 0677 3

Rosarote Schweinemedallions in Tomate

400 g Kirschtomaten vom Strunk befreien, würfeln und in einen Topf geben. Mit Chilipulver, Zucker, Salz und 125 ml Olivenöl sämig einkochen. Danach 600 g Schweinefilet in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, in die Tomatensauce geben und mit 100 g geriebenem Bergkäse bestreuen. Einen Deckel daraufsetzen und bei geringer Hitze 5 bis 7 Minuten ziehen lassen. Als Beilage empfehle ich »Arme Ritter«.

BASISZUTATEN: Oliven- und Pflanzenöl, Obst- und Balsamico-Essig, Butter, Mehl, Salz, Pfeffer, Gewürze, Zucker, Senf, Sojasauce, Zitrone, Weiß- und Rotwein, Zwiebeln, Knoblauch, Sahne, Brühe

Süddeutsches Magazin, Heft 52/2008

<http://sz-magazin.sueddeutsche.de/texte/anzeigen/27523>

Rindfleisch mit Meeresfrüchten

Bandnudeln mit Garnelen, Rinderfilet, Steinpilzen und Rucola. Monte & Mare, Berge und Meer

4 Portionen

500g dünne Bandnudeln
25g getr. Steinpilze
1 Schalotte
0,4l Hühnerbrühe
200g Rinderfilet
200g geschälte TK-Garnelen
neutrales Öl
Butter
100g Kirschtomaten
1Bund Rucola
Parmesan
Salz, Pfeffer, Zitrone

Die getrockneten Steinpilze in lauwarmem Wasser eine Stunde einweichen.
Das sauber parierte Rinderfilet in einer Mischung aus neutralem Öl und Butter anbraten und bei mittlerer Hitze so garen, dass es innen noch rosa ist. In Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Ebenfalls in einer Mischung aus beiden Fetten braten wir die aufgetauten, trocken getupften Garnelen an und würzen sie mit Pfeffer und Salz

Die Cocktailtomaten werden von den Stielen gezupft, gewaschen, abgetrocknet, von den Blütenansätzen befreit und halbiert.

Die Schalotte pellen und fein würfeln

Den Rucola putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trocken schleudern.

Den Parmesan frisch reiben.

Die Steinpilze aus dem Einweichwasser nehmen, gut ausdrücken und grob zerkleinern. Das Einweichwasser durch einen Kaffeefilter vom Sand säubern.

Schalottenwürfel in etwas Butter anschwitzen

Die Steinpilze dazugeben und schließlich mit Hühnerbrühe und dem Einweichwasser der Pilze ablöschen.

Alles kräftig einkochen auf 1/3 der Flüssigkeit!

Nudeln in einem großen Topf garen.

Sauce herstellen: Die Brühe mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Zitrone kräftig abwürgen.

Das Rinderfilet aus der Folie nehmen und dünn aufschneiden. Fleischsaft in die Brühe geben.

Die Hitze der Sauce etwas zurückfahren und das Fleisch, die Garnelen und die halbierten Kirschtomaten dazugeben.

Die Nudeln abgießen, abtropfen und in tiefen Tellern anrichten. Darüber geben wir die kräftige Sauce und zum Schluss Rucola und den geriebenen Parmesankäse.

Meer und Berge auf einem Teller

Dazu passt ein roter Landwein.

Rezept von Pott&Pann, H. Holtgreffe, Weser Kurier Anfang November

Spaghetti mit Lachs und Limettensauce

4 Personen

- 250g Spaghetti aus der Packung
- 400g Lachsfilet(oder Wildlachs), kann auch TK sein
- 1Bund Zitronenmelisse
- 4 Eigelb
- abgeriebene Schale von 1 Limette
- 1.2EI Limettensaft
- 4EI Weißwein
- 1TL Zucker
- 125g Butter, in Würfel geschnitten
- Schwarzer und weißer Pfeffer aus der Mühle

Spaghetti kochen

Lachs in mundgerechte Streifen schneiden, Zitronenmelisse in feine Streifen schneiden

Eigelb mit Limettenabrieb und -saft, Weißwein, Zucker, Salz und Pfeffer in einem Topf mit dem Schneebesen verrühren, dann bei milder Hitze zu einer dicklichen Creme aufschlagen. Die Butterwürfel nach und nach unter die Sauce rühren, die Zitronenmelisse unterziehen, evtl. nachwürzen.

Spaghetti abgießen und tropfnass in den Topf zurückgegeben. Lachsstücke unter die Nudeln mischen und darin vorsichtig 3Min. Schwenken.

Nudeln und Sauce in eine große vorgewärmte Schüssel geben und servieren.

c/o Jacques' Kochbuch, Leichte Küche mit Freunden genießen, S 151

Nudel-Lachs-Gratin

4 Personen

250g Penne

400g gefr. Wildlachs

150g gefr. Tiefseekrabben

6-700g Sahne/Creme fine(15%)

200ml Wasser

1-2EI geriebenen Parmesan

1 Mozzarella

1-2EL Gewürzmischung für Bruschette (oder Tomatenmark mit Knoblauch)

1Pkt gefr. italienische Kräuter

Salz, Pfeffer

Die Krabben und den Lachs auftauen, abspülen. Den Lachs in Würfeln schneiden und mit Salz und Zitronensaft würzen

Die Sahne mit dem Wasser der Gewürzmischung verrühren und erhitzen, die italienischen Kräuter zufügen. Die Krabben und Lachswürfel in die Soße geben, das Ganze mit den ungekochten Nudeln(besser leicht vorgekocht) mischen und in eine Auflaufform geben.

Den Mozzarella würfeln und mit dem Parmesan über den Auflauf geben. Alles für ca. 30 Min. bei 200° im vorgeheizten Backofen garen

c/o Jacques' Kochbuch, Leichte Küche mit Freunden genießen, S 150

PESTO

Basilikum-Pesto

2Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
100g Parmesan
100g Pinienkerne
100ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

rote Pesto

200g getr. Tomaten, in Öl eingelegt
1Bund Basilikum
3 Knoblauchzehen
100g Parmesan
100g Mandel, gehackt
100ml Olivenöl
Pfeffer, Chiliflocken aus der Gewürzmühle

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen. die Tomaten mit dem Küchenpapier trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Die Kräuter waschen, trockenschleudern und grob hacken. den Käse grob würfeln. Den Knoblauch schälen und grob Hacken.

Die jeweiligen Zutaten in einem elektr. Zerkacker fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. In Schalen füllen.

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen, nicht zu stark abtropfen lassen, in eine Servierschüssel geben und mit Olivenöl mischen. Zusammen mit den Pesto Variationen servieren.

Bei Tisch mischt sich jeder seine Spaghetti nach Geschmack.

Rosenkohlpfanne mit Lamm und Granatapfel

aus Wintergemüse, GU Küchenratgeber, S. 54

4 Personen, ca. 470 kcal, 81g EW, 23g F, 28g KH

800g Rosenkohl
1 gr. Zwiebel
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
400g Lammlachse (ausgelöster Lammrücken)
50g Mandel
4EL Olivenöl
1 gehäufte TL Harissa
100ml Sherry
400ml Lammfond
2EL Grenadine
1TL getrockneter Rosmarin
2 Lorbeerblätter
1 gehäufte TL Speisestärke
1 Granatapfel
3 Siele Glatte Petersilie
Salz, Pfeffer

1. Den Strunk vom Rosenkohl abschneiden, anschließend die äußeren unschönen Blättchen abtrennen. Den Strunk mit einem Messer kreuzweise einschneiden. Rosenkohl waschen und in kochendem Salzwasser 12 – 15 Minuten garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen
2. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln und Ingwer fein würfeln, den Knoblauch hacken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 3cm breite Stücke schneiden.
3. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen und beiseitestellen. Öl in einer heißen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter rühren 5 Minuten braten, dabei einmal wenden, salzen, pfeffern und herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer im heißen Bratöl andünsten. Harissa einrühren und mit Sherry, Fond und Grenadine unter Rühren ablöschen. Rosmarin und Lorbeerblätter zugeben und aufkochen.
4. Stärke und 2 EL kaltes Wasser glatt verrühren und in die Sauce einrühren. Aufkochen und 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Den Kelchansatz vom Granatapfel keilförmig herausschneiden. Granatapfel mit leichtem Druck auseinanderbrechen, dabei fallen die meisten Kerne heraus. Verbleibende Kerne mit einem Teelöffeln herauslösen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.

6. Sauce mit Salz abschmecken, Fleisch und Rosenkohl vorsichtig dazugeben und zugedeckt 5 Min. erhitzen. Granatapfelkerne und Mandeln unterheben, mit Petersilie bestreuen.

Dazu schmeckt Basilikumreis.

Rinderfilet aus dem Ofen

6 Personen, das tolle Weihnachtsessen bei Ute und Thomas

750 g Tomate(n)
750 g Champignons
1 kg Rinderfilet
100 g Butterschmalz
2 TL Steinpilze, getrocknete, gemahlen
(oder 15g getrocknete Steinpilze)
250 g Crème double
1 Zehe/n Knoblauch
Basilikum
Salz und Pfeffer
evtl. Saucenbinder

ca. 600 kcal/Person

Tomaten häuten, längs halbieren, Stielansatz entfernen und Kerne ausdrücken. Die Tomaten mit Salz, Pfeffer und der Knoblauch würzen. Champignons putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Backofen auf 200° vorheizen. Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen und im Butterschmalz ringsherum anbraten, dann aus dem Topf nehmen.

Danach die Champignons im Bratfett anbraten und wieder aus dem Topf nehmen.

Das Fleisch wieder in die Mitte des Topfes geben und die Champignons ringsherum geben. Die Tomatenhälften zwischen die Pilze stecken.

Das Steinpilzpulver mit der Creme double verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Fleisch geben. (oder: getrocknete Steinpilze nach Vorgabe eingeweicht und dann gehackt und in der Creme Double verrührt, einen Teil der Flüssigkeit über die Tomaten verteilt)

Den Topf in die Mitte des Ofens geben und 20 Min. im offenen Topf garen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und in Alufolie wickeln. Die Soße evtl. mit dem Saucenbindemittel binden, das Fleisch aufschneiden und wieder in den Topf geben, mit Basilikum garnieren und servieren.

Ganzer Fisch auf Gemüsebett

Loup de Mer / Wolfsbarsch

Für 4 Personen

2	Loup de Mer à 800g, geschuppt und ausgenommen
je 8 Zweige	Thymian und Oregano
2 Zweige	Rosmarin
12	Cherrytomaten
1 rote	Paprika
1-2 Stangen	Lauch
	Karotten
	Zucchini
	Aubergine
	Knoblauch
100g	schwarze Oliven ohne Stein
10	schwarze Pfefferkörner
2	Zitronenblätter
	Schwarzer Pfeffer
	Grobes Meersalz
200ml	Weißwein
160ml	Olivenöl
400ml	Hühnerbrühe

Thymian, Oregano, Rosmarin in den Bauch der Fische stecken. Fische einschneiden. Fische salzen und pfeffern.

Weißwein, Olivenöl und Brühe verrühren, die Hälfte aufs Backblech gießen.

Karotten und Lauch, Knoblauch, Pfefferkörner, Zitronenblätter, restliche gezupfte Kräuter aufs Backblech dazu geben und 15 Minuten bei 180° in den Ofen geben.

Jetzt das restliche Gemüse, halbierte Tomaten und Oliven dazu geben, mit der restlichen Marinade dazu gießen und die Fische darauf legen.

Ca. 20 Minuten im Ofen weiter garen.

Rosmarin - Balsamico - Schweinefilet

Zutaten für 6 Portionen:

1kg Schweinefilet
8EL Weisswein, trocken
4EL dunkler Balsamico
4EL Olivenöl
Rosmarinzweig, ca. 20cm
Salz und Pfeffer
Honig

Fleisch salzen und pfeffern. 4 EL Wein und 4 EL Balsamessig mischen. Filet in Öl anbraten und 10 Min. sanft weiter garen. Rosmarinnadeln dabei überstreuen und nach und nach das Wein/Essig-Gemisch angießen. Immer nur wenig und immer wieder erst einkochen lassen. Nach den 10 Min. das Filet fest in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Die Rückstände in der Pfanne mit dem restlichen Wein loskochen. Das mittlerweile erkaltete Filet in dünne Scheibchen schneiden und den in der Alufolie verbliebenen Fleischsaft zur Sauce rühren. Filetscheibchen mit der Sauce beträufeln.

Saucenmenge kann auch erhöht werden, dabei sollte immer der Anteil von Wein und Balsamessig gleich bleiben. Filet ist auch warm (also nach kurzer Alu-Ruhezeit) sehr lecker, aber gut durchgezogen ist es absolut delikat. Ich nehme sehr viel Rosmarin, weil es wirklich mein Lieblingskraut ist. Rosmarin-Neulinge sollten erst einmal mit der angegebenen Menge arbeiten.

Tims Spaghetti mit Garnelen

Spaghetti
Garnelen
Limette Filets und abgeriebene Schale
Sahne
Rispentomaten gewaschen und halbiert
Weisswein
TK 8 Kräuter
Salz, Pfeffer

Parmesan frisch und gerieben

Spaghetti nach Packungsbeilage kochen.

Garnelen in Öl mit Limettenfilets braten und mit Weisswein ablöschen.

Mit Sahne einkochen und danach die Limettenstücke herausnehmen.

Mit Salz, Pfeffer, 8 Kräuter und geriebene Limettenschale abschmecken.
Rispentomaten hinzufügen und unterheben.

Spaghetti und Garnelenragout in einer grossen Schale mischen und sofort servieren.

Auf dem Teller mit Parmesan servieren.

Rezept könnte mit feingehackter roter Peperoni etwas scharf gewürzt werden. Haben wir noch nicht ausprobiert, würde sich auch farblich sehr gut machen.

Risotto mit Pfifferlingen

Aus e&t,

<http://www.essen-und-trinken.de/rezept/8048/risotto-mit-pfifferlingen.html>

Zutaten für **2 Portionen**

2	Zwiebeln
30 g	Butter
200 g	Risottoreis
500 ml	Gemüsebrühe (heiß)
250 g	Pfifferlinge oder Pilz-Alternativen
1 Ei	Öl
Salz	
Pfeffer	
100 g	Kirschtomaten
1 Bund	Schnittlauch
20 g	Parmesan (gerieben)

1. Zwiebeln würfeln und die Hälfte in der Butter glasig dünsten. Reis zugeben, kurz anrösten, die heiße Brühe nach und nach zugeben und den Reis nach Packungsanweisung garen.

2. Die Pfifferlinge kurz abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und putzen. Restliche Zwiebeln im heißen Öl anbraten, Pilze zugeben und 5 Min. unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten vierteln, zu den Pilzen geben und 30 Sek. mitbraten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles mit dem Käse unter den Risotto heben, evtl. nachwürzen und sofort servieren.

Brezn-Hendl mit Orangen-Spitzkohl

2019-November

»Eine gebratene Hähnchenbrust wirkt auf unseren Gaumen in der kalten Jahreszeit manchmal ein wenig ausdruckslos. Die herzhaft-süße Füllung aus Brezn und Backpflaumen hilft dem Huhn ein wenig auf die Sprünge.

- 1 Breze vom Vortag (in 1 cm große Würfel geschnitten),
- 75 g Backpflaumen (entsteint, grob zerkleinert),
- 100 ml Milch,
- 1 weiße Zwiebel (in feinen Würfeln),
- 100 g Butter,
- 2 EL fein gehackte Petersilie,
- 1 Ei,
- 4 Maishähnchenbrüste mit Haut (à ca. 180 g),
- 3 Saftorangen,
- 2 EL Bio-Rapsöl,
- 1 rote Zwiebel (in Streifen),
- 8 Spitzkohlblätter (in 2,5 cm große Stücke geschnitten und in Salzwasser blanchiert),
- 1 EL Honig,
- 3 EL Weißweinessig,
- Brandy nach Belieben,
- Salz und Pfeffer aus der Mühle,
- Kräuter(Basilikum) und essbare Blüten nach Belieben
- frisch geriebene Muskatnuss,
- Zahnstocher

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Breze und **Backpflaumen** mit der erwärmten **Milch** übergießen. **Zwiebel** in 1 EL **Butter** glasig dünsten und zusammen mit der **Petersilie** und dem **Ei** zu der eingeweichten Breznmasse hinzufügen. Das Ganze gut miteinander vermengen und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskatnuss** würzen.

In die **Hähnchenbrüste** seitlich jeweils eine Tasche schneiden und mit der Brezel-Backpflaumen-Masse füllen. Mit Hilfe von Zahnstochern die Tasche wieder verschließen. Die Hähnchenbrüste auf der Hautseite in Öl anbraten und im offenen Bräter im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 15 bis 20 Minuten fertig braten. Danach die Hähnchenbrüste aus der Pfanne nehmen und warm stellen,

Die **Orangen** filetieren, den Saft auffangen und die Filets getrennt vom Saft aufbewahren.

im Bratensatz die **rote Zwiebel** und die **Kohlblätter** glasig anschwitzen. Mit **Brandy** und dem **Orangensaft** ablöschen, etwas einkochen lassen, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist, und mit der restlichen Butter und dem Honig verfeinern. Mit **Essig**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Zum Schluss die Orangenfilets vorsichtig unterschwenken.

Das Spitzkohlgemüse auf Teller verteilen und die Hähnchenbrust dazugeben. Mit **Kräutern**, vorzugsweise Basilikum, und Blüten garnieren.

CHRISTIAN JÜRGENS, kocht im Restaurant »Überfahrt« in Rottach-Egern am Tegernsee und schreibt für das Kochquartett.

<https://rezept.sz-magazin.de/>

<https://zeitung.sueddeutsche.de/webapp/issue/SZM/2019-42/11/index.html>

Schalottenquiche mit Rosinen

Von den Lesemännern für gut befunden am 8.1.2020

Zutaten für eine 26cm Form:

Mürbeteig aus dem Kühlregal für 32cm rund.

750g	Schalotten, in Scheiben schneiden
3EI	Olivenöl
3-4EL	Rosinen
3EL	Curry
	Salz, Pfeffer
100ml	Apfelsaft
50g	Mandelstifte
2	Eier
200g	Sahne
50g	Parmesan, gerieben
	Muskatnuss
	Fett für die Form

1. Backofen auf 200° vorheizen
2. Die geschnittenen Schalotten und Rosinen in der Pfanne bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Die Schalotten-Rosinenmischung mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.
3. Mit Apfelsaft ablöschen und bei milder Hitze 10 min. offen dünsten. Vom Herd nehmen und Mandelstifte unterheben. Abkühlen lassen.
4. Die Eier, die Sahne und den Parmesan verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Teig in die Form legen und einen 3cm hohen Rand formen.
6. Die Schalotten-Mischung darauf verteilen und mit der Eiemischung gleichmäßig übergießen.
7. Die Quiche im Backofen (Mitte, 180° Umluft) 30-40 Minuten backen. (Kann man dann mit Tomatensoße servieren)

Bei 4 Personen ca. 4070kJ/970kcal

Ca: 25g EW, 58g Fett, 93g KH

Quiche, GU, 5.Auflage 2001, S.38, ISBN 3-7742-3583-x

Grünkohl Quiche

Überraschung am 8.1.2020 für die Lesemänner

Zutaten für eine 26cm Form

Quiche-Mürbeteig 32cm rund

ca. 1,2 Kilo TK-Grünkohl
2 Zwiebeln
Gemüsebrühen Pulver
Sojasoße, Balsamico, Honig, Senf

für den Eieguss

4 Eier
200c Schmand
Salz

und sonst

4 Pinkel
4 Kohlwürste

1. Backofen auf 200° vorheizen
2. Die Würste kommen in einen Topf mit Wasser auf den Herd, nachdem das Wasser einmal aufgeköcht hat, simmern sie für eine halbe Stunde vor sich hin. Die enthaltene Hafergrütze soll sich mit Wasser vollsaugen und die Würste verlieren noch etwas an Fett.
3. Mit einer halben Tasse Wasser den TK-Kohl auftauchen und unter leichter Hitze zum Kochen bringen.
4. In einem Topf lassen wir die gewürfelten Zwiebeln in etwas Olivenöl glasig dünsten. Etwas Honig dazu. Den Grünkohl drücken wir gut aus und geben ihn zu den Zwiebeln. Mit Gemüsebrühen Pulver, Sojasoße, 2 Löffel Senf und Balsamico schmecken wir den Kohl ab. Das restliche Wasser lassen wir verdunsten. Kohl ca. 15 einkochen.
5. Die heiße Pinkel schneiden wir auf und kratzen die Füllung mit einem Suppenlöffel raus. Die Kohlwurst schneiden wir in Scheiben
6. Den Mürbeteig drücken wir gleichmäßig in eine Kuchenform und bilden dabei auch einen kleinen Rand.
7. Auf dem Teig verteile ich gleichmäßig die Pinkel-Wurstfüllung.
8. In einer Schüssel verquirlen wir die Eier mit dem Schmand und etwas Salz.
9. Die in Scheiben geschnittene Kohlwurst und die Eier Schmand Mischung heben wir unter den abgekühlten Grünkohl.
10. Die Mischung kommt nun in die Kuchenform. Und beides zusammen in den Ofen. 35 Minuten bei 200 Grad müssen reichen.

<https://gaumenschrei.de/gruenkohl-quiche/>

Hähnchenkeule „Marabella“

Lässt sich 1-2 Tage vorher gut vorbereiten.

Zutaten für 4 Personen:

4	gr. Hähnchenkeulen, Haut mehrfach anschneiden
5	Knoblauchzehen, zerdrückt
15g	frischer Oregano, zum Servieren etwas zurückhalten
3EL	Rotweinessig
3EL	Olivenöl
100g	grüne Oliven, entsteint
60g	Kapern, + 2EL Lake
120g	Datteln, entsteint und geviertelt
2	Lorbeerblätter
240ml	trockener Weißwein
2EL	Dattelsirup
	Salz, Pfeffer

1. **Hähnchenkeulen** einlegen in **alle Zutaten außer Weißwein** und Dattelsirup. Mit 1TL **Salz** und **Pfeffer** würzen und max. 1-2-Tage im Kühlschrank marinieren. Hin und wieder wenden.
2. Backofen auf 180° vorheizen
3. Hähnchenkeulen samt Marinade in einem großen Bräter verteilen. **Weißwein** mit dem **Dattelsirup** verrühren und über die Keulen gießen. Auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten braten bis die Haut braun ist und das Fleisch durch. Zwischendurch Bratensaft übergießen.
4. Mit frischem **Oregano** servieren. Dazu Baguette um die Soße zu genießen.

Ottolenghi, SIMPLE, Das Kochbuch, 978-3-8310-3583-0, S.241

Italienischer Nudelsalat

2020 Mai, Inga hat es erfolgreich getestet.
Beilage zum Grillen und gut für Feten.

Zutaten

- 350 g Nudeln Farfalle
- 150 g passierte Tomaten und ein bisschen Tomatenmark
- 6 EL Balsamico
- 6 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1TL Zucker
- Salz & Pfeffer
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl abgetropft
- 2 große Handvoll Rucola
- 250 g Cherrytomaten
- 2 Mozzarella
- Ca. 50 g geröstete Pinienkerne



Anleitungen

1. Nudeln nach Packungsanweisung al dente garen.
2. In der Zwischenzeit in einer großen Schüssel aus passierten Tomaten, Essig, Öl, Knoblauch, Zucker, Salz und Pfeffer das Dressing anrühren. Würzig abschmecken.
3. Pinienkerne rösten.
4. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, Rucola nach Bedarf schneiden und Tomaten halbieren.
5. Nudeln kalt abschrecken, dann mit der Sauce vermischen. Restliche Zutaten hinzufügen und zuletzt Mozzarella in die Schüssel zupfen.
6. Alles gut vermischen, nach Bedarf noch einmal abschmecken und genießen.

Gipfelglück-Pizza mit Tiroler Speck

Aus LECKER 7/2019

Zutaten Für 4 Personen

200 g Bergkäse
200 g Doppelrahmfrischkäse
4-5 EL Milch
Pfeffer
200 g Pfifferlinge
2x rechteckiger Pizzateig (z. B. Tante Fanny) oder 2 Pck. runder Pizzateig
0.5 Bund Schnittlauch
100 g Tiroler Speck (in dünnen Scheiben)

Zubereitung ca. 40 Minuten, einfach

1. Ofen vorheizen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C/Gas: s. Hersteller). Bergkäse reiben. Frischkäse und Milch verrühren, mit Pfeffer würzen. Pilze kurz abspülen, trocken tupfen und putzen.
2. Den Teig entrollen und mit Backpapier auf ein Blech legen. Mit dem Frischkäse creme bestreichen, dabei einen kleinen Rand lassen. Mit dem Bergkäse und Pilzen bestreuen. Im heißen Ofen ca. 12 Minuten backen.
3. Gefg. inzwischen zweite **Pizza** ebenso vorbereiten.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
5. Fertige Pizza herausnehmen, zweite Pizza backen.
6. Fertige Pizza mit Schnittlauch bestreuen und mit Tiroler Speck belegen. Andere Pizza ebenso fertigstellen.

<https://www.lecker.de/gipfelglueck-pizza-mit-tiroler-speck-78403.html?print=1>

Fenchelsalat mit Zitronenvinaigrette und Zanderfilet

Weser Kurier, Bremen, 9.8.2020

Noch ein Rezept mit Zanderfilet, weil es so schön leicht ist und zu den sommerlichen Temperaturen passt. Es stammt aus der Feder der beiden Köche Federico Aragona und Salvatore Ruggiero. Eigentlich kochen die beiden am liebsten ohne Rezept je nach Marktlage und ganz nach Gefühl. Dieses Mal haben sie eine Ausnahme gemacht und die Zubereitung aufgeschrieben.

Rezept für vier Personen, Zubereitungszeit 20 Minuten

Zutaten

3 mittelgroße Fenchelknollen
720 g Zanderfilet
Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
100 g Rucola
3 Stiele Petersilie
12 Kapernäpfel, halbiert
1 TL Salz
1 TL rosa Pfeffer
1 Prise weißer Pfeffer
100 ml Olivenöl
1 EL Honig
1 TL Zucker

Zubereitung

- Fenchel waschen, putzen, den Strunk entfernen und in feine Streifen hobeln oder in feine Scheiben schneiden.
- Zander in vier Portionen teilen und in heißem Olivenöl auf der Haut anbraten, dann salzen und pfeffern.
- Für die Vinaigrette den Zitronenabrieb und -saft mit Zucker verquirlen und mit Salz, Olivenöl und Honig verrühren.
- Rucola waschen und putzen, mit etwas Zitronenvinaigrette vermengen und auf dem Teller anrichten.
- Fenchel und in feine Streifen geschnittene Petersilie mit der restlichen Vinaigrette vermengen und über den Rucola geben.
- Anrichten, Den Fisch mit dem Salat auf den Teller verteilen, Kapernäpfel halbiert dazu arrangieren. Rosa Pfeffer darüber geben und gegebenenfalls mit etwas Pfeffer aus der Mühle nachwürzen.
- Weintipp der Küchenchefs: Dazu passt ein leichter, frischer Lugana.

[Fenchelsalat mit Zitronenvinaigrette und Zanderfilet](#)

Herzhafter Schmarrn

Das Rezept für Tomaten-Mozzarella-Schmarrn kommt von Florian Guggenbichler aus der Klosterschänke Dietramszell.

Zutaten (für 4 Personen):

250 Gramm Mehl,
300 ml Milch,
Salz,
3 Eier,
1 rote Zwiebel,
2 EL Butterschmalz,
100 Gramm Kirschtomaten,
100 Gramm Mozzarella,
etwas Oregano, Knoblauch und Basilikum

Zubereitung:

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Mehl, Milch und 1 Prise Salz vermengen.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen. Die Tomaten in der Pfanne zergehen lassen, Gewürze zugeben. Den gewürfelten Mozzarella in die Pfanne streuen.

Die drei Eier unter den Teig heben und über die Mischung laufen lassen. Teig kurz anbacken und für 15 - 20 Minuten in den Ofen geben.

Den Schmarrn stürzen und zerrupfen. Noch einmal kurz in 1 EL Butterschmalz anbraten.

aus SZ, 15./16. Okt. 2016, Nr. 239, S.64

Kürbisgemüse vom Blech mit Feta und Hack

Es schmeckt im Herbst immer wieder schön.

Zutaten für 4 Personen

- 1,2 kg Hokkaido-Kürbis
- 3 rote Zwiebeln
- 1/2 Knoblauchknolle
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL flüssiger Honig
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Kürbiskerne
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1–2 rote Chilischoten
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g cremiger Fetakäse
- 150 g Crème-fraîche

Zubereitung:

Ca. 45 Minuten, ganz einfach

- Kürbis gründlich putzen, waschen, halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Zweigen streifen und grob hacken.
- Vorbereitete Zutaten mit Honig und 4 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Auf einem Backblech verteilen und mit Kürbiskernen bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten backen.
- 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Hackfleisch darin ca. 5 Minuten unter Wenden grob krümelig braten. Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Hackfleisch mit Salz und Chili würzen.
- Nach ca. 4 Minuten Tomatenmark unterrühren und mitrösten.
- Feta zerbröseln. Crème fraîche und Feta verrühren. Fleisch und Käsemischung ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit auf dem Kürbisgemüse verteilen, zu Ende garen. Aus dem Ofen nehmen und anrichten.

1 Person ca. : 800 kcal, 3360 k, 36 g Eiweiß, 61 g Fett, 25 g Kohlenhydrate

Aus: <https://www.lecker.de/kuerbisgemuese-vom-blech-mit-feta-und-hack-60931.html>

Lackierter Teriyaki-Lachs mit fruchtigem Gurkensalat und Sesam-Sushireis

Hauptgericht, Fisch

Kochhaus, Einfach Kochen für Gäste. S. 188

Zubereitungszeit 25min,

Zutaten für 2 Personen:

300g Lachsfilet, ohne Haut, in zwei Scheiben schneiden
Je 1 Peperoni, Knoblauchzehe, Möhre, Bio-Limette, Salatgurke
3EL Sojasauce
1EL schwarzer Sesam
1 Bund Koriander
20ml geröstetes Sesamöl
75g Sushireis
2EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Salatgurke schälen, längs halbieren und von den Kernen befreien. Die **Möhre** schälen, längs halbieren. Beide mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken. **Koriander** waschen und trocken schütteln, die Spitzen für die Dekoration, verbliebenen Stängel fein hacken. **Peperoni** halbieren, Kern entfernen und in feine Streifen schneiden. **Limette** auspressen

Sushireis mit 150ml Wasser aufkochen und 10Min bei niedriger Temperatur quellen lassen bis das Wasser aufgenommen ist.

Lachsfilets waschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen und **Möhre und Peperoni** bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten. Anschließend **Gurkenstreifen, Koriander, 1EL Limettensaft, ½ TL Salz und Zucker** hinzufügen und ca. 1 Minute weiterbraten. Vom Herd nehmen. In einem Topf **Sojasauce** und **1EL Limettensaft** mit **2EL Zucker** aufkochen.

Knoblauch dazugeben und mindestens 1 Minute zu einer **Teriyaki-Sauce** einkochen. Vom Herd nehmen

Öl in einer **Pfanne** stark erhitzen und den **Lachs** darin bei hoher Temperatur ca. 3Minuten von jeder Seite braten. Anschließend die Oberseite mit der **Teriyaki-Sauce** bestreichen.

Den gegarten **Reis mit Sesamöl und dem schwarzen Sesam** vermengen und mit ca. ½ TL Salz würzen.

Sesamreis und den Gurke-Möhren-Salat auf die Teller verteilen, das Lachsfilet darauf anrichten und mit der verbliebenen Teriyaki-Sauce und den Korianderspitzen garnieren.

Rigatoni mit Rosmarinlamm in Pflaumen-Rotwein-Sauce

Hauptgericht, Lamm
Kochhaus, Einfach Kochen für Gäste. S. 162

Zubereitungszeit 35min,

Zutaten für 2 Personen:

150g Lammhüfte
20g Butter
1/4TL Zimt
Je 1 Knoblauchzehe, Schalotte
1Bund Rosmarin
5 getr. Pflaumen
250g Rigatoni
60ml Olivenöl
150ml Rotwein
Salz, Pfeffer, Zucker

Lammhüfte in feine Streifen schneiden, **Pflaumen** vierteln, **Rosmarin** waschen, Spitzen zur Garnierung, Nadeln abzupfen und grob hacken. **Schalotten** schälen und in feines Streifen schneide. **Knoblauch** schälen und fein hacken.

Rigatoni nach Rezept aufkochen. In einer Pfanne 2EL Öl hoch erhitzen und das **Lamm** darin 1 Minute scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

In der verwendeten Bratpfanne 2EL Öl erhitzen und **Rosmarin, Schalotte und Knoblauch** darin 2 Minuten anbraten. Mit 1TL Zucker 1 Minute karamellisieren.

Mit dem **Rotwein** ablöschen und auf die Hälfte einkochen.

Nudeln abgießen und **Nudelwasser** auffangen.

Rotweinreduktion mit 100ml **Nudelwasser** und den **Pflaumen** aufkochen. Die **Lammhüfte** dazugeben und mit **Zimt und Pfeffer** würzen. Kalte **Butter** in die Sauce einrühren und danach die **Rigatoni** dazugeben und vermengen.

In tiefe Teller geben und mit den **Rosmarinspitzen** garnieren.

Pförtchen

Ein Rezept aus meiner Kinderzeit, immer wieder beliebt bei allen Kindern.

Mehlspeise, Kinder-Hauptgericht

Man benötigt eine Pförtchenpfanne mit Vertiefungen!

Zutaten:

250g	Mehl
½	Päckchen Trockenhefe oder Trockenhefe
2 EL	Zucker
1 Prise	Salz
1 TL	abgeriebene Zitronenschal
1/8 L	Milch
2	Eier
(1 EL	Rum) nicht bei Kindern!
50g	Butter
Rosinen	
Zucker und Zimt	

Ihr gebt das Mehl in eine Schüssel und fügt die Hefe (Trockenhefe in einem Teil der warmen Milch auflösen) hinzu. Gleichmäßig mit dem Mehl vermengen. Anschließend kommen Zucker, Salz, Zitronenschale, Milch, Eier, (Rum,) die Rosinen, die weiche Butter in die Rührschüssel und ihr verquirlt alle Zutaten, bis der Teig sich gut vom Schüsselboden lösen lässt. Den Teig 20 Minuten zugedeckt in einer warmen Ecke gehen lassen.

In der Zwischenzeit heizt ihr schon einmal die Pfanne vor und streicht die einzelnen Vertiefungen mit Fett ein. Füllt die Vertiefungen fast bis zum Rand mit Teig und backt die Pförtchen bei mittlerer Hitze, bis sie eine goldgelbe Farbe haben. Zwischendurch mit einer Gabel wenden, damit auch die Oberseite schön gebacken wird.

Die Pförtchen können mit und ohne Zimt-Zucker oder anderen Marmeladen gegessen werden.

Grüner Wok-Spargel mit Rumpsteak-Streifen

essen&trinken, 5/2013

Zutaten für 4 Personen:

1 EI Sesamsaat
 50g Frühlingszwiebeln
 50g Ingwer (frisch)
 3 Knoblauchzehen
 1 rote Chilischote
 10EI Wok-Sauce
 4 EI Sojasauce
 2 EI geröstetes Asia-Sesamöl
 4 EI Zucker
 2 EI Limettensaft
 1 TI Speisestärke
 3 Rumpsteaks ohne Fettrand (à 175 g)
 750g grüner Spargel
 6 EI Öl
 Salz
 30g Butter
 8 Stiele Koriandergrün



Zubereitung

1. Sesam in einer Pfanne ohne fett unter Wenden goldbraun rösten. Frühlingszwiebeln putzen und in sehr feine schräge Ringe schneiden, ca. 20 Minuten in sehr kaltes Wasser legen und danach gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Stiel von der Chilischote entfernen. Schote mit Kernen in Ringe schneiden. Ingwer, Knoblauch und Chili mit Wok-Sauce, Sojasauce, 50 ml Wasser, asiatischem Sesamöl, Zucker und Limettensaft verrühren. Die Stärke in eine Schüssel geben und mit der Ingwer-Soja-Mischung glatt rühren.
3. Das Fleisch quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargel-Stangen in jeweils 2–3 schräge Stücke schneiden. Den Spargel in einem großen Wok bei starker Hitze in 3 EI Öl unter Wenden ca. 1 Minute kräftig anbraten. Dann insgesamt 75 ml Wasser in kleinen Portionen zugeben. Dabei jeweils warten, bis das Wasser vollständig verdampft ist. Den Spargel auf diese Art in ca. 3 Minuten knackig garen. Spargel vom Herd (aus dem Wok) nehmen.
4. Das Fleisch nur leicht salzen. Zwei große Pfannen (oder Wok und eine Pfanne) stark erhitzen. Das restliche Öl und die Butter zugeben. Sobald die Butter geschmolzen ist, das Fleisch nebeneinander hineinlegen und bei starker Hitze in ca. 1 Minute kräftig anrösten. Dann ca. 3 Minuten durchschwenken und zum Spargel in den Wok geben. Ingwer-Soja-Mischung dazugeben und alles unter Schwenken 1–2 Minuten glasieren.
5. Koriander grob schneiden, mit Frühlingszwiebeln und Sesam über den Spargel streuen. Sofort servieren.
6. Dazu passt Basmati-Reis oder gedämpfter Jasminreis.

Tipp Das Fleisch soll schön bräunen und dabei noch saftig bleiben. Bei dünnen Scheiben ist das nicht ganz so einfach, denn das Fleisch kann schneller gar als angeröstet sein. Deshalb braten wir das Fleisch in einer Mischung aus Butter und Öl und verwenden zwei große Pfannen. So röstet es deutlich schneller und bleibt doch saftig. Auch Ghee – also Butterschmalz – eignet sich dafür bestens.

Pro Portion: Energie: 597 kcal, Kohlenhydrate: 30 g, Eiweiß: 36 g, Fett: 36 g
<https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/57612-rzpt-gruener-wok-spargel-mit-rumpsteak-streifen>

Topfen-Mohn-Knödel mit Zwetschgenröster

Von Fr. Elisabeth Grabmer »Waldschänke«, Das Rezept

Diese Topfenknödel haben es in sich: Sie sind nicht nur mit Mohn garniert, sondern auch gefüllt. Dazu schmeckt, passend zur Jahreszeit, ein unkomplizierter Zwetschgenröster.

Für etwa 20 Knödel (Ø 3,5 cm)

50 g	zimmerwarme Butter
150 g	Kristallzucker
2	Eier
500 g	Quark (über Nacht in einem Sieb aushängen lassen)
25 g	glattes Mehl
300 g	Weißbrotbrösel
250 g	gemahlener Mohn
20 g	Staubzucker
100 g	Biskuitbrösel
2 EL	Honig
1 EL	Zwetschgenmus
1,5 Msp.	gemahlener Zimt
40 ml	Rum
Abrieb	von 1/2 Zitrone
200 ml	Milch
	Salz



Für den Röster

250 g	entkernte Zwetschgen
125 g	Kristallzucker
1/17 l	Zitronensaft

Für die Knödel mit der Rührmaschine die Butter mit 75 g Kristallzucker und den Eiern verrühren. Mit Quark oder Topfen, Mehl und Weißbrotbröseln zu einem glatten Teig verarbeiten. Im Kühlschrank abgedeckt etwa 25 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen in einem Topf 200 g gemahlene Mohn (die restlichen 50 g Mohn und den Staubzucker zum Bestreuen der Knödel beiseitestellen) bei niedriger Hitze 5 Minuten leicht rösten. Biskuitbrösel, die restlichen 75 g Kristallzucker, Honig, Zwetschgenmus, Zimt sowie den Zitronenabrieb dazugeben und mit Rum ablöschen. Die Milch dazugießen und 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis eine feste Masse entsteht.

Die Mohnmasse abkühlen lassen, dann 2 cm große Mohnkugeln daraus formen. Von der Topfenmasse mit einem Eisportionierer Kreise ausstechen, die Mohnkugeln auf die Kreise setzen, mit der Topfenmasse umschließen und gleichmäßige Knödel formen. In einem weiten Topf etwa 2,5 Liter Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen und die Knödel 15 Minuten im wallenden Wasser kochen, bis sie sich zu drehen beginnen.

Für den Zwetschgenröster die Zwetschgen in einem Topf mit Kristallzucker und Zitronensaft bei mäßiger Hitze 20 Minuten sämig kochen. Zum Anrichten den Röster jeweils in die Mitte eines Tellers geben. Die Knödel daraufsetzen und mit Mohn und Staubzucker bestreut servieren.

<https://sz-magazin.sueddeutsche.de/das-kochquartett/rezept-topfenknoedel-mohn-zwetschgenroester-90626> <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/tag/knoedel-rezepte>

Ingas Rote Bete Risotto

Zutaten für 4 Portionen

400 g	Risottoreis
300 g	frische Rote Bete
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
50 g	frischen Ingwer (gerieben oder gehackt)
800 ml	Gemüsefond
300 ml	Weißwein
1 Ei	Öl
20 g	Butter
50 bis 80 g	geriebenen Parmesan
50 g	Ziegenfrischkäse
50 g	Kürbiskerne



Zubereitung

1. Gemüsefond einmal aufkochen lassen und warm halten. Schalotten und rote Bete klein schneiden. Frischen Ingwer fein reiben oder fein hacken.
2. Öl in einen Topf erhitzen, die rote Bete 10 Minuten dünsten, Ingwer und Knoblauch dazu geben.
3. Schalotten in Öl glasig dünsten, Risottoreis kurz mit dünsten, dann die rote Bete dazu geben und nach und nach Brühe und Weißwein zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Butter und geriebenen Parmesan unterheben. Mit Ziegenfrischkäse und Kürbiskernen bestreut servieren.

Dazu schmeckt Feldsalat oder Blattsalat mit Champignons, Birne und Walnüssen.

Spaghetti mit Thunfisch - Kapern - Sauce

Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln, Petersilie hacken. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Das Olivenöl in die Pfanne geben und die Zwiebeln mit dem Knoblauch und Zitronenschale leicht anbraten. Den Thunfisch zwischenzeitlich abtropfen lassen und zugeben. Etwas andünsten und mit dem Zitronensaft und Weißwein ablöschen. Creme fraiche und Sahne zugeben und etwas einkochen lassen. Wer mag, kann nun einen Klecks Sardellenpaste zugeben, anschließend und die Kapern untermischen. Die Soße herzhaft mit einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer, Dijonsenf abschmecken. Ganz zum Schluss wird die Petersilie dazu gegeben.



Die gekochten und abgetropften Spaghetti in der Soße unterheben und gleich servieren.

Für 4 Personen

500 g	Spaghetti
2 Dose/n	Thunfisch, im eigenen Saft
1	Zwiebel(n) und 1 Zitrone
1 Zehe/n	Knoblauch
etwas	Sardellenpaste, wer mag
100 ml	Weißwein
300 g	Crème fraîche
100 ml	Sahne
	Zitronensaft
50 g	Kapern
	Petersilie
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz und Pfeffer
etwas	Dijonsenf
	Zucker

<https://www.chefkoch.de/rezepte/1407091245514415/Spaghetti-mit-Thunfisch-Kapern-Sauce.html>

Zwetschgenknödel aus Kartoffelteig

Kugeliges Traumpaar

Endlich gibt es wieder im Herbst die ersten mehlig kochenden Kartoffeln, aus denen sich wunderbar Kartoffelteig-Zwetschgenknödel mit Mohnbutter machen lassen. Und mit einem Trick wird die Füllung besonders saftig.



Zutaten:

Die 4-Personen-Menge ergibt etwa 12 Knödel

700g	mehlig kochende Kartoffeln
3	Eigelbe
100g	Mehl
100g	feiner Hartweizengrieß (Nudelgrieß) oder Wiener Griessler
2 EL	Öl
	Salz, Muskatnuss
2 EL	Zimtzucker
12	Zwetschgen
12 TL	Powidl (Pflaumenmus)
3 EL	Weißbrot- oder Semmelbrösel
1 EL	gemahlener Mohn
100g	Butter

1. Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln abgießen, abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken (pellen ist überflüssig, die Schale bleibt in der Kartoffelpresse). Eigelbe einarbeiten, abkühlen. Die abgekühlte Kartoffelmasse mit Mehl, Grieß und Öl verkneten, mit wenig Salz, Muskat und 1 EL Zimtzucker mild abschmecken.

2. Zwetschgen waschen und entsteinen, evtl. mit einem knappen Teelöffel Powidl füllen. Kartoffelteig auf einer mit feinem Grieß bestreuten Arbeitsfläche knapp 1 cm dick ausrollen. Den Teig in max. 7 cm große Quadrate schneiden, mit den Zwetschgen füllen und rund rollen. Die Knödel in einen großen Topf mit kochendem, leicht gesüßtem Salzwasser legen. Sobald die Knödel aufsteigen, die Hitze reduzieren, Zwetschgenknödel mit halb aufgelegtem Deckel ca. 10 Min. ziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen, Weißbrotbrösel unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Den Mohn zugeben kurz mit den Bröseln rösten, zuletzt 1 EL Zimtzucker unterrühren.

4. Knödel mit einem Sieblöffel aus dem Wasser heben, gut abtropfen auf Teller verteilen und mit Bröselbutter anrichten.

Traditionell kommt in die Zwetschge ein Stück Marzipan oder Würfelzucker, beides finde ich nicht ideal. Mein Vorschlag: Geben Sie einen kleinen Löffel Powidl-Pflaumenmus in jede Zwetschge, das verstärkt den Zwetschgen-geschmack, gleichzeitig wird die Füllung noch saftiger.

<https://sz-magazin.sueddeutsche.de/probier-doch-mal/rezept-klassische-zwetschgen-knoedel-aus-kartoffelteig-90681!amp>
[Hauptgerichte](#)

www.reesedirk.de

Kuerbis vom Blech mit Tahinisoße

Kürbis vom Blech mit Tahinisoße

Zubereitungszeit: 25 Min. plus: 30 Min. backen

Zutaten für 2 Personen

6 EL Öl
1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 750 g)
1 große rote Zwiebel
1 große rote Spitzpaprika
4 getrocknete Soft-Aprikosen (alternativ: Datteln oder Feigen)
Salz
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 ½ EL Tahin (Sesampaste)
1 EL Limettensaft
3 EL Sojadrink (alternativ: Wasser)
1 EL Ahornsirup
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
4 Stängel Petersilie
2 EL geröstete Kürbiskern



Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit 2 EL Öl bestreichen. Den Kürbis waschen, putzen und halbieren. Die Kerne und das faserige Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauskratzen. Die Kürbishälften samt Schale in ca. 0,5 cm schmale Spalten schneiden und nebeneinander auf dem Blech verteilen. 2. Die Zwiebel schälen, halbieren, in feine Spalten schneiden und mit auf dem Blech verteilen. Paprika waschen und längs halbieren. Stiel, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Die Hälften in feine Streifen schneiden und mit auf das Blech geben.

3. Die Soft-Aprikosen fein würfeln und über das Gemüse auf dem Blech streuen. Alles mit Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen, mit 3 EL Öl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) 20–30 Min. backen.

4. Inzwischen für die Tahinisoße die Sesampaste mit dem Limettensaft, dem restlichen Öl (1 EL), dem Sojadrink und dem Ahornsirup mit einem kleinen Schneebesen cremig rühren. Falls die Sauce zu dick ist, noch etwas Wasser untermischen. Die Knoblauchzehe nach Belieben schälen und dazu pressen. Mit Salz, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen und abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

5. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Tahinisoße beträufeln, mit den Kürbiskernen und der Petersilie bestreuen und auf dem Blech servieren. Dazu passt Fladenbrot oder Baguette.

[Hauptgerichte](#) www.reesedirk.de Kürbisgemüse vom Blech mit Feta und Hack

Kürbisgemüse vom Blech mit Feta und Hack

Zutaten Für 4 Personen

1,2 kg	Hokkaido-Kürbis
3	rote Zwiebeln
1-3	Knoblauchzehen
2	Zweige Rosmarin
2 EL	flüssiger Honig
8 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
50 g	Kürbiskerne
400 g	gemischtes Hackfleisch
1-2	rote Chilischoten
1	kleine Dose Tomatenmark
200 g	cremiger Fetakäse
200 g	Crème fraîche



Zubereitung, 45 Minuten;

Kürbis gründlich putzen, waschen, halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Zweigen streifen und grob hacken.

Vorbereitete Zutaten mit Honig und 6 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Auf einem Backblech verteilen und mit Kürbiskernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 30 Minuten backen.

2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Hackfleisch darin ca. 5 Minuten unter Wenden grob krümelig braten. Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Hackfleisch mit Salz und Chili würzen. Nach ca. 4 Minuten Tomatenmark unterrühren und mitrösten.

Feta zerbröseln. Crème fraîche und Feta verrühren. Fleisch und Käsemischung ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit auf dem Kürbisgemüse verteilen, zu Ende garen. Aus dem Ofen nehmen und anrichten.

Fisch-Papilote mit Fenchel

von [Stephan Hentschel](#)

Unser Koch kombiniert gedämpften Fisch mit Fenchel, weihnachtlichen Gewürzen, knackigen Nüssen und süßen Datteln – eingeschlagen in ein Backpapier-Paket und im Ofen gegart.

Zubereitungszeit 45 Min, einfach

Zutaten:

Für 4 Personen

400 g	Fisch (Kabeljau, Seeteufel oder Lachs)	40 g	getrocknete Datteln (geviertelt)
		4 Stück	Sternanise
200 g	Fenchel	40 g	Honig
60 g	Möhren	40 Stück	Rosmarinnadeln
40 g	Zwiebeln	4 EL	Olivenöl
20 g	Ingwer	80 ml	Orangensaft (ca. 1 Orange)
2 Stück	Zimtstangen	1 Prise	Salz
40 g	Walnusskerne grob zerbröselt	40 ml	Zitronensaft (ca. 1 Zitrone)
		etwas	Fenchelgrün

Außerdem: Acht Stecknadeln oder einen Tacker, 4 Blatt Backpapier (ca. 35x40cm)

Den Fisch in 4 Portionen aufteilen. Gemüse schälen und abwiegen. Fenchel in 16 Spalten schneiden, Möhren, Zwiebeln und Ingwer in dünnere Scheiben. Das Backpapier auf 4 tiefe Teller legen. Darauf jeweils schichtweise mittig setzen: Fenchel, Möhren, Zwiebeln, Ingwer, zerbrochene Zimtstangen, Walnüsse, Datteln, Sternanise, Honig, Hälfte der Rosmarinnadeln. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, mit Orangensaft angießen und salzen.

Fisch von beiden Seiten salzen und obendrauf platzieren. Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und restliches Rosmarin darüber geben. Die Längsseiten des Papiers anheben, aneinanderlegen und zwei-, dreimal bis zum Fisch nach unten falten. Die Päckchen mit der flachen Hand etwas platt drücken, darauf achten, dass kein Saft ausläuft. Das Papier von den noch offenen Seiten her zur Tellermitte rollen, zutackern oder mit Nadeln verschließen.

Die Päckchen können auch schon Stunden im Voraus zubereitet und kalt gestellt werden. Danach auf ein Backblech setzen und für 12 Minuten (1 Minute länger, wenn sie aus dem Kühlschrank kommen) in den vorgeheizten Backofen schieben (220 Grad Ober- / Unterhitze), herausnehmen und 3 Minuten ruhen lassen. Die Päckchen oben und an einer Seite öffnen, den Inhalt sanft in einen (angewärmten) tiefen Teller gleiten lassen. Mit einigen Tropfen Öl und fein gehacktem Fenchelkraut dekorieren.

<https://sz-magazin.sueddeutsche.de/das-kochquartett/fisch-papilote-fenchel-rezept-sz-magazin-93360>

Quiche Lorraine

Zutaten für 12 Portionen

200 g	Mehl
175 g	Doppelrahmfrischkäse
110 g	Butter
4	Eier (Kl. M)
	Salz
150 g	durchwachsener Speck
2	Lauch (à 250 g)
80 g	Greyerzer (oder Bergkäse)
200 ml	Schlagsahne
	Pfeffer
	Muskatnuss (frisch gerieben)



Zubereitung

Mehl mit 100 g Frischkäse, 100 g Butter, 1 Ei und 1/2 TL Salz mit den Knethaken des Handrührers oder mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Klarsichtfolie gewickelt 1 Std. kalt stellen.

Inzwischen den Speck fein würfeln. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. Käse raspeln. 3 Eier mit 75 g Frischkäse und Sahne glatt rühren. Mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Speck in einer heißen Pfanne 5 Min. braten. 1 TL Butter und den Lauch zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 8 Min. mitbraten.

Eine Quiche- oder Springform (28 cm Ø) mit der restlichen Butter sorgfältig fetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (32 cm Ø), in die Form legen und überall leicht andrücken. Den überstehenden Teig rundherum abschneiden. Speck-Lauch-Mischung mit dem Käse mischen und auf dem Teig verteilen. Eiersahne darüber gießen.

Quiche auf einem mit Backpapier belegten Rost im heißen Ofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 35-40 Min. goldbraun backen (Umluft nicht empfehlenswert). Leicht abkühlen lassen.

Käseknödel

essen & trinken 9/2011

Zutaten für 4 Personen

200 g	Weißbrot (altbacken)
120 ml	Milch
200 g	Südtiroler Bergkäse
5	Stiele glatte Petersilie
50 g	Schalotten
100 g	Butter
1 Ei	Mehl
1 Ei	Semmelbrösel
3	Eier (Kl. M)
	Salz
	Pfeffer



Zum Servieren:

frisch geriebenen Parmesan
zerlassene Butter

Zubereitung

Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch lauwarm erwärmen. Bergkäse entrinden und in kleine Würfel schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Schalotten fein würfeln. 20 g Butter erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten und mit der Milch, Käse, Petersilie, Mehl, Semmelbröseln und Eiern zum Brot geben. Alles gut miteinander mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und 30 Minuten ziehen lassen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit angefeuchteten Händen 4 große Knödel formen und ins kochende Wasser geben. Hitze reduzieren und die Knödel offen in 20 Minuten gar ziehen lassen.

Servieren: Geschmolzene Butter über die Knödel gießen und mit dem frisch geriebener Parmesan bestreuen.

Rote-Bete-Knödel

Zutaten für 4 Personen

Zwiebel	1 – 2 Stück
Olivenöl kalt gepresst	1 EL
Knödelbrot oder 6 altbackene Brötchen	300 Gramm
Rote Bete gekocht	200 Gramm kann ruhig etwas mehr sein
Gemüsebrühe	200 ml
Eier Freiland	3 Stück
Käse gerieben	100 Gramm
Petersilie gehackt	1 EL
Kümmel gemahlen	0,5 TL
Salz und Pfeffer	etwas

Zum Servieren:

frisch geriebenen Parmesan
zerlassene Butter



Zubereitung Rote-Bete Knödel

1. Die Zwiebel abziehen, waschen und klein würfeln. Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten. Die Pfanne zur Seite stellen und die Zwiebel abkühlen lassen.
2. Brötchen klein würfelig schneiden und in eine große Schüssel geben. Die vorgekochten, geschälten Rote-Bete klein schneiden (Handschuhe benutzen, es färbt sehr stark rot), mit 100 ml Gemüsebrühe pürieren und zum Brot geben. Die Eier mit der restlichen 100 ml Gemüsebrühe gut verrühren und über die Weißbrotwürfel gießen.
3. Die abgekühlte Zwiebel, den Käse und die Petersilie untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und durchkneten, am besten mit den Händen. Die Rote-Bete-Masse sollte saftig und fest sein. Die Konsistenz allenfalls mit Semmelbrösel oder Brühe ausgleichen. Die Knödelmasse zugedeckt für 30 Minuten durchziehen lassen.
4. Aus der Rote-Bete-Knödelmasse mit nassen Händen 12 Knödel formen (Tennisballgröße). Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen (ich füge 1 Lorbeerblatt und 3 Pimentkörner hinzu). Die Hitze reduzieren, Wasser sollte sanft wallen, und die Rote-Bete-Knödel darin 12- 15 Minuten garen. Am Beginn der Kochzeit den Topf leicht rütteln bzw. bei Bedarf die Knödel vom Boden lösen, damit sie nicht am Boden festkleben.

Servieren: Geschmolzene Butter über die Knödel gießen und mit dem frisch geriebenen Parmesan bestreuen.

Spinatknödel

Aus: essen & trinken 9/2011

Zutaten für 4 Personen

300 g TK-Blattspinat (ich habe 450 g
genommen)
Salz
2 Eier (Kl. M)
200 g Weißbrot (altbacken)
120 ml Milch
50 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
100 g Butter
1 Ei Mehl
1 Ei Semmelbrösel
Pfeffer
Muskat



Zum Servieren:

frisch geriebenen Parmesan
zerlassene Butter

Zubereitung

Spinat auftauen, gut mit den Händen ausdrücken. Spinat fein hacken, im Blitzhacker mit Eiern fein mixen.

Das Brot ca. 1 cm groß würfeln. Milch lauwarm erwärmen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Schalotten und Knoblauch in 20 g Butter glasig dünsten. Mit dem Brot, Spinat, Milch, Mehl und Semmelbröseln gut vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und 30 Minuten ziehen lassen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit angefeuchteten Händen 4 große Knödel formen und ins kochende Wasser geben. Danach die Hitze reduzieren und die Knödel offen in 20 Minuten gar ziehen lassen. Die Knödel schließlich mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Servieren: Geschmolzene Butter über die Knödel gießen und mit dem frisch geriebener Parmesan bestreuen.

Drei Knödelrezepte von Paul Grüner:

Auberginen-Mozzarella-Knödel mit Basilikumsauce
Speckknödel
Feine Schokoladenknödel

Auberginen-Mozzarella-Knödel mit Basilikumsauce

Für ca. 15 Stück

Zutaten:

200 g	Auberginen
200 g	Tomaten
200 g	Mozzarella
	Olivenöl
	Knoblauch
500 g	Weißbrot ohne Rinde in Würfel geschnitten
100 ml	Milch
200 g	Quark
	Petersilie
4	Eier
	für den Notfall etwas Brösel

Für die Basilikumsauce:

25 g	Butter
25 g	Mehl
500 ml	Milch
1 EL	gehackte Petersilie
1 TL	gehacktes Basilikum
	Salz, Pfeffer und Muskatnuss
	Parmesan

1. Für die Knödel Auberginen, Tomaten und die Mozzarella in Würfel schneiden, in Olivenöl und Knoblauch kurz rösten. Die Tomatenwürfel mit Salz, Pfeffer und etwas Öl vorbereiten. Alle Zutaten nun gut vermischen und die Mozzarella-Würfel und Tomaten gut in die Mitte der Knödel einfüllen. Die Knödel sollten ein Gewicht von ca. 80 gr. haben. Die Knödel in Salzwasser ca. 10 min. kochen.
2. Mit der geschmolzenen Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze vorbereiten. Dann wird die Milch dazugegeben und alles kurz 30 Sekunden gekocht. Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben.
3. Die zubereitete Bechamelle geben wir in einen Mixer, dazu geben wir Petersilie, Basilikum und Parmesan. Nach einigen Minuten haben wir eine schöne grüne Sauce, welche wir über die Knödel nappieren, welche auf einem Salatbeet angerichtet sind.

Speckknödel

Für ca. 12 Stück

Zutaten:

500 g	Weißbrot ohne Rinde in Würfel geschnitten
3 Stück	Zwiebel
	Samenöl zum Anrösten der Zwiebel
100 g	fein in Würfel geschnittener Speck
5	Eier
	Salz und Pfeffer

Die Zwiebel fein hacken und in Öl goldgelb anrösten. Die noch warmen Zwiebeln mit dem Brot gut untermengen, sowie Salz, Pfeffer, Muskat und den leicht glasig angerösteten Speck dazugeben. Die Eier untermengen und Knödel formen. Die Knödel sollten ein Gewicht von ca. 80 g haben. Die Knödel in Salzwasser ca. 10 min. kochen. In einer klaren Suppe mit Schnittlauch oder mit grünem Salat und viel Schnittlauch servieren.

Feine Schokoladenknödel

Für ca. 12 Stück

Zutaten:

250 g	trockene Semmel in Würfel geschnitten
250 g	flüssige Zartbitterschokolade
150 g	Milch
15 g	Rum
15 g	Zitronensaft
1 Päckchen	Vanillezucker
	optional: gehackte Nüsse

Die Schokolade mit Milch, Rum, Zitrone und Zucker mischen und über die Brotwürfel geben. Die Masse quellen lassen. Knödel formen. Die Knödel werden in der Fritteuse bei 160 Grad, für ca. 4 Minuten frittiert.

[»Unsere Vision war ein Knödel mit Niveau« - SZ Magazin \(sueddeutsche.de\)](https://sz-magazin.sueddeutsche.de/essen-und-trinken/interview-paul-gruener-tiroler-knoedel-wirt-tipps-rezepte-90662)
<https://sz-magazin.sueddeutsche.de/essen-und-trinken/interview-paul-gruener-tiroler-knoedel-wirt-tipps-rezepte-90662>

oder [Ö wie Knödel | Das Knödel Projekt aus dem Schnalstal in Südtirol \(knoedel.it\)](http://www.knoedel.it/),
<http://www.knoedel.it/>

Lachs aus dem Weinsud

Gut geeignet, wenn Gäste kommen. Der Lachs wird nicht gekocht, muss 12 Stunden ziehen

Zutaten für 8 Portionen:

- 1 Lachs, 2,5 - 3 kg
- 1 Liter Weißwein, trocken
- 2 Liter Wasser
- 300 g Porree, gewaschen, geputzt, 1 mal längs, 1mal quer geschnitten
- 300 g Knollensellerie, geschält, grob geschnitten
- 2 Bund Dill
- 1 Bund Petersilie, glatte
- 150 g Zwiebel(n), geschält, geviertelt
- 3 EL Pfeffer, ganze schwarze Körner
- 3 EL Salz

Für die Garnitur:

Dill und Zitronenscheiben oder Seetang

Für die Sauce:

- 4 Eigelb
- 3 TL Senf (Dijonsenf), evtl. mehr oder weniger
- 150 ml Öl (Rapsöl)
- 400 g Joghurt, der griechische schmeckt am besten
- 2 Bund Dill, gewaschen und fein geschnitten oder 4 EL TK Dill
- 100 g Gewürzgurke(n) (Cornichons), ganz fein geschnitten und mit dem Wiegemesser gewiegt
- 1 Prise(n) Zucker
- Salz und Pfeffer

Der Lachs kann mit oder ohne Kopf zubereitet werden (mit Kopf sieht es schöner aus). Bei kleineren Lachsen oder Lachsforelle entsprechend weniger Sud zubereiten. Der Fisch muss jedoch ganz mit Weinsud bedeckt sein.

Wasser und Wein mit Salz, Pfefferkörnern, Zwiebeln, Kräutern und Gemüse in einem schmalen Fischtopf zum Kochen bringen. Den gewaschenen Lachs in den Sud legen (er braucht nicht geschuppt zu werden) und den Topf von der Kochplatte nehmen. Nicht mehr kochen! Den Deckel auf den Topf legen und alles mindestens 12 Stunden (am besten 24 Stunden), bei Zimmertemperatur stehen lassen. Den Deckel während dieser Zeit nicht öffnen.

Vor dem Servieren den Lachs aus dem Sud nehmen, etwas abtropfen lassen, mit Kopf und Schwanz auf eine große Platte legen. Die Fischhaut an der Oberseite abnehmen. Mit Dill und Zitronenscheiben oder mit Seetang garnieren. Wenn man einen Fisch mit Kopf hat, dann in das Maul eine Zitronenscheibe stecken.

Zubereitung der Dillsauce:

Eigelbe mit Senf verrühren. Öl zunächst tropfenweise, dann im Strahl mit dem Senf-Eigelb verrühren. Sahnejoghurt, Dill und Cornichons unterrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

[Chefkoch Rezept: Lachs aus dem Weinsud von ingwe](#)

Orientalische Hackbällchen

1kg Rinderhackfleisch
200g Griechischer Joghurt
2-3 Eier
1 kleine Zwiebel
-5EL Paniermehl
1 Knoblauchzehe
120g Datteln klein gehackt
80g geröstete Pinienkerne
Harissa
frisch gemahlener Kreuzkümmel
Kurkuma
Salz Pfeffer

auf dem Backblech 170 Grad Umluft

Backzeit ca. 30 Minuten

ca. 60 – 70 Hackbällchen

Klassisches Rindergulasch ganz einfach

Portionen: 4 Personen

ZUTATEN

600 g Rindergulasch walnussgroße Stücke,
gegebenenfalls selbst kleiner schneiden
300 g Schalotten geschält und halbiert
40 g Tomatenmark
200 ml Rotwein (trocken)
400 ml Rinderbrühe oder Rinderfond
3 EL Butterschmalz
1 Knoblauchzehe geschält, klein geschnitten
1 EL Zitrone, Abrieb unbehandelt bzw Bio
2 TL Paprikapulver, edelsüß
1/2 TL Majoran
1 Messerspitze Cayennepfeffer
gemahlener Kreuzkümmel



ANLEITUNG

1. Als erstes die Schalotten abziehen und halbieren und in ca. 1 EL Butterschmalz in einem Bräter oder großen Topf goldgelb anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.
2. Dann erhitzt Du wieder ca. 1 EL Butterschmalz in Deinem Bräter/Topf und brätst bei sehr hoher Temperatur portionsweise das Fleisch gut an, so dass es schön Farbe annimmt. Dabei erst nach ca. 1 Minute das erste Mal wenden, damit nicht zu viel Hitze vom Boden entweicht, das Fleisch eine schöne Bräune annimmt und sich Röstaromen bilden. Die Portionen entsprechend zur Seite stellen.

HINWEIS: *Das Fleisch solltest Du auf jeden Fall portionsweise anbraten. Denn wenn Du das gesamte Gulasch auf einmal in den Topf gibst, bildet sich Flüssigkeit. Dann kocht das Fleisch statt zu braten und wird zäh.*

3. Anschließend gibst Du das angebratene Fleisch in den Bräter zur letzten Charge/Portion, die Schalotten dazu sowie das Tomatenmark damit es schön mit anröstet. Jetzt Hitze etwas reduzieren, denn das Tomatenmark sollte nicht anbrennen.
4. Mit dem Rotwein ablöschen und die Hitze wieder erhöhen. Den Rotwein zu 2/3 verkochen lassen damit auch die Säure gut verfliegt.
5. Den Knoblauch, Zitronen-Abrieb, Paprikapulver edelsüß, Majoran und Cayennepfeffer hinzufügen und kurz unterrühren.
6. Dann direkt die Rinderbrühe/Rinderfond dazu gießen und alles mit Deckel für ca. 1,5 bis 2 Stunden bei relativ geringer Hitze auf der Herdplatte garen.

Nach einer Stunde mal nachsehen, ob Dir die Soße zu flüssig erscheint. Falls ja, kannst Du das Gulasch die letzten 20-30 Minuten ohne Deckel weiter garen. Oder Deckel drauf lassen und am Ende das Gulasch eindicken.

7. Zum Schluss noch einmal abschmecken und gegebenenfalls mit den Gewürzen nachwürzen. Vielleicht auch salzen.

Spaghetti mit Salbei und Trüffelöl

Zutaten

500g	Spaghetti
	Salz
130g	Tomaten (getrocknet, in Öl)
20	Salbeiblätter
1	Zwiebel (80 g)
1-2	Knoblauchzehen
8-9 El	Trüffelöl
4 El	Butter
	schwarzer Pfeffer
100 g	Parmesan (im Stück)



Zubereitung

1. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich sprudelndem Salzwasser kochen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die abgetropften getrockneten Tomaten und die Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel pellen und fein würfeln, den Knoblauch pellen und hacken.
3. In einer großen Pfanne Trüffelöl und Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Salbei- und Tomatenstreifen dazugeben und kurz durchschwenken. Die Spaghetti dazugeben und unter Wenden erhitzen, herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti auf Portionstellern anrichten und mit gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

Rotes Thai Curry mit Garnelen

<https://emmikochteinfach.de/rotes-thai-curry-rezept-ganz-einfach/>

Zutaten für 4 Personen:

- 800 ml Kokosnussmilch
- 500 g Garnelen (tiefgekühlt oder frisch)
- 100 g Kaiserschoten (Zuckerschoten)
- 10 g Bio-Ingwer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
ca. 4-5 Stück je nach Größe
- 1 Stange Zitronengras
- 2 Möhren (ca. 160-180 g gesamt)
- 1 rote Paprikaschoten (ca. 150 g)
- 1 - 2 EL rote Currypaste
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Pflanzenöl
- 2 EL asiatische Fischsoße
- 2 EL Sojasoße
- Thai-Basilikum - zum Garnieren



Zubereitung

1. Ca. **1 Stunde** vor der Zubereitung die **TK-Garnelen** auftauen lassen.
2. Das Gemüse klein schneiden (Stifte).
3. Die 2 **Knoblauchzehen** schälst Du und schneidest sie fein. Den Bio-**Ingwer** heiß abwaschen und **mit Schale** klein schneiden oder reiben. Die Stange **Zitronengras** klopfst Du etwas platt bis sie aufplatzt, damit sich das Aroma besser entfalten kann.
4. Jetzt erhitzt Du bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne oder in einem Wok 3 EL **Pflanzenöl** und röstest darin für ca. eine Minute 1 **oder** 2 EL **rote Currypaste** sowie den **Knoblauch** und den **Ingwer** an.
5. Danach gibst Du das **gesamte Gemüse** dazu und lässt es für **ca. 2-3 Minuten** dünsten.
6. Im Anschluss gibst Du 800 ml **Kokosmilch**, die 500 g aufgetauten **Garnelen** und die Stange **Zitronengras** hinein. Alles einmal aufkochen lassen und mit 2 EL **Fischsoße** und 2 EL **Sojasoße** abschmecken und für **2-3 Minuten** leichtköcheln. Zum Schluss nach Belieben nochmals abschmecken, evtl. zusätzlich auch mit roter Currypaste.
7. Zum Thai Curry schmeckt natürlich am allerbesten klebriger Jasminreis / Duftreis. Wenn Du möchtest mit Thai-Basilikum servieren.

Gnocchi mit Rote Bete und grünem Spargel

Diese Kombination aus Kartoffeln und Roter Bete von unserem Kolumnisten Stephan Hentschel bringt einen kräftigen Farbklecks auf den Teller – und lässt sich super vorbereiten, wenn man Gäste erwartet.

Von **Stephan Hentschel**, 2024-02-24



Foto & Styling: Reinhard Hunger

Zubereitungszeit 60, einfach

Rezept-Typ: Vegane Rezepte Herbst-Rezepte Kartoffel-Rezepte Rote-Bete-Rezepte

»À la minute zu kochen, wenn man Gäste erwartet, löst oft Hektik und fiebrigen Schweiß aus. Dieses vegane Rezept aber lässt sich gut vorbereiten und kurz vor dem Servieren rasch erwärmen. Und es kombiniert vertraute Gemüsesorten auf ungewöhnliche Art.«

Zutaten: Für 4 Personen

Für die Gnocchi

600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
40 g Speisestärke
60 g Hartweizengrieß
½ TL Salz
1 Prise Muskat
Salz zum Kochen

Für die Rote Bete

1 Liter Rote-Bete-Saft
350 g geschälte Rote Bete
50 g salzarme Sojasauce
20 g Speisestärke
30 ml Wasser

Zum Garnieren

250 g grüner Spargel
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz

25 g Koriander

50 g Cashewkerne

100 g Cashewkäse (alternativ
Ziegenfrischkäse)

Die weich gekochten, geschälten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, erkalten lassen. Mit den restlichen Zutaten verkneten und 10 Minuten quellen lassen. Die Arbeitsfläche mit Speisestärke bestäuben, aus der Kartoffelmasse Rollen von 3 cm Durchmesser formen. Diese in 2 cm dicke Taler schneiden (je 20 g). Die Gnocchi in siedendem Salzwasser (10 g Salz pro Liter) 8 bis 10 Minuten ziehen lassen, bis sie nach oben steigen (nicht zu stark kochen!). Mit dem Schaumlöffel herausheben und direkt in eiskaltes Wasser geben, so werden sie fest. Nach 5 Minuten zum Trocknen auf ein Tuch setzen. Für die Roten Beten den Saft in einen breiten Topf gießen. Beten in Spalten schneiden (16 pro Knolle), in den Saft legen und 25 Minuten auf ein Drittel einkochen. Mit Sojasauce würzen.

Speisestärke mit Wasser in einer Tasse rührend auflösen und die Beten-Sauce damit abbinden, 2 Minuten köcheln, dann abkühlen lassen. Holzige Spargelenden großzügig abschneiden. Spargel waschen und in 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl und einer Prise Salz braten, ohne dass der Spargel Farbe annimmt (3 bis 4 Minuten), danach beiseite stellen. Den Koriander waschen, abtrocknen, die Blätter abzupfen. Die Cashewkerne in einem Pfännchen im vorgeheizten Ofen (180 Grad) 6 Minuten rösten. Rote Beten im Topf erhitzen, dann Gnocchi vorsichtig unterrühren. Die Spargelpfanne erwärmen. In einem tiefen Teller oder einer breiten Bowl die Beten-Gnocchi anrichten, den Käse sowie Nüsse und Koriander darüber geben und die Spargelstücke anlegen.

[Stephan Hentschel](#) kocht im Restaurant »Cookies Cream« in Berlin und schreibt neben Elisabeth Grabmer, Maria Luisa Scolastra und Tohru Nakamura für unser Kochquartett. SZ-Magazin, Rezepte

Gemüse ist mein Fleisch, Aubergine und Linsen

vegetarisch,
2024-02-22



Kann ein Gemüse ein Steak ersetzen? Wenn, dann nur die Aubergine. In diesem Rezept von Stephan Hentschel kommt sie besonders gut zur Geltung: mariniert, gebacken und orientalisches-japanisch gewürzt.

»Die Aubergine ist das Fleisch für die vegetarische

Küche. Dieses Gericht, von den Aromen her ein orientalisches-japanischer Mix, hatte ich vor 15 Jahren für die erste Speisekarte des Restaurants »Cookies Cream« in Berlin entwickelt. Schnelle Varianten mit Fleisch und Meeresgetier gibt es auch.«

Zubereitungszeit 60 Back/Gesamtzeit 140 Schwierigkeit mittelschwer

Zutaten: Für 4 Personen

Für das Gemüse:

150 g Auberginen

100 ml Sojasauce

Speisestärke

Pflanzenöl

Zum Dekorieren:

2 EL Joghurt

Basilikumblätter

Alternativ Blutwurst oder Garnelen

Für das Linsenkompott:

60 ml Olivenöl

50 g Zwiebel

1 Zweig Rosmarin (ca. 40 Nadeln)

20 g brauner Zucker

50 ml heller Balsamico

50 ml Apfelsaft

50 ml Sojasauce

200 g passierte Tomaten

2 g Kreuzkümmel

5 g Harisapaste

60 g frische Tomaten

200 g Beluga- oder Puy-Linsen

½ Zitrone

Salz

Die Aubergine waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Auflaufform mit der Sojasauce 30 Minuten marinieren, ab und zu wenden. Fürs Kompott Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel würfeln, Rosmarin fein hacken, beides im Öl sanft anschwitzen. Braunen Zucker dazugeben, 2 Minuten aufkochen lassen, sodass er etwas karamellisiert. Mit Balsamico, Apfelsaft und Sojasauce weitere 2 Minuten köcheln lassen. Nun für weitere 5 Minuten passierte Tomaten, Kreuzkümmel und Harissa-Paste dazugeben. Inzwischen die Tomate vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Linsen waschen und etwa 30 Minuten gar kochen. Wenn sie weich (nicht matschig) sind, im Sieb gut abtropfen lassen, in die Sauce geben und das Ganze umrühren. Von dieser Masse etwa ein Viertel abschöpfen, fein pürieren und zurückgießen.

Danach erst Zitronensaft und Tomatenstücke hinzufügen. Das Linsenkompott bei Bedarf (je nach Sojasauce) salzen und bedeckt warm halten. Nun für die Auberginen etwas Speisestärke in einen tiefen Teller geben. Die abgetropften Scheiben darin panieren und auf Küchenkrepp geben. Pflanzenöl bis zu 1 cm hoch in eine Pfanne gießen und stark erhitzen. Die Auberginen darin 1 bis 2 Minuten von jeder Seite ausbacken, sodass sie Farbe annehmen. Das Fett auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zum Servieren die Auberginenscheiben auf einem Teller anrichten und das Linsenkompott dazugeben. Mit Joghurt und Basilikumblättern dekorieren.

Alternativen: Blutwurst in dicke Scheiben schneiden und langsam anbraten, bis sie knusprig braun sind. Oder Garnelen kurz in schäumender Butter garen.

Von **Stephan Hentschel** SZ-Magazin, Rezepte

Gebratener Skrei mit Salat aus Kartoffeln und Roter Bete

Der Begriff Skrei ist abgeleitet vom norwegischen Wort für Wanderer. Von Januar bis Ostern wird der Winterkabeljau vor den Lofoteninseln im Norden Norwegens gefangen. Zuvor hat er einen mehrere Hundert Kilometer weiten Weg zurückgelegt – der führte von der arktischen Barentssee bis in die wärmeren norwegischen Gewässer, wo der Fisch laicht. Das weiße Fleisch des Edelfisches ist fest und fettarm. Dieses norwegische Rezept kann variiert werden. Fischsommelière Petra Koch-Bodes hat es mit Schellfisch ohne Haut getestet. Auch diesen hat sie ein paar Minuten von beiden Seiten in der Pfanne angebraten.



Rezept für vier Personen, Zubereitungszeit 45 Minuten

Zutaten

800 g Winterkabeljau (Skrei)

Butter und Pflanzenöl

zum Anbraten

Salz und Pfeffer

Zutaten Salat

200 g kleine, junge Kartoffeln

1 rote Zwiebel

4 Karotten

2 große Rote Beten

1 Limette,

Saft und

Abrieb

0,5 EL

Honig

1 EL Öl

1,5 cm frischer Ingwer, gerieben

1/2 Bund Koriander, gezupft,

alternativ Petersiliengrün

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser knapp 20 Minuten garen. Achtung: Frühkartoffeln sind etwas schneller gar als andere Kartoffeln.

Für das Salatdressing den Limettensaft und -abrieb, den frisch geriebenen Ingwer, Honig und Öl gut miteinander vermischen. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Karotten putzen und raspeln. Die Roten Beten pellen und ebenfalls raspeln. Dabei empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen, denn die Beten färben ordentlich ab. Nun alle Salatzutaten vermengen. Den Salat mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Ein paar Korianderblätter zum Garnieren aufbewahren.

Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und unter laufendem kalten Wasser abkühlen. Wieder abgießen, gegebenenfalls in mundgerechte Stücke schneiden und zum Salat hinzugeben. Nun alles gut durchmischen.

Das Fischfilet kalt abspülen, trockentupfen und in vier Portionen schneiden. Vor dem Anbraten etwas salzen. Nun Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ein paar Minuten garen, dann wenden und kurz weitergaren. Als Faustregel gilt: Zwei Drittel der Zeit auf der Haut braten, ein Drittel auf der Seite ohne Haut.

Den Fisch auf dem Salat anrichten und mit ein paar Korianderblättern garnieren.

ZUR PERSON: Petra Koch-Bodes ist zertifizierte Fischsommelière und führt den Fischfachhandel F. L. Bodes in der Bischofsnadel in der Bremer Innenstadt. Koch-Bodes bietet dort von dienstags bis sonnabends einen Mittagstisch mit wechselnden Gerichten an. Mehr zu den Öffnungszeiten und Angeboten unter www.bodes.de.

[Gebratener Skrei mit Salat aus Kartoffeln und Roter Bete](#)

Ofenspargel mit Lachs

Zutaten

Für 4 Portionen

- 1,5 kg weißer Spargel
- Salz
- Cayennepfeffer
- 150g weiche Butter
- 2 Biolimette (fein abgeriebene Schale)
- 2 Biozitronen (fein abgeriebene Schale)
- 2 Bio-Orange (fein abgeriebene Schale)
- 150 ml Orangensaft
- 4 EL Agavensirup
- 3 EL getrocknete rosa Pfefferbeeren
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 4 Stiele Minze
- (wenn man bekommt 4-8 Stiele Pimpinelle, geht aber ohne)
- 4 Lachsfilets à 150g
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

1. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Stangen quer auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Spargel auf dem Blech mit Salz und etwas Cayennepfeffer gut mischen. Auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten garen, dabei einmal wenden.
2. Inzwischen die Butter mit Limetten-, Zitronen-, Orangenschale und Orangensaft, Agavensirup, Salz und rosa Pfefferbeeren verrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kräuterblättchen von den Stielen zupfen und grob zerzupfen.
3. Lachsfilets salzen, pfeffern und 10 Minuten vor Garzeitende auf den Spargel setzen. Die Butter über Spargel und Lachs verteilen und das Ganze zu Ende garen. Blech aus dem Ofen nehmen, Kräuter über den Spargel streuen und servieren.
4. Dazu passen blaue Pellkartoffeln, ich habe Drillinge genommen.

<https://www.livingathome.de/kochen-feiern/rezepte/15385-rzpt-rezept-ofenspargel-mit-lachs>

Prima Pasta

Was kocht man zu Hause, wenn es schnell gehen und allen schmecken soll? Genau, Pasta. Wir haben Kolleginnen und Kollegen um ihre Lieblingsrezepte gebeten. Elf Gerichte für (fast) jede Lebenslage.

Von SZ-Autorinnen und – Autoren 23. Februar 2024

Mit Ausnahme des Rezepts für Caponata (Freestyle) sind alle Mengenangaben für 4 Personen gedacht. Varianten, etwa bei den Nudelmengen, sind eine Folge der Vorlieben der jeweiligen Autoren.

Text: Titus Arnu, Georg Cadeggianini, Annabel Dillig, Hans Gasser, Anne Goebel, Mareen Linnartz, Lars Reichardt, Marten Rolff, Julia Rothhaas, Andreas Schubert, Josef Wirnshofer, Titelillustration: CSA Images istock Getty Images, alle anderen Illustrationen: Jessy Asmus, Digitales Storytelling: Marten Rolff

<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/stil/nudeln-pasta-rezepte-sossen-einfach-e777609/>

Pasta: Erbsen, Schalotte, Zitrone

Warum ich diese Soße liebe: Abwechslung zur Tomatensoße? Da lässt sich auch farblich ansetzen – am besten mit Grün. Als Stammgast in Ligurien begegnet es einem natürlich vor allem in Form von Pesto alla Genovese, und wenn man Glück hat, mögen's auch die Kinder: Zum Mittag in einer Trattoria oder abends nach einem Strandtag, die Basilikum-Pinienkern-Paste kann eine Familie unkompliziert durch ein paar Wochen Urlaub bringen. Bis zu einem Frühsommerabend in Camogli, als der Wirt des kleinen Lokals uns auf andere Ideen brachte und ein Gericht empfahl mit dem unaussprechlichen ligurischen Namen „Seppie coi pöisci“ (kleine Tintenfische mit Erbsen): sehr delikat für Erwachsenen-Gaumen (unsere Tochter wählte zur Sicherheit das übliche Pesto), beim Weggehen machte die große Gemüsebox vor dem Eingang zur Küche Eindruck, voll mit geleerten Schoten. Ferienprojekt für den nächsten Tag: frische Erbsen pulen, sie hatten gerade Saison. Mit ein paar Zutaten wurde daraus „Pasta e piselli“, ein aromatisches Italiengefühl-Rezept – was nicht zuletzt an der großzügigen Verwendung von Parmesan liegt. Es gelingt genauso gut mit tiefgefrorenen Erbsen und erinnert zu Hause sofort an die Ferien. Inzwischen längst die erste Wahl für schnelle grüne Nudeln, auch in der sommerlichen Variante mit ein paar Spritzern Zitronensaft.

Das braucht man: Etwa 360 g Pasta, 300 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt (keine Dosenerbsen), 1 mittelgroße Schalotte, 3-4 EL Olivenöl, 30 g Parmesan (plus zusätzlich Parmesan zum Bestreuen), Salz und frisch gemahlener Pfeffer, eventuell Saft einer Bio-Zitrone

So geht's: Die gewürfelte Schalotte in Olivenöl goldgelb werden lassen, Erbsen zugeben und unter Rühren andünsten, mit einem halben Glas Wasser ablöschen. Auf niedriger Flamme bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, inzwischen Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln (am besten kurze Sorten wie Penne) hineingeben. Etwa nach der Hälfte der Kochzeit einen Schöpflöffel Nudelwasser zu den Erbsen geben und nach Geschmack salzen und pfeffern. Für eine erfrischende Note Zitronensaft und für ein intensiveres Zitrusaroma etwas abgeriebene Schale hinzufügen. Die abgegossenen Nudeln mit den Erbsen vermengen und den frisch geriebenen Parmesan unterheben. Sofort servieren, am besten bestreut mit extra Parmesan. *Anne Goebel*

Von SZ-Autorinnen und – Autoren 23. Februar 2024,
<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/stil/nudeln-pasta-rezepte-sossen-einfach-e777609/>

Pasta: Guanciale, Oliven, Tropea-Zwiebeln

Warum ich diese Soße liebe: Angefangen hat es, wie vieles im Leben, mit einer Carbonara. Mit der vielleicht römischsten aller Soßen, bei der meist etwas übrigbleibt, wenn man sie zu Hause macht. So auch vor ein paar Jahren. Eine Scheibe Guanciale war übrig, jenes zartschmelzenden Specks aus der Schweinebacke. Im Kühlschrank lag auch noch eine (angenehm milde) Tropea-Zwiebel, außerdem mussten ein Schälchen Kalamata-Oliven und eine angebrochene Dose stückige Tomatenpolpa weg. Der Sugo entstand also als klassische Resteverwertung. Heraus kam eine Soße, die das Rauchige des Specks mit der Süße der Zwiebel verbindet, das geschmolzene Fett mit der Säure der Tomaten. Die sonnig schmeckt und rustikal, herzhaft und doch auch vielschichtig. Eine Soße, nah an der Amatriciana, auf die wir uns mittlerweile genauso freuen wie auf die Carbonara am Vortag.

Das braucht man: 150 bis 200 Gramm Guanciale (je mehr, desto rauchiger wird der Sugo), 1 mittlere Tropea-Zwiebel, 3-4 EL Kalamata-Oliven (entkernt und gewürfelt), etwa 200 g stückige Tomaten, ein bis zwei kleine, getrocknete Chilischoten (je nach gewünschter Schärfe), 1 Handvoll gehackte Petersilie, schwarzer Pfeffer, brauner Zucker, Olivenöl, Pecorino Romano

So geht's: Den Guanciale in Würfel von einem Zentimeter schneiden und mit etwas Olivenöl langsam in der Pfanne auslassen. Die klein geschnittene Zwiebel dazugeben, sobald der Speck beginnt, glasig zu werden, und mit anschwitzen, bis auch die Zwiebel glasig wird. Die getrockneten Chilis zerstoßen und in die Pfanne geben, dann etwas braunen Zucker darüber streuen und kurz schmelzen lassen. Die Oliven kurz mit anbraten, dann die Tomaten dazugeben, aber nur so viel, dass der Sugo etwas Bindung bekommt. Er sollte trotzdem stückig bleiben. Abschmecken mit etwas schwarzem Pfeffer und bei Bedarf noch einer Prise Zucker. Gesalzen wird mit den Oliven, zusätzliches Salz braucht es nicht. Am Schluss noch zwei Drittel der Petersilie einrühren. Die Soße passt besonders gut zu größerer Pasta, Canneroni zum Beispiel. Mit einem Schuss Olivenöl und Pecorino Romano servieren, mit der übrigen Petersilie bestreuen. *Josef Wirnshofer*

Von SZ-Autorinnen und – Autoren 23. Februar 2024

<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/stil/nudeln-pasta-rezepte-sossen-einfach-e777609/>

Pasta: Dosentomaten, Oregano, Knoblauch

Warum ich diese Soße liebe: Tomatensoße? Kocht man natürlich im Spätsommer und auf Vorrat selbst ein, nur aus bester Ware, aus sonnengereiften mazedonischen Ochsenherztomaten und frischem Thymian zum Beispiel. Tja. Im Prinzip nicht falsch, aber zu schön, um wahr zu sein? Was, wenn mal wieder keine Zeit war, gerade keine guten Tomaten da sind, oder wenn der Einweckvorrat aufgebraucht und Winter ist? Für all diese Situationen, für das ganz normale Leben also, gibt es Jamie Oliver. Aus dem ersten Buch des britischen Kochs („The Naked Chef“) stammt ein Soßenrezept, das super schmeckt und quasi immer gelingt. Und das mit drei Hauptzutaten auskommt – Dosentomaten, getrockneter Oregano, Knoblauch –, die man fast immer im Haus hat und die notfalls im Februar auch in Lappland oder Alaska aufzutreiben wären. Die Soße ist – von der längeren Köchelzeit abgesehen – unaufwendig und universell einsetzbar, ob für Pasta, Fisch oder als Dip. Wir kochen sie schon so lange – seit 20 Jahren –, dass wir sie längst für „unsere“ Soße halten. Tipp: Man sollte sich eine nicht zu saure Sorte Lieblingsdosentomaten suchen. Wir nehmen meist die von „Mutti“.

Das braucht man: 360 g Pasta, 400 g Dosentomaten, 2 TL getrockneter Oregano, 1-2 Knoblauchzehen, 2 x 2 EL Olivenöl, nach Gusto 1 rote Chilischote (getrocknet oder frisch), 1 EL Essig (Rotweinessig oder Balsamico sind gut), Salz, Parmesan zum Bestreuen. Tipp: 1 Handvoll frisches Basilikum

So geht's: 2 EL Olivenöl in einem Topf mit gutem Boden erhitzen und den fein gewürfelten Knoblauch darin anschwitzen (er sollte nicht braun werden). Oregano und Chili (kann man auch weglassen, wenn es nicht scharf werden soll) zugeben, kurz ziehen lassen, mit dem kompletten Inhalt der Tomatendose ablöschen, vorsichtig umrühren, ohne die Früchte zu zerteilen, kurz aufkochen lassen, dann die Temperatur senken und für 1 Stunde bei geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen, die Soße entwickelt eine tolle Süße. Nun die Früchte zerteilen, eventuell Stielansätze herausfischen, mit 2 EL Olivenöl und 1 EL Essig würzen, mit Salz abschmecken. Wer Basilikum zur Hand hat: 1 Handvoll Blätter für die letzten 5 Minuten mitköcheln zu lassen, bringt ein tolles zusätzliches Aroma. Mehr Sommer im Winter geht nicht. *Marten Rolf*

Von SZ-Autorinnen und – Autoren 23. Februar 2024

<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/stil/nudeln-pasta-rezepte-sossen-einfach-e777609/>

Pasta: Ricotta, Butter, Parmesan

Warum ich diese Soße liebe: Ricotta ist die perfekte Basis für nahezu jede Form von gefüllter Pasta. Das einzige Problem: Gefüllte Pasta macht mächtig Arbeit. Dieses Ricottarezept hat demgegenüber gleich mehrere Vorteile. Es ist affeneinfach, besteht eigentlich nur darin, die richtigen Dinge zusammenzuwerfen und einmal umzurühren, die Zubereitungszeit entspricht der Kochzeit der Nudeln – versprochen. Zweitens braucht man nur einen Topf dafür. (Sohn, 14: „Echt?“ Ja, okay, und noch eine Servierschale. „Papa, sprich bitte so, dass ich dich verstehe.“) Und drittens: Es macht ordentlich satt. Ja, auch 14-Jährige. Der Nachteil dieses Rezepts ist: Das Gericht ist umso besser, je besser der Ricotta ist. Heißt im Klartext: Entweder man hat eine einwandfreie Bezugsquelle zu Hause, oder es ist eher ein Ferienrezept. Aber gut, auch da muss schließlich gekocht werden, und gerade dort spielt dieses Rezept alle seine Vorteile aus: ein Topf, affeneinfach, alle satt. Plus: Man spürt sofort, dass man in Italien ist ...

Das braucht man: 400 g Pasta (Penne), 500 g Ricotta, 2 EL Butter, 1 Handvoll jungen Parmesan, 1 unbehandelte Zitrone, Salz, frisch geriebener Pfeffer

So geht's: Sobald die Pasta im Salzwasser hockt, stellt man einen Lieblingssong auf Dauerschleife. Ich empfehle „Via con me“. Das schafft Stimmung. Und man muss nicht so oft probieren, denn genau dann, wenn Paolo Conte das vierte Mal fertig ist („I dream of you“), ist es auch die Pasta, zumindest, wenn man „Mezze Penne Rigate“ von „Rummo“ nimmt, eine Empfehlung! Aber zur Not gehen auch andere Sorten. Währenddessen drei Schluck Pastawasser in die Servierschale schütten, darin zwei Esslöffel Butter auflösen, 500 Gramm Ricotta dazu und eine gute Handvoll geriebenen Parmesan, gern möglichst jung. Die abgetropfte Pasta in die Servierschale geben, alles vermengen, ordentlich pfeffern, den Abrieb einer unbehandelten Zitrone dazu. Falls Kinder dabei sind, kann man die letzten beiden Dinge auf Wunsch auch direkt auf dem Teller zugeben. Achtung: Schmeckt aufgewärmt überhaupt nicht. Aber: Es wird eh nichts übrig bleiben ... *Georg Cadegianini*

Von SZ-Autorinnen und – Autoren 23. Februar 2024

<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/stil/nudeln-pasta-rezepte-sossen-einfach-e777609/>

Pasta: Puntarelle, Sardellen, Knoblauch

Warum ich diese Soße liebe: In unserer privaten Rezeptsammlung steht bei den Puntarelle: „Bringt Kinder auf die Welt.“ Denn wir hatten die Soße aus diesem elegant bitteren italienischen Wintergemüse an dem Abend gegessen, in dessen späterem Verlauf unsere Tochter geboren wurde. Grund zur doppelten Freude, nur vermutlich nicht für die Hebamme, da zum Rezept auch ordentlich Knoblauch gehört. Dazu kommen Sardellen und Zitrone. Dieses besondere Wintergericht spricht also fast alle Geschmackssinne an, und balanciert Bitterkeit, Säure, Salz und Umami wunderbar aus. Aber Achtung: Bringt Kinder auf die Welt!

Das braucht man: 1 Kopf Catalogna Cimata (Das Zichoriengemüse, zu dem auch Endiviensalat oder Radicchio gehören, wird bei uns oft als „Cimata“ angeboten und man findet es nur in gut sortierten Läden oder auf Märkten.), dazu 5-7 Sardellenfilets und je nach Geschmack 1-2 Zehen Knoblauch, eine halbe Zitrone, Olivenöl, Pfeffer, Salz. Nach Gusto Parmesan. 360 g Pasta (Orecchiette)

So geht's: Die löwenzahnartigen Blätter rundum abbrechen, denn wir brauchen nur die fingerdicken, spargelartigen Spitzen, die im Inneren verborgen sind. Diese einzeln abbrechen, waschen und in 0,5 cm dicke Ringe schneiden. Etwas Olivenöl in die Pfanne, nicht zu heiß werden lassen, und die Puntarelle dünsten, bis sie weich sind, aber noch Biss haben. Wer will, kann schon eine halbierte Knoblauchzehe mitdünsten. Sardellenfilets und die zweite Knoblauchzehe klein hacken, mit dem Saft der halben Zitrone und doppelt so viel Olivenöl gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gegarten Puntarelle etwas abkühlen lassen und in einer großen Schüssel mit der Soße gut vermischen, dann gleich die gekochten Orecchiette (es gehen auch Penne), nach Bedarf mit Parmesan bestreuen. *Hans Gasser*

Von SZ-Autorinnen und – Autoren 23. Februar 2024

<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/stil/nudeln-pasta-rezepte-sossen-einfach-e777609/>

Pasta: Getrocknete Tomaten, Pinienkerne, Feta

Warum ich diese Soße liebe: Bei angeblichen Klassikern der italienischen Küche ist eine gewisse Skepsis angebracht, wenn sie aus den USA stammen. Fettuccine Alfredo und Pizza Hawaii mögen in Rome (Georgia), Milan (Ohio) und Palermo (North Dakota) als uritalienische Rezepte gelten, in Italien aber hat man ursprünglich eher keine Ananas auf die Pizza gelegt oder Nudeln unter Sahne und Bergen von Schmelzkäse begraben. Entsprechend argwöhnisch war ich bei meinem ersten Besuch in Kalifornien vor gut 30 Jahren, als John, unser damaliger Gastgeber, eine „schnelle Nudel“ ankündigte. Fast-Food-Verdacht! John begann, mit verschrumpelten Tomaten aus dem Glas, Schafskäse und seltsamen Mini-Nüsschen zu hantieren. Die Pasta war in 15 Minuten fertig und schmeckte umwerfend. Sonnengetrocknete, eingelegte Tomaten habe ich in San Francisco zum ersten Mal probiert, Pinienkerne auch. Johns schnelles Nudelgericht wurde längst in den Koch-Kanon unserer Familie aufgenommen. Es erinnert geschmacklich an einen heißen Sommertag in der Toskana – und an eine prägende Reise nach Kalifornien.

Das braucht man: 2 Schalotten, 100 g sonnengetrocknete Tomaten aus dem Glas, 2 EL Pinienkerne, 200 g Feta, 500 kurze, dicke Nudeln (etwa Fusilli oder Penne), 1 Handvoll frisches Basilikum, Pfeffer

So geht's: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie gut gebräunt sind (gut beobachten!), dann herausnehmen und beiseitestellen. Schalotten fein hacken und in etwas Olivenöl andünsten. Getrocknete Tomaten würfeln und mit etwas Öl aus dem Glas mit den eingelegten Tomaten zu den Zwiebeln geben. Parallel dazu die Nudeln al dente kochen, wenn sie fast gar sind, mit in die Pfanne geben. Feta würfeln, zur Pasta geben, Pinienkerne zugeben, mit etwas Pasta-Kochwasser aufgießen. Während der Käse schmilzt, mit Pfeffer würzen (Vorsicht mit Salz, Feta oft ist schon salzig genug). Mit Basilikum bestreuen und sofort servieren. *Titus Arnu*

Von SZ-Autorinnen und – Autoren 23. Februar 2024

<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/stil/nudeln-pasta-rezepte-sossen-einfach-e777609/>

Pasta: Chili, Wodka, Petersilie

Warum ich diese Soße liebe: Weil sie mich an meine WG-Zeit erinnert und nach Unvernunft und Abenteuer schmeckt. Der Clou ist ein Stamperl Wodka, das am Ende zur fertigen Soße gegeben wird. Früher war es unser Kickstart in eine Nacht, die das Zeug haben sollte, unser Leben zu verändern. Heute habe ich Kinder und lasse den Wodka weg, aber dass die Soße zu scharf, zu fischig oder zu knoblauchig ist, habe ich am Familientisch noch nie gehört. Das Rezept hat verschiedene Kniffe, die ich schon in andere Essen überführt habe: Der in Scheiben geschnittene Knoblauch wird im Olivenöl quasi frittiert, das macht ihn nussig und knusprig. Die Sardellen sorgen für ordentlich Tiefe (Umami!). Und auf die fertige, mit der Soße vermischte Pasta reibe ich erst den Abrieb einer unbehandelten Zitrone und dann noch Parmesan. Die erste Gabel dieser Kombination aus Wodka-Kühle, Chili-Schärfe und Zitronenfrische ist wirklich: Party im Mund.

Das braucht man: 4 Knoblauchzehen, 4 frische Chilischoten, ein kleines Bund glatte Petersilie, 8-10 Sardellenfilets (auf gute Qualität achten!), 600 g passierte Tomaten, 500 g Pasta, eine Bio-Zitrone, Parmesan

So geht's: Chilischoten aufschlitzen und sanft in reichlich Olivenöl einige Minuten anbraten, den in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch hineingeben, bis er hellgelb wird, nicht braun, danach die klein gehackte Petersilie dazu, dann die Sardellenfilets. Rühren. Wenn die Sardellenfilets zerfallen, mit passierten Tomaten aufgießen. Leicht salzen und pfeffern. Ich gebe immer ein bis zwei EL Zucker hinzu, da freut sich die Tomate. Herd runterdrehen. Wodka-Stamperl rein. 500 g Nudeln kochen, abseihen, nach und nach zur Soße geben, nur so viel Pasta, dass sie von allen Seiten mit roter Soße ummantelt ist. Auf Tellern verteilen. Zitronenschale darüber reiben, mit etwas Zitronensaft beträufeln, Parmesan drüber, fertig. *Annabel Dillig*

Von SZ-Autorinnen und – Autoren 23. Februar 2024

<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/stil/nudeln-pasta-rezepte-sossen-einfach-e777609/>

Pasta: Steinpilze, Salsiccia, Kirschtomaten

Warum ich diese Soße liebe: Einmal im Jahr steht das Urlaubsziel bockfest im Kalender, dann geht es in ein Haus irgendwo in Umbrien, mit rund zwanzig Freunden – und damit zwanzig kulinarischen Vorlieben. Die gestalten sich vor allem beim Teenie-Teil der Gruppe als überschaubar. Neugier: ausgeschlossen. Dafür gibt es eine Menge, das nicht geht, zum Beispiel Pilze, die dürfen keinesfalls auf den Tisch. Weil alle anderen aber gern gut essen, darf man auch mal schwindeln. Auf die Frage „Was gibt es heute?“, sagt man dann so cool wie möglich: Nudeln mit Tomatensoße. Am Tisch ist es schließlich überraschend ruhig, bis der entscheidende Satz fällt: „Darf ich einen Nachschlag haben?“

Das braucht man: Mildes Olivenöl, 1 Zwiebel, feines und grobes Meersalz (das grobe für das Nudelwasser), 400 g Kirschtomaten, ggf. noch 1 Dose gestückelte Tomaten, 80 g getrocknete Steinpilze (während der Saison natürlich frische Pilze!), 2 Salsiccia-Würste (gern mit Fenchel!), Parmesan

So geht's: Zunächst die Steinpilze mindestens 15 Minuten in Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein hacken, dann abgetrocknete Pilze klein schneiden. Würste enthäuten und die Füllung klein hacken. Parmesan reiben. In der Pfanne die Salsiccia ohne Fett etwa 5 Minuten anbraten, sie sollte fast durch sein, dann aus der Pfanne nehmen. Öl erhitzen und Zwiebeln anschwitzen. Sobald die leicht gebräunt sind, Steinpilze hinzufügen und auf kleiner Flamme etwa 5 Minuten garen. Tomaten zugeben, weitere 15 Minuten köcheln lassen, gegebenenfalls auffüllen mit Dosentomaten. Die Kirschtomaten mit einer Gabel zerdrücken. Salz und Pfeffer dazu, zum Schluss die Salsiccia, weitere 5 Minuten mitköcheln lassen. Dazu Parmesan reichen. Als Pasta eignen sich Casarecce, zusammengerollte, längliche Nudeln. *Julia Rothhaas*

Von SZ-Autorinnen und – Autoren 23. Februar 2024

<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/stil/nudeln-pasta-rezepte-sossen-einfach-e777609/>

Pasta: Aubergine, Sellerie, Kapern

Warum ich diese Soße liebe: Zur Aubergine hatte ich lange ein gespanntes Verhältnis. Zu langweilig, zu fettig fand ich sie oft, vor allem, weil ich nicht wusste, wie sie behandelt werden wollte. Auberginen müssen durch sein und zart, lange in der Pfanne bleiben, oft nehmen sie dort dann zu viel Öl auf, und der richtige Zeitpunkt, sie zu salzen, fand ich lange, ist auch schwierig. Ich hatte irgendwo gelesen, der beste Zeitpunkt für Salz sei, bevor sie in die Pfanne kommen, damit sie Wasser ausschwitzen, besser garen und später nicht so viel Öl aufnehmen, aber es klang immer alles so aufwendig. Meine erste Caponata aß ich wegen meiner Scheu vor Auberginen dann erst vor etwa acht Jahren, ich war mit dem Auto nach Rom unterwegs und besuchte einen Freund in der Toskana. Er hatte mir eine Caponata gemacht, von der er sagte, sie sei leider verkocht. Ich verliebte mich dennoch sofort. Auf Sizilien, der Heimat der Caponata, aß ich sie einen Sommer später jeden Tag, und seitdem koche ich sie auch zu Hause, meist einmal die Woche. Man isst sie eigentlich ohne Pasta, aber mir ist sie inzwischen auch die liebste Pasta-Soße.

Das braucht man: Olivenöl, 1 Aubergine, 1 Zwiebel, 1 Stange Staudensellerie, Tomatenmark, (in der Pfanne ohne Fett angeröstete) Mandeln, Kapern, Zucker, Salz, Pfeffer. Nach Gusto Tomaten aus der Dose, Knoblauch. Und Pasta natürlich. Genauere Mengenangaben kann ich nicht liefern, da ich bei der Soße nach Gusto improvisiere. Das Schöne ist, dass sie Abwandlungen nie übel nimmt und trotzdem immer gelingt.

So geht's: Das Rezept für meine Caponata war immer etwas ungenau und stammt ursprünglich vom sizilianischen Weingut Planeta. Demnach brät man Zwiebelwürfel mit gewürfelter Aubergine in Olivenöl an, gibt dann fein gewürfelte Staudensellerie, Tomatenmark, Kapern, Mandeln, etwas Zucker, Salz und Pfeffer hinzu und lässt das Ganze für etwa zehn Minuten vor sich hin köcheln. Die Mengenverhältnisse lege ich danach fest, was gerade da ist, oder worauf ich Appetit habe. Den Sellerie lasse ich meist weg, dafür kommen bei mir auch klein geschnittene Tomaten aus der Dose und viel Knoblauch rein. *Lars Reichardt*

Von SZ-Autorinnen und – Autoren 23. Februar 2024

<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/stil/nudeln-pasta-rezepte-sossen-einfach-e777609/>

Pasta: Zucchini, Karotten, Curry

Warum ich diese Soße liebe: Mein ältester Sohn hatte schon sehr viele Portionen „Oma-Nudeln“ begeistert gegessen, als ihm etwas Erstaunliches auffiel. Er blickte auf den Pasta-Teller vor sich und sagte halb entsetzt, halb verwundert: „Da ist ja total viel Grünzeug drinnen!“ Zeug, das er damals mied wie der Teufel das Weihwasser und das er hingebungsvoll aus wirklich jedem Gericht herausfischte. Aber nicht aus diesem hier. Denn das war von der Oma, meiner Mutter, die damals jeden Donnerstag meine Kinder nachmittags von der Betreuung abholte. Und die danach für uns alle das Abendessen kochte. Wir saßen zusammen, es war schön. Diese „Oma-Nudeln“ werden wir nie wieder essen, denn meine Mutter lebt nicht mehr, und jeder Versuch, die Soße nachzukochen, wird scheitern. Das liegt am Koch-Paradox: Verschiedene Personen können haargenau dasselbe Rezept kochen, und doch schmeckt es bei jedem anders. Wir scheitern aber sehr gerne. Weil: Es schmeckt ja trotzdem. Wir denken dann immer an jemanden, den wir sehr geliebt haben. Zucchini? Karotten? Curry? Dazu sehr viel Petersilie? Keine Ahnung, woher meine Mutter das Rezept hatte, es kommt nicht aus Italien, nicht aus Indien, aber für uns nun: aus dem schönen Land der Erinnerung.

Das braucht man: 360 g Pasta, 1 Schuss Olivenöl, 1 Klacks Butter, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Zucchini, 2-3 Karotten, 1 Becher Schlagsahne, 1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer, 1 Handvoll gehackte Petersilie, nach Gusto Parmesan

So geht's: Bisschen Olivenöl und ein Klacks Butter in einer Pfanne erhitzen, eine mittelgroße Zwiebel, klein geschnitten, darin anschwitzen lassen. In der Zwischenzeit eine Zucchini und 2-3 Karotten in einem Häcksler oder mit einer Reibe sehr fein zerkleinern, in die Pfanne dazugeben, kurz zusammen mit der Zwiebel erwärmen. Einen Becher Schlagsahne dazugeben, auf höchster Stufe aufkochen, danach auf sehr niedriger Stufe köcheln lassen. Etwa ein Teelöffel Curry dazugeben, je nach Geschmack, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Nudeln (am besten dünnere Spaghetti) dazugeben, alles vermischen, danach noch etwa eine Hand gehackte Petersilie dazugeben. Wer mag, kann noch Parmesan darüber reiben. *Mareen Linnartz*

Von SZ-Autorinnen und – Autoren 23. Februar 2024

<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/stil/nudeln-pasta-rezepte-sossen-einfach-e777609/>

Pasta: Eier, Parmaschinken, roter Pfeffer

Warum ich diese Soße liebe: An der Regensburger Uni gab es eine Pizzeria, die einen die Bibliothek öfter mal vergessen ließ. Das mag im Sommer an der üppig begrünten Terrasse inmitten einer Siebzigerjahre-Betonwüste gelegen haben, vielleicht aber auch am Schuss Cognac in der Soße der „Tortellini Primavera“ mit Parmaschinken, Sahne und Parmesan. Was diese Kombination mit Primavera – Frühling – zu tun haben sollte, lässt sich heute nicht mehr recherchieren, das Lokal existiert nicht mehr. Weil das Rezept aber denkbar einfach ist und zu jeder Jahreszeit schmeckt, war es eines der ersten, das wir daheim so ähnlich nachkochten. Und noch heute erinnert es an faule Uni-Nachmittage zwischen Altenglisch-Kurs und Satzanalyse-Seminar. Statt Tortellini nehmen wir aber lieber Penne oder andere kurze Nudeln. Mit etwas Gemüse schmeckt das Ganze frischer. Das Rezept erinnert an Carbonara, die Zubereitung dauert nur so lange, wie die Nudeln kochen, der Clou ist die Kombination aus rohem Schinken, Salbei und rotem Pfeffer.

Das braucht man: 3 Eier, 5 Blätter Salbei, 1 getrocknete Chilischote, 75 ml Sahne, 50 g geriebener Parmesan, 1 TL zerstoßener roter Pfeffer, 200 g Parmaschinken, ein Spritzer Cognac oder Kirschwasser (nicht zu viel), eine halbe Tasse Erbsen (frisch oder tiefgekühlt, nicht aus der Dose). Optional: eine halbe Spitzpaprika, fein geschnitten, eine halbe gestiftelte Karotte

So geht's: Die Eier mit Sahne, Parmesan, gehacktem Salbei und dem roten Pfeffer verrühren, zerbröselte Chili und Schnaps dazu (Salz braucht es nicht, Schinken und Nudelwasser sind bereits salzig). Die Nudeln in Salzwasser kochen, das Gemüse für die letzten Minuten mitkochen, abgießen. Den Parmaschinken in gröbere Stücke schneiden und im Nudeltopf kurz mit etwas Butter anschnmelzen. Die Nudeln, das Gemüse und die Eier-Käse-Masse zufügen und gut verrühren, nicht zu sehr stocken lassen. Zum Servieren etwas gehackte Petersilie über die Teller streuen. *Andreas Schubert*

Von SZ-Autorinnen und – Autoren 23. Februar 2024

<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/stil/nudeln-pasta-rezepte-sossen-einfach-e777609/>

Vorspeisen

Malfatti

Spinatklößchen von Thomas Mutter
Vorspeise

Zutaten für 6-8 Portionen

300 g	tiefgekühlter Blattspinat
1	kleine Zwiebel
120 g	Butter
150 g	Ricotta (ersatzweise gut abgetropfter Magerquark)
100 g	Parmesan, frisch gerieben
2	Eier
1	Eigelb
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Muskatnuss, frisch gerieben
200 g	Mehl

Zubereitungszeit: 1 Std.

Spinat lt. Packung auftauen. Auskühlen lassen, die Blätter ausdrücken und fein hacken. Zwiebel schälen, fein hacken, in 30 g zerlassener Butter bei mittlerer Hitze glasig braten, den Spinat untermischen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Ricotta glattrühren, Spinat und die Hälfte des Parmesans untermischen. Die Eier und das Eigelb einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Nach und nach das Mehl einarbeiten, mit dem Mixer zu einem glatten Teig rühren.

Backofen auf 175° vorheizen. In einem großen Topf 3 l Salzwasser zum Kochen bringen. Mit 2 Teelöffeln aus der Teigmasse Klößchen formen, ins kochende Wasser gleiten lassen. Offen bei schwacher Hitze so lange ziehen lassen, bis sie oben schwimmen

Klößchen mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und in eine gefettete Gratinform geben. Restliche Butter zerlassen, Klößchen damit beträufeln. Restlichen Parmesan darüber streuen. Im Backofen (Mitte; Gas Stufe 2) etwa 5 Minuten überbacken lassen, dann sofort servieren.

Lachsforellentatar mit brauner Butter und Pistazien

Vorspeise, Fisch, Lachstatar
Ottolenghi, Simple, S. 255

Zum ersten Mal bei Ute und Thomas bekommen und sofort nachgekocht. Schmeckt super und immer frischen Fisch verwenden.

Zutaten für 4 Personen:

1 Schalotte, 30g, in dünne Ringe schneiden
2 Zitronen, Bio, 2TL Schale abreiben und 40ml Saft
½ TL Zucker
4 Lachsforellen oder Lachsfilet ohne Haut, 360g, entgrätet und in 1 ½ cm große Stücke geschnitten
1TL Olivenöl
25g Butter
½ TL Kreuzkümmel
20g Pistazien, geröstet, gestiftet oder grob gehackt
5g Estragonblätter
Meersalzflocken und Schwarzen Pfeffer

1. **Schalottenringe** mit **2TL Zitronensaft, Zucker, ½ TL Meersalzflocken** und einer kräftigen Prise **Pfeffer** vermengen. Gewürze in die Schalotten einmassieren und beiseite stellen.
2. **Forellenstücke** mit dem **Olivenöl, der Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft, 1 ½ TL Meersalzflocken** und einer kräftigen Prise **Pfeffer** verrühren und max. 30 Minuten marinieren. Beiseite stellen.
3. Vor dem Servieren **Butter** mit dem **Kreuzkümmel** bei mittlerer Hitze 5 Minuten zerlassen. Pfanne schwenken bis die Butter aufschäumt und einen **nussigen Duft** verströmt.
4. Forellentatar auf die Teller verteilen und mit den Schalottenringen ohne Flüssigkeit garnieren. Mit den Pistazien und Estragon bestreuen und die Nußbutter überziehen. Mit ein paar Salzflocken garnieren.

Forellenaufstrich mit Frischkäse und Kapern

von Frank und Brigitta

Zutaten für 6 Personen:

1	Ei
3	ingelegte Sardellen
1 TL	Kapern
1	Räucherforellenfilet (ca. 100 g, ohne Haut)
300 g	Frischkäse
2-3 EL	Milch
1-2 EL	mildes Olivenöl
zwei EL	Schnittlauchröllchen
einige Spritzer	Zitronensaft
1/2 TL	abgeschriebene unbehandelte Zitronenschale
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	geräuchertes Paprikapulver
	Chilipulver

1. Das Ei etwa 10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, pellen und kleinschneiden. Die Sardellen und die Kapern hacken. Eventuelle kleine Gräten von der Räucherforelle entfernen und das Fischfilet klein schneiden.
2. Den Frischkäse mit der Milch und dem Olivenöl in einer Schüssel glattrühren; dabei Milch und Öl schrittweise zu geben, damit der Aufstrich nicht zu flüssig wird. Gehacktes Ei, Sardellen, Kapern, Räucherforelle und Schnittlauch untermischen und den Aufstrich mit Zitronensaft und -Schale, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und eine Prise Chilipulver würzen.
Der Aufstrich passt zu allen Brotsorten

Spaghetti mit Walnußsauce

Zwischengericht, Vorspeise

Zutaten für 4 bis 6 Personen :

250g	Walnußkerne
2	Scheiben Weizentostbrot
1/4l	Schlagsahne
100g	Parmesankäse im Stück
1	Knoblauchzehe
2EL	Öl
500g	Spaghetti
	Salz
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

30 g Walnußkerne zur Seite legen. Rest durch die Mandelmühle drehen. Toastbrot ohne Rinde in kaltem Wasser einweichen. Schlagsahne in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Käse reiben. Knoblauchzehen pellen und durchpressen

Spaghetti einmal durchbrechen und im sprudelnden Wasser "al dente" garen. Siehe Packungsbeilage.

Inzwischen gemahlene Nüsse, ausgedrücktes Brot, Knoblauch, Sahne und 2/3 Parmesan zu einer dicken Paste verrühren und mit Pfeffer würzen.

Nudeln in einem Durchschlag abtropfen lassen. 3 - 4 EL Nudelwasser abnehmen und in eine vorgewärmte Schüssel geben, Nußpaste mit Nudelwasser verrühren. Dann die abgetropften Nudeln gut damit vermischen. Restliche Walnußkerne mit der Hand gut zerdrücken, mit dem restlichen Parmesan aus die Nudel streuen und sofort servieren. Nach Bedarf noch geriebenen Parmesan bereitstellen.

Pro Portion : 24g Eiweiß, 49g Fett, 70g Kohlenhydrate = 3771 Joule (901 Kalorien)

Quelle: essen&trinken, 4/85, S.128+138

Dattelaufstrich

Vorspeise, Snack, Dips

100g Datteln
2 Frühlingszwiebeln
200g Frischkäse
40g Orangensaft
Chili oder Cayennepfeffer

grüne Olivenpaste

Vorspeise, Snack, Dips

300g gr. Oliven mit Mandeln gefüllt

180g Olivenöl
150g Rosinen
40g Orangensaft
3 Bund Petersilie

Knoblauch

Meersalz und Pfeffer

Thunfischcreme

Vorspeise, Snack, Dips

2 Dosen Thunfisch

2 Dosen Thunfisch
Knoblauch
200g Frischkäse
Sardellenfilets
Kapern
Ei
Zwiebeln, sehr klein gehackt
Zitrone, Zucker, Salz, Pfeffer

Olivenpaste (Schwarz)

Vorspeise, Snack, Dips

- 300g entsteinte Schwarze Oliven
- Knoblauch
- 3EL Tomatenmark
- 3EL Pinienkerne

- 9EL kalt gepresstes Olivenöl

- 3EL Kapern
- Pfeffer

Türkischer Obatzter

Vorspeise, Snack, Dips

- 1 Knoblauch
- 1 Handvoll Petersilie
- 100g Feta
- 200g Frischkäse
- 50g Ajvar
- Pfeffer und Salz

Paprika-Walnuss-Paste

4 Personen, GU Würzen, S.111

Vorspeise, Snack, Dips

- 3-4 rote Paprika (800g)
 - 1 Stck trockenes Ciabatta- oder Fladenbrot
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 kleine frische rote Chilischote
 - 100g Walnuskerne
 - 1-2 TL Salz
 - 1 EL Limettensaft
 - 3 EL ungesüßter Granatapfelsirup
 - 4 EL Olivenöl
- Ofen vorheizen: auf 200°C Umluft und Grillfunktion

Paprika enthäuten: halbieren und putzen, mit der Schnittfläche nach unten auf einem Backblech mit Backpapier andrücken und ca. 15-20 Min. grillen, bis die Haut Blasen bildet und dunkel ist. Aus dem Backofen nehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken und nach ca. 10 Min. die Haut abziehen

Brot reiben, Chilischote ohne Kerne fein hacken
Enige Walnüsse zur Garnierung beiseite stellen
Walnüsse, geriebenes Brot, Salz Limettensaft, Granatapfelsirup, Knoblauch und Chile im Mixer pürieren und danach die geäutete Paprika zugeben. Während des Mixens Öl hinzugeben.
Kalt stellen. Mit Walnüsshälften garnieren.

Dazu Fladenbrot oder Cracker

Tomaten-Ziegenkäse-Tarte

aus e&t, für jeden Tag, Nr.9, 2011, S. 15

Dies haben wir bei Astrid und Karsten schmecken gelernt.

Vorspeise, Starter, Zwischendurch

Schnelle Schnitte mit Kick: Das Pflaumenmus unter den Tomaten ist Tims Clou.

6Stück:

3 Scheiben TK Blätterteig, rechteckig aufgetaut
3 EL Pflaumenmus
100g Kirschtomaten
100g Ziegenfrischkäse
1/2 TL getrockneter Majoran
Salz, Pfeffer, 3EL Olivenöl

1. Blätterteig quer halbieren und mit einem spitzen Messer entlang der Kanten mit 1cm Abstand zum Rand einen Rahmen einritzen. Jedes Teigstück innerhalb des eingeritzten Rahmens mit je 1TL Pflaumenmus bestreichen.

2. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf dem Pflaumenmus verteilen. Ziegenkäse in kleinen Stückchen auf die Tomaten zupfen. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

3. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 10 - 15 Min. goldbraun backen.

Knusprige Focaccia mit Käse-Spinat-Füllung

Italienisches Rezepte, Vegetarische Rezepte, Vorspeise

<https://sz-magazin.sueddeutsche.de/probier-doch-mal/rezept-focaccia-88693>

Hans Gerlach, 18.4.2020, mit Video!

**Zubereitungszeit 65min, Back/Gesamtzeit
105min**

Hauchdünn, knusprig, köstlich: Diese strudelähnliche Focaccia-Variante aus zartem Knusperteig mit Käse-Spinat-Füllung gelingt ganz ohne Hefe.



Aus Recco, einer italienischen Kleinstadt nicht weit von Genua, stammt ein ziemlich tolles Gebäck. Die Recchesi nennen es »Focaccia di Recco«, dabei hat es nichts mit dem zu tun, was ich mir unter einer Focaccia vorgestellt hatte – nämlich ein flaches, fluffiges Brot aus einer Art weicherem Pizzateig. Ganz im Gegenteil: Für die Focaccia di Recco braucht es einen hauchdünnen Teig, er wird sehr knusprig und ähnelt dem Strudelteig. Und wie dieser kommt der Focaccia-di-Recco-Teig völlig ohne Hefe aus.

Zwischen zwei Schichten Teig verteilen die Focaccia-Bäcker teelöffelweise einen lokalen Crescenza-Käse aus Recco. Crescenza- oder Stracchinokäse sind eine Gruppe von Frischkäsesorten mit Aroma, die schön schmelzen (auch auf der Pizza übrigens). Mit einer großzügigen Menge Olivenöl wird dieses Käse-Knusper-Wunder in einem sehr heißen Ofen goldbraun gebacken und dann knallheiß geschnitten, beim Essen tropft cremiger Käse heraus. Nun legen die Einwohner von Recco sehr großen Wert darauf, dass es eine Focaccia di Recco eben nur in Recco geben darf. Der spezielle Käse wird deshalb sowieso nur an Restaurants in Recco verkauft.

Mit Abstand betrachtet gibt es allerdings weltweit ähnliche Gerichte, in Griechenland zum Beispiel unzählige Varianten von Tyropita mit Fetakäse und Filoteig, in Mexiko die Quesadilla, also mit Käse gefüllte Weizentortillas und schon bei den italienischen Nachbarn in der Emilia Romagna finden wir die Piadina romagnola con formaggio – es spricht also nichts dagegen, eine eigene Variante zu entwickeln. Ich mag zum Beispiel auch etwas Gemüse in meiner Focaccia und eine Mischung aus Ricotta und Parmesan gibt genau die richtige cremig-aromatische Käsemischung. Mit Gemüse und den Käsesorten kann man je nach Vorrat sehr gut variieren. Doch wirklich wichtig finde ich den wunderbaren Teig, nach dem Rezept aus Recco.

Focaccia di Monaco für ein Backblech:

Teig:

- 400 g Weizenmehl
- 8 g Salz (1,5 TL)
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 40 g Olivenöl und Öl zum Beträufeln

Füllung:

- 250 g TK-Blattspinat oder frischer Spinat kurz gekocht
 - 1/2 Fenchelknolle
 - Salz, Pfeffer, Muskat
 - Etwa 300 g Käse, der gebacken gut schmeckt, zum Beispiel 220 g Ricotta und 80 g Parmesan/Pecorino, oder geriebener Raclettekäse oder Pizzakäse oder Stracchinokäse ...
1. Für den Teig erst Mehl und Salz, dann Öl und Wasser in einer Schüssel mischen. Erst in der Schüssel, dann auf der Arbeitsfläche mindestens 5 Minuten kräftig durchkneten, der Teig sollte jetzt schön glatt und elastisch sein. Den fertigen Teig zu einer Kugel formen, mit gleichmäßigen, kreisenden Bewegungen der ineinander verschränkten Hände die Teigkugel »schleifen«, bis die Oberfläche samtig glatt ist – das dauert ein paart Minuten. Zudecken und 30 Min. entspannen lassen.
 2. Füllung vorbereiten: Spinat auftauen lassen und fest ausdrücken. Fenchel sehr dünn schneiden, mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Olivenöl würzen. Käse reiben und mit dem Ricotta verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
 3. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, ein Backblech gründlich ölen, das darf eine kleine Ölpfütze geben. Den Backofen auf 280 Grad vorheizen – oder so heiß es eben geht. Den Teig ungefähr halbieren, das größere Stück erst ausrollen, dann nach allen Seiten dünn ausziehen. Dazu mit dem bemehlten Handrücken unter den Teig greifen, mit dem zweiten Handrücken ebenfalls unter den Teig greifen und vorsichtig Richtung Tischkante ziehen. Von allen Seiten wiederholen, bis der Teig sehr dünn ist – vor allem versuchen den Rand immer dünner zu ziehen und zu drücken, damit der Teig auch an den Rändern möglichst gleichmäßig dünn wird.
 4. Dann über das Backblech legen, dicke Teigränder abschneiden. Die Füllung löffelweise auf dem Teig verteilen – nicht verstreichen, sonst reißt der Teig. Die zweite Teighälfte ausziehen und über das Blech legen, die Ränder abschneiden. Mit den Fingern oder einer Schere ein paar Löcher in den Teig machen, damit der Dampf beim Backen abziehen kann. Mit Olivenöl beträufeln, wer will kann ein paar Rosmarinnadeln zupfen und ebenfalls auf dem Teig verteilen.
 5. Im Ofen auf der untersten Schiene etwa 10 Min. goldbraun und knusprig backen. In Stücke schneiden und sofort servieren.

Tipp:

Manche Mehle nehmen mehr Wasser auf, andere weniger. Meistens passt das Rezept sehr gut, aber falls der Teig sich sehr fest anfühlen sollte, noch 1-2 EL Wasser unterkneten – das ist lästig, denn man muss den Teig zurück in die Schüssel geben und es dauert eine Weile, bis er das Wasser aufnimmt.

Rote Bete und Trauben

2019- September
(Titus Arnu)

Meistens isst man Tafeltrauben kalt. Das schmeckt ja auch gut. Aber für einen Herbstsalat mit Roter Bete und Meerrettich sollte man sie in der Pfanne erwärmen.

Weintrauben gelten neuerdings auch als Superfood. Denn sie enthalten wertvolle Ballast- und Nährstoffe, Vitamine, Magnesium und Kalium. Dass Trauben super sind, ist natürlich nicht neu, Weinreben werden seit 16 000 Jahren kultiviert, und die größeren Tafeltrauben bereichern den Tisch nun auch schon länger. Bis heute unterschätzt aber wird ihre Eignung für süß-salzige oder gar herzhaftere Gerichte. In Kombination mit Roter Bete, Walnüssen und Meerrettich kontrastieren die süß-sauren Trauben die Schärfe und die Erdigkeit. Um mit Pep Guardiola zu sprechen: Trauben können Superfoods also zu einem Supersupersalatsalat machen.

Dafür 800 g **Rote Bete** schälen und grob raspeln. Mit einer Vinaigrette aus 2 EL Ahornsirup, 1 EL Dijonsenf, schwarzem Pfeffer, Salz, 2 EL Balsamessig und 4 EL Walnussöl (oder Olivenöl) mischen und zugedeckt im Kühlschrank eine Stunde durchziehen lassen. 300 g Trauben waschen, längs halbieren und bei Bedarf entkernen. Einige Trauben beiseitelegen, den Rest unter den Salat mischen. 100 g Walnusskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten, restliche Trauben kurz mitbraten und alles zum Salat geben. Gehackte Petersilie unterheben und 30 g frisch geriebenen Meerrettich auf dem Salat verteilen.

800 g Rote Bete schälen und grob raspeln

Vinaigrette

2 EL Ahornsirup
1 EL Dijonsenf
schwarzem Pfeffer
Salz
2 EL Balsamessig
4 EL Walnussöl (oder Olivenöl)
mischen

300 g Trauben waschen, längs halbieren und entkernen

100 g Walnusskerne grob hacken

Gehackte Petersilie

30 g frisch geriebenen Meerrettich

Aus SZ/Stil/Geschmackssache>Trauben 20. September 2019
<https://www.sueddeutsche.de/stil/geschmackssache-trauben-1.4605656>

Rote Bete aus dem Ofen mit Joghurt und eingelegter Zitrone

Gegartes Gemüse, Vorspeise
unbedingt vorher die eingelegte Zitrone herstellen

Zutaten für 4 Personen als Beilage:

1kg	rote Bete, gewaschen und ungeschält
2EL	Olivenöl
1 ½ TL	Kreuzkümmelsamen
1	kl. rote Zwiebel in dünnen Ringen
1	kl. eingelegte Zitrone (40g), entkernt, fein gehackt
2EL	Zitronensaft
15g	Dill, TK und frisch grob geschnitten
1 EL	Tahin
150g	griechischer Joghurt
	Salz, Pfeffer

5. Backofen auf 220°C Umluft
6. Rote Bete einzeln in Alufolie wickeln und auf einem Backblech 30 – 60 Minuten im Ofen Backofen rösten, bis eine Messerklinge sich leicht hineinstechen lässt. Knollen häuten und in 5mm dicke Scheiben schneiden. In eine große Schüssel geben.
7. Kreuzkümmel im Olivenöl in einer Pfanne ca. 3 Minuten rösten bis die Samen springen. Alles auf die Rote Betescheiben gießen und mit Zwiebelringen, eingelegten Zitronenstücken, Zitronensaft, 10g Dill, 1TL Salz und Pfeffer vermischen und auf einer Schale servieren.
8. Tahin und Joghurt verrühren und auf die Rote Bete klecksen. Leicht verrühren und mit dem restlichen Dill garnieren.

Roter Spargelsalat mit Mohn

Für 4 Personen als Vorspeise

Zutaten:

Für den Salat:

8 dicke Stangen weißer Spargel
500 ml Bio-Rote-Bete-Saft
Salz, Zucker, weißer Pfeffer
1 Scheibe Zitrone und Orange

Für die Marinade:

125 ml milder Rotweinessig
50 ml Martini Rosso
Salz, Pfeffer
1 EL Zucker
125 ml Mohnöl

Für die Topfen-Mohn-Nockerl

125 g Topfen (oder Ricotta)
1 EL Crème fraîche
4 EL gemahlener Mohn

Die Spargelstangen bis zur Spitze schälen. Den Rote-Bete-Saft in einem flachen, weiten Topf zum Kochen bringen. Etwas Salz, Pfeffer und Zucker sowie Zitronen- und Orangenscheibe dazugeben. Geschälten Spargel einlegen, sodass die Stangen vollständig bedeckt sind. Das Ganze je nach Dicke der Spargelstangen etwa 8 Minuten kochen.

Inzwischen für die Marinade Rotweinessig, Martini, Salz, Pfeffer, 1 EL Zucker und Mohnöl (1 EL zurückbehalten) in einer flachen Schüssel gut verrühren. Die Spargelstangen aus dem Kochfond heben und in die Marinade einlegen, etwa 250 ml vom Rote-Bete-Kochfond dazugeben und den Spargel 30 Minuten marinieren.

In einer kleinen Schüssel Topfen, Crème fraîche, Salz, Pfeffer sowie den zurückbehaltenen Löffel Mohnöl mit 2 EL gemahlenem Mohn verrühren. Den restlichen gemahlener Mohn in einer Pfanne ohne Öl etwa 1 Minute bei schwacher Hitze rösten.

Nach einer halben Stunde die Spargelstangen aus der Marinade nehmen und auf ein Küchenpapier legen. Dann die Spargelstangen in etwa 4 cm lange, schräge Stücke schneiden und auf tiefen Tellern anrichten. Mithilfe von zwei Kaffeelöffeln kleine Nocken von der Topfen-Mohn-Masse abstechen und daneben platzieren. Ein wenig Marinade untergießen und den Spargelsalat mit geröstetem Mohn bestreut servieren.

Elisabeth Grabmer

kocht in der »Waldschänke« in Grieskirchen bei Linz, Österreich, und schreibt neben Maria Luisa Scolastra, Christian Jürgens und Tohru Nakamura für unser Kochquartett.

[Rezept für Spargelsalat mit Roter Bete und Mohn - SZ Magazin \(sueddeutsche.de\)](https://sz-magazin.sueddeutsche.de/das-kochquartett/rezept-spargelsalat-rote-bete-mohn-90218)
<https://sz-magazin.sueddeutsche.de/das-kochquartett/rezept-spargelsalat-rote-bete-mohn-90218>

Chili-Garnelen mit Feldsalat und Walnuss-Dressing

von Andrea Teutenberg

Zutaten für 4 Personen:

Salat:

133 g Feldsalat
2,7 Orangen
100 g Frühlingszwiebeln
107 g Walnüsse
5,3 EL Weißwein-Essig
67 ml Walnuss-Öl
2,7 TL Agavendicksaft
Salz
Pfeffer

Salat waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Orangen schälen und filetieren, Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, Walnüsse grob hacken. Essig, Öl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer in einen Schüttelbecher geben und kräftig schütteln. Das Dressing mit dem Salat vermischen. Orangenfilets, Frühlingszwiebeln und Walnüsse unterheben.

Garnelen:

267 g Garnelen
1,3 rote Chili
2,7 Zehen Knoblauch
1,3 Bio-Zitrone
5,3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Chili waschen, aufschneiden und die Kerne entfernen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte der Zitrone auspressen, von der anderen Hälfte die Schale abreiben. Zitronensaft und -schale, Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Chili verrühren. Garnelen mit der Marinade vermengen und kurz ziehen lassen. Anschließend 4 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad garen. Auf dem Salat servieren.

20230108: https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezpte/rezeptdb6_id-14572.html#portionen=4

Suppen

Erbsen-Estragon-Suppe

Aus essen & trinken 5/2016, einfach in 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

80g Schalotten
100g Kartoffeln
50g Butter (weich)
100ml Portwein (hell)
700ml Gemüsefond
Salz
450g Erbsen (tiefgekühlt)
10g Estragonblätter (frisch)
2EI Crème fraîche
1TI Honig
½TI Kurkuma
3EI Orangensaft
250ml Schlagsahne
1TI Zitronenschale (fein abgerieben; Bio)
½TI Tandoori-Gewürz (z.B. online erhältlich)
½TI Schwarzkümmel

Zubereitung

Schalotten halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. 10 g Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsefond und Kartoffeln zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen lassen. Leicht mit Salz würzen. Erbsen antauen lassen.

Inzwischen Estragon mit der restlichen Butter im Blitzhacker sehr fein pürieren. Crème fraîche mit Honig, Kurkuma, Orangensaft und 1 Prise Salz glatt rühren.

Nach Ende der Garzeit angetaute Erbsen und Sahne in die Suppe geben und weitere 5 Minuten garen. Suppe in den Küchenmixer gießen. Estragonbutter und Zitronenschale zugeben und sehr fein mixen.

Suppe in vorgewärmte tiefe Teller füllen, mit Kurkuma-Crème-fraîche beträufeln und mit etwas Tandoori-Gewürz und Schwarzkümmel bestreuen. Sofort servieren

TIPP: Wer die Suppe frisch-säuerlicher mag, schmeckt sie noch mal mit 1-2 EI Zitronensaft ab

Pro Portion: Energie 498 kcal, Kohlenhydrate 25 g, Eiweiß: 1 g, Fett 34 g

<https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/61862-rzpt-erbsen-estragon-suppe>

Kartoffelcremesuppe

Vorspeise

500g	Kartoffeln
2	Kohlrabi
1 l	Brühe mit Thymian, Pfeffer
1	Zwiebel
1	Becher Creme Fraiche
1 Eßl.	milder Senf
1 Bund	Dill
1/2 Becher	Schlagsahne
100g	Rauchlachs
100g	Krabben

Kartoffelschaum-Cremesuppe

von Ute

Vorspeise

Zutaten für 4 Personen

500g	mehlige Kartoffeln
150g	Zwiebeln
20g	Butter
100ml	Weißwein
800ml	Gemüsebrühe
100ml	Buttermilch
250ml	Schlagsahne
	Salz und Pfeffer
2	Eier
1	Bund Kerbel
100g	Nordseekrabben

30 - 35 Min Kochen, 150g Sahne steif schlagen und unterrühren.

Rote Paprikasuppe mit gebratenen Riesengarnelen

Zum ersten Mal bei Karsten und Astrid gegessen, aus Pott&Pann, www.tachauch.de
(Szene)

leicht und schnell

Suppe, Vorspeise

4 Personen:

2 Scharlotten
1 Knoblauchzehe
1Tl Butter
4 rote Paprika
0,1l trockener WW
0,5l Hühnerbrühe
Salz
Pfeffer
Cayenne
0,2l Sahne
8 Riesengarnelen
neutrales Öl

Teller vorwärmen

Scharlotten und Knoblauchzehen pellen

Paprikaschoten entkernen und grobe Häute herausschneiden. Das Fruchtfleisch samt Haut ebenfalls fein würfeln.

Scharlotten- und Knoblauchwürfel in einem Suppentopf in Butter anziehen lassen.

Sie sollen dabei keine Farbe annehmen

Paprikawürfel hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit WW und Hühnerbrühe knapp 10 Min. bei mittl. Hitze köcheln

Suppe sehr fein pürieren. Suppe wird orangefarbig.

Rückstände aussieben.

Pfeffrig abwürzen mit Salz, Cayenne und Pfeffer. Frische Note mit einem Spritzer Zitrone.

Riesengarnelen schälen und Därme entfernen. Gefg. längs zu zwei Dritteln halbieren.

Riesengarnelen in neutralem Öl kurz anbraten.

Suppe mit Sahne auffüllen und schön schaumig schlagen.

Suppe kräftig erhitzen und in vorgewärmte Teller füllen.

Die gebratenen Garnelen in diesen leuchtenden Pool setzen.

Möhren-Orangen-Suppe

Dieses tolle Rezept haben wir bei einem Besuch bei Rolf und Elgin kennen und schmecken gelernt.

Schwierigkeitsgrad: simpel
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Suppe, Vorspeise

Zutaten für 4 Personen

500 g Möhre(n)
30 g Butter
125 ml Orangensaft
1000 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel(n), (grobgehackt)
4 TL Thymian, frischer, gehackter oder
1 TL Thymian, getrockneter
Salz und Pfeffer
evtl. Crème fraiche
evtl. Muskat
evtl. Petersilie
evtl. Sonnenblumenkerne

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Möhren und Butter in einen Topf geben und bei schwacher Hitze 10 Minuten andünsten, gelegentlich umrühren. Zwiebeln in kleinen Würfeln dazu. Mit Orangensaft und Brühe angießen. Zum Kochen bringen und mit Thymian (frisch oder getrocknet, s.o.), Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren. Abgedeckt ca. 20 Minuten gar kochen.

Mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten. Anschließend in Suppentellern servieren und je nach Geschmack (Crème Fraiche, Priesse Muskat, frischer Thymian) garnieren.

Link: <http://www.chefkoch.de/rezepte/314671112966619/Moehren-Orangen-Suppe.html>

Kürbissuppe mit Garnelen-Krusties

auf Empfehlung von Astrid und Karsten

Suppe, Vorspeise, 4 Personen

Suppe

700g Kürbisfleisch ohne Schale und Kerne
1 Petersilienwurzel
Salz
1 gr. Zwiebel
3 Tomaten (häuten)
20g Butter
250ml Kokosmilch aus der Dose
Pfeffer
Piment
1/4TL Pulbilber(geschrotete Chilischoten)
1EL Zitronensaft

Garnelen-Krusties

100g Granat ohne Schale
4EL Kokosraspeln
1 Eiweiss
100ml Sonnenblumenöl
4-5EL Kürbiskernöl
2EL fein gehackte Kerbelblätter oder Petersilie

ca. 1l Brühe

WW zum Abschmecken

Garnieren

geröstete Nussmischung
Creme fraiche
Kürbiskernöl

Ingas Schnellverfahren

Alle Zutaten klein schneiden und in der Brühe kochen und danach pürieren.
Abschmecken und etwas einkochen.

Kürbisfleisch klein würfeln. Petersilienwurzeln schälen und würfeln. Beides mit 1l Wasser in einen Topf geben, mit 1TL Salz würzen und 20 Minuten köcheln, dann in ein Sieb gießen, dabei die Kochflüssigkeit auffangen

Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten häuten, würfeln und Stielansätze herausschneiden. Butter in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebeln darin unter rühren 5 Minuten glasig dünsten. Kürbis und Petersilienwurzel, Tomaten, Kokosmilch und 2/3 der Kochflüssigkeit dazugießen. Mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Krusties die Garnelen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen, mit Küchenpapier trockentupfen. Kokosraspeln in einen Teller streuen. Eiweiss leicht verquirlen. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf auf 100° erhitzen. Garnelen zuerst in Eiweiss, dann in Kokosflocken wenden und im heißen Öl unter Wenden goldbraun frittieren. Garnelen herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.

Die Suppe auf 4 Teller verteilen und jeweils eine Portion Garnelen in die Mitte geben, die Suppe mit 1TL Kürbiskernöl beträufeln und mit Kerbel bestreuen.

Kürbis-Cremesuppe mit Kokosmilch und Ingwer

(angelehnt an essen & trinken)

Zutaten für 8 Portionen

2500g	Hokkaido-Kürbis
4	Möhren
2 – 3	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
2 Dosen	Kokosmilch
1000 ml	Gemüsebrühe
4 St.	Ingwer (frisch, daumengroß)
2	Kaffirblätter
2	Zitronengras
600 ml	Orangensaft
	Salz
	Pfeffer
	Currypaste
	Cayennepfeffer
	Öl (zum Braten)



Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln und in heißen Öl in einem Topf glasig dünsten. Den Kürbis in der Zwischenzeit halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Den Kürbis grob würfeln, klein geschnittene Möhren und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kaffirblätter und Zitronengras dazu geben.
2. Den Deckel auf den Topf setzen und den Kürbis ca. 10-15 Min. dünsten, bis er weich ist. Die Kokosmilch hinzufügen und das Ganze mit dem Stabmixer pürieren.
3. Die Suppe aufkochen lassen, den geriebenen Ingwer hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Currypaste und dem Cayennepfeffer abschmecken.

Melonensuppe mit Mozzarellapäckchen

Suppe, Vorspeise

(4 Personen)

Suppe

- * 800 g Netzmelone
- * 2-3 El Zitronensaft
- * 2-3 El Walnussöl
- * 150 ml Mineralwasser
- * Salz

Mozzarellapäckchen

- * 50 g getrocknete Feigen
- * 10 g Pistazienkerne
- * 1 kleine rote Chilischote
- * 6 Stiele Thymian
- * 4 El Olivenöl
- * Salz
- * Pfeffer
- * 125 g Mozzarella
- * 8 Scheiben Parmaschinken
- * 8 Stiele Schnittlauch

Feigen

- * 2 El Zucker
- * 250 ml Marsala
- * 3 El Weinessig
- * 1 kleine Zimtstange
- * 4 reife Feigen (à 40–50 g)

1. Für die Suppe die Melone halbieren, entkernen und schälen. 2 dünne Scheiben beiseite stellen. Restliche Melone fein würfeln, mit Zitronensaft, Walnussöl und Mineralwasser im Mixer fein pürieren, dabei leicht mit Salz würzen. Suppe kalt stellen.

2. Für die Mozzarellapäckchen die Feigen fein würfeln. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auskühlen lassen und grob zerhacken. Chilischote putzen, entkernen und fein schneiden. Thymianblättchen abzupfen und fein schneiden. Feigen, Pistazien, Chili, Thymian und Öl in einer Schüssel mischen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, 2 Mozzarellascheiben in die Mitte der Schinkenscheiben legen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Feigenmasse gleichmäßig auf dem Mozzarella verteilen und dabei leicht andrücken. Schinken über die Mozzarellascheiben klappen und zusammendrehen. Mit 1 Schnittlauchstiel vorsichtig zubinden.

3. Für die Feigen den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Marsala ablöschen. Essig und Zimt zugeben und offen sirupartig einkochen. Feigen mit feuchtem Küchenpapier abtupfen, kreuzweise bis zur Hälfte einritzen, restliche Melonenscheibe nochmals halbieren und hineinstecken.

4. Melonensuppe in eiskalte Gläser füllen, Päckchen und Feigen auf eine Platte legen, Feigen mit dem Masalasirup beträufeln.

Tipp: Gläser vorher ins Gefriergerät stellen. Eiskalt schmeckt die Suppe am besten!

Lauchsuppe

Suppe, Vorspeise

Fetenrezept für 10 Personen

500g	gewürztes Mett
500g	Rinderhack
6 St	Lauch
4	gr. Zwiebeln
4	Dosen Champignons mit Brühe
300g	Sahneschmelzkäse
300g	Kräuterschmelzkäse
1 Becher	süße Sahne
2l	Wasser

Suppenwürfel u. Gewürze nach Geschmack

Hackfleisch, Mett und Zwiebeln anbraten. Lauch und Pilze klein schneiden und dazugeben. Mit Wasser auffüllen, Schmelzkäse darin schmelzen und mit Gewürzen abschmecken. Zum Schluss Sahne dazugeben

Möhrencremesuppe mit Kokos und Ingwer

4 Personen

2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln (fein gehackt)
Salz
3 Knoblauchzehen (fein gehackt/zerdrückt)
3 cm Ingwer (kann auch etwas mehr sein)
1000g Möhren (geputzt und klein geschnitten)
600ml Gemüsefond
100ml trocken Weißwein
200ml Orangensaft
300ml Kokosmilch
1 1/2 TL Koriander
frische Korianderblätter (handvoll)

schwarzer Pfeffer

Olivenöl erhitzen und Ingwer, Zwiebel und 2 Knoblauchzehen darin ca. 3 Min. rösten. Möhren zugeben und ca. 5 Min. rösten, bis das Gemüse Farbe bekommt.

Mit Brühe ablöschen und weich kochen. Mit den Zauberstab die Suppe fein pürieren. (Nach Bedarf durchsieben.)

Wein, Saft und Kokosmilch zugießen und die dritte Knoblauchzehe dazu pressen. Die Suppe sollte jetzt cremig sein.

Die Suppe kräftig mit Korianderpulver würzen, salzen und pfeffern. Die Suppenportionen mit den fein geschnittenen Korianderblätter (es passen auch zusätzlich geröstete Kerne) garnieren.

Tipp: Als Suppenbeilage können gebratene Garnelenschwänze gereicht werden.

Rezept aus: Aromaküche mit Gewürzen und Wein, 2008 GU, Jacques' Kundenkochbuch, S.6 ,Rezept von J.Schnabel

Rote-Bete-Ingwer-Suppe

Diese Suppe haben wir einmal bei Ingrid gegessen und seit dem kochen wird sie häufig. Sie ist sehr lecker, wenn man rote Bete mag.

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln
20 g Ingwer
300 g Rote Bete
1 Apfel
1 EL Butter
1/2 l Rote-Bete-Saft
2 TL Gemüsebrühe (Pulver)
Salz, Pfeffer
60 g Mozzarella
4 EL Pinienkerne (geröstet)
4 EL Basilikumblättchen

1. Zwiebeln und Ingwer schälen, beides fein hacken. Rote Bete schälen und klein schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls klein schneiden.

2. Zwiebeln in der Butter bei schwacher Hitze dünsten. Ingwer kurz mitbraten. Rote Bete, Apfel und Rote-Bete-Saft zugeben und ca. 15 Minuten kochen. Dann die Suppe pürieren, mit Gemüsebrühepulver würzen, weitere 5 Minuten köcheln lassen, salzen und pfeffern. Suppe durch ein Sieb ziehen.

3. Mozzarella klein zupfen. Suppe mit Mozzarella, Pinienkernen und Basilikum anrichten.

10 g Fett, 220 kcal

siehe auch: http://www.freundin.de/Leichter-Leben/leckerer-zum-loeffeln-Rote-Beete-Ingwer-Suppe_1187823.html

Ingas Tomatensuppe

nach Tim Mälzer und Heinz Holtgrefe

Für 4 Personen

- 1,5kg Tomaten
- 2 Schalotten
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 100g Tomatenmark
- 0,5l Hühnerbrühe
- 0,2l Orangensaft
- 2Essl. Weißer Balsamico
- Salz, Cayenne, etwas Zucker
- 2 Lorbeerblätter
- Frischer Rosmarin, Thymian
- Basilikum (zum Verzieren)
- Creme fraîche

Zwiebeln und Karotten in Olivenöl andünsten.

Danach Tomaten und alles andere dazu geben und eine halbe Stunden köcheln lassen.

Alle Kräuter entfernen, Suppe pürieren und anschließend durchs Sieb streichen.

Abschmecken, eventuell nachwürzen.

Zum Verzieren ein Teelöffel Creme fraîche, Basilikum Blätter

Griessflammerie und Holundersuppe

Vorspeise, Suppe

Grießflammerie

500ml Milch
1/2 Vanilleschote
2 Päckchen Vanillezucker
etwas Zucker
von einer Zitrone abgeriebene Schale
Prise Salz
80g Grieß
1 Ei
150 ml Sahne

Holunderbeersuppe

1l Holunderbeersaft
Saft einer halben Zitrone
Ein Schuss Rotwein
2 Zimtstangen
2 Sternanis
3 Nelken
Vanillezucker
Zucker
Kochen, mit etwas Mondamin andicken

Zitronenmelisse zur Dekoration

Kartoffelsuppe mit gebackenem Weidehuhn

Das Nu in Bruchhausen-Vilsen ist seit September 2020 Teil der Gastroszene der Stadt. Gastgeberin Katharina Meindersma und Koch Andreas Bosse legen Wert auf Qualität und Regionalität. In Töpfe und Pfannen kommen daher Gemüse aus Henstedt, Geflügel und Fleisch aus der Region sowie Milchprodukte aus Asendorf.

Rezept für vier Personen

Zubereitungszeit eineinhalb Stunden

Zutaten Weidehuhn und Brühe

2 Hühnerkeulen
½ Sellerieknolle
1 Möhre
1 Zwiebel
1 Eigelb
1 Ei
Abrieb einer Zitrone
5 bis 10 g Koriander und Petersilie
1 EL Mehl
Panko (grobes Paniermehl)
Reisessig
Salz, Pfeffer und Chili
Petersilie und Koriandergrün als Deko

Zutaten Kartoffelsuppe

1 Möhre
½ Sellerieknolle
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
800 g Kartoffeln, mehlig kochend
125 g Butter
500 ml Sahne
200 ml Weißwein
2 Lorbeerblätter
Kreuzkümmel
Ras el-Hanout
Muskatnuss
Abrieb einer Zitrone
Salz und Pfeffer
Hühnerbrühe

Zutaten Garnitur

1 Kartoffel
2 schwarze Walnüsse, optional
20 g weiße Schokolade
200 ml Milch

Zubereitung

Für die Brühe Sellerie, Möhre und Zwiebel schälen. Alles grob würfeln und in einem Topf mit einem guten Liter kalten Wasser aufsetzen. Die Keulen ebenfalls hinzugeben. Das beim Kochen aufschäumende Eiweiß zwischendurch abschöpfen. Etwa eine halbe Stunde köcheln lassen. Die Hähnchenkeulen abkühlen lassen, und die Brühe für die Kartoffelsuppe zur Seite stellen.

Für die Kartoffelsuppe die Möhre, den Sellerie, die Schalotten, den Knoblauch und die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend mit etwa der Hälfte der Butter und dem Kreuzkümmel farblos anschwitzen.

Mit dem Weißwein ablöschen. Nun in etwas Brühe mitsamt der Lorbeerblätter köcheln lassen, bis das Gemüse so weich ist, dass man es gut pürieren kann. Die Lorbeerblätter entfernen. Abschließend das Gemüse mit Sahne und Butter pürieren und mit der Brühe so lange auffüllen, bis die Konsistenz angenehm ist. Mit den Gewürzen abschmecken. Eventuell noch durch ein Sieb streichen. Warm stellen.

Nun das Hühnerfleisch vom Knochen lösen und in feine Würfel schneiden. Mit mit Kräutern, Salz, Pfeffer, Chili, Zitronenabrieb, Eigelb und einem Schuss Reissessig vermischen. Die Masse zu kleinen Kugeln formen. Erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im asiatischen Paniermehl Panko wälzen und mit Fett in der Pfanne ausbacken. Auf einem Extrateller mit dem Koriander- und Petersiliengrün servieren.

Für die Garnitur der Suppe eine Kartoffel in dünne Scheiben schneiden und in heißem Fett zu Chips ausbacken. Walnüsse aufschneiden. Schokolade in Milch auflösen und zu Schaum montieren. Alternativ kann die Schokolade auch über die Suppe geraspelt werden.

ZUR PERSON

Andreas Bosse

kocht im Nu in Bruchhausen-Vilsen, nach einigen Stationen in Norddeutschland und auf Sylt. Das Lokal ist eine Mischung aus Café, Restaurant und Laden. Das Café ist derzeit von mittwochs bis sonnabends jeweils von 9 bis 17 Uhr geöffnet. Mehr Informationen im Internet unter <https://cafe-nu.com>.

[Kartoffelsuppe mit gebackenem Weidehuhn](#)

Nachtisch, Kuchen und süß

Mousse au Chocolat

aus e&t, Das grosse Buch vom Kochen, S. 83

Nachtisch

Zutaten

200g	gute bittere Schokolade
2 TL	Pulverkaffee
5 EL	Wasser
5	Eier
4 EL	Vanillezucker
1/4l	Schlagsahne

Schokolade mit Wasser und Pulverkaffee bei ganz milder Hitze schmelzen, dabei immer wieder umrühren. Aufpassen, dass die Hitze nicht zu stark wird.

Eier trennen. Eiweiss zu starkem Schnee schlagen. Eigelb mit Vanillezucker (etwas Cognac oder Orangenlikör)schaumig rühren.

Sahne steif schlagen

Wenn die Schokolade glattgeschmolzen und wieder abgekühlt ist, wird sie mit dem Schneebesens vorsichtig mit der Eigelbmasse vermischt.

Schlagsahne unter die Schokoladenmasse heben und dann

Steifgeschlagene Eiweiss unter die Schokoladenmasse heben.

Mousse in eine Schüssel oder Portionsgläser füllen und mind. 2h (max. 24h) in den Kühlschrank stellen

Espressoparfait

Dessert, Nachspeise

Für 6 bis 8 Personen (ergibt 1 Liter):

75g	Suppenmakronen
6EL	Marsala
50g	Zucker
1 Tasse	Espresso (ca.75ml)
6	Eigelb
1/2l	Schlagsahne
2EL	Espressopulver

Suppenmakronen mit Marsala beträufeln und zugedeckt beiseite stellen.

Zucker im heißen Espresso auflösen, zum Eigelb geben, alles über dem Wasserbad mit einem Schneebesen bis kurz vorm Kochen (zur Rose) schlagen. Makronen mit Flüssigkeit unter die Creme rühren.

1/4l Sahne steif schlagen und zum Schluß vorsichtig unter die Creme rühren. Creme in eine Eisbombe (Inhalt 1l) füllen und für mindestens 8 Stunden ins Gefriergerät stellen.

Vor dem Stürzen das Parfait vorsichtig mit einem Messer vom Rand der Form lösen. Form kurz in heißes Wasser stellen. Parfait auf eine Platte stürzen.

Restliche Schlagsahne leicht aufschlagen, ans Parfait gießen, zum Schluß mit Espressopulver bestäuben.

Pro Portion etwa

3g Eiweiß

27g Fett

14g Kohlenhydrate

(1419 Joule oder

339 Kalorien)

essen&trinken, 4/1985

Blutorangen - Parfait

Dessert, Nachtisch

Zutaten für 6 Personen

40g	gehackte Mandeln
4	Eigelb
100g	Zucker
	Prise Salz
1/4l	Blutorangebsaft(aus4-5 Früchten)
1/2l	Sahne
2	Päckchen Vanillezucker
2	Orangen zum Garnieren

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten

Eigelb, Zucker, Prise Salz und 3EL heißes Wasser cremig aufschlagen, Zucker muß sich vollständig auflösen. Unter Rühren den Orangensaft zugießen

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und unter die Creme ziehen
Mandeln unterheben

In eine Form gießen und mindestens 6 Stunden im Gefriergerät gefrieren lassen

Eine halbe Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, Form in Heißes Wasser tauchen und stürzen.

Mit Orangenfilets garnieren

Pro Portion: 6g Eiweiss, 43g Fett, 33g Kohlenhydrate=1963Joule(469 Kalorien)

essen&trinken, 2/83

Mädchenröte

5	Eiweiss
125g	Zucker, nach Geschmack
1/2 l	roten Johannisbeersaft, unverdünnt, selbst aufgekocht
6 Bl	rote Gelantine in etwas Saft auflösen

Alles zusammen schlagen bis es steif wird.

Saft nicht zu kalt und Gelantine

Zimtparfait

Dessert, Nachtisch, Eis

5 Eigelb schaumig rühren,
125g Zucker und 1 Eßl. Zimt mischen und mit 2 Eßl. Cognac glattrühren und
in das Eigelb rühren.

1/2 l Sahne steif schlagen

Eigelbmasse unter die Sahne heben

Masse in runde Form geben und mindesten 2 Stunden im Gefrierschrank gefrieren.

Servieren mit 2 Packungen Waldbeeren-Coctail, Zucker kurz aufkochen

Lebkuchenmousse

Nachtsch(Dessert) von der Weihnachtsfeier am 2.12.2004 im Kundencenter

Das Rezept haben wir freundlicherweise dem Charme von Fr. Golling, Hr. Aschenbeck und unserer hilfsbereiten Serviererin zu verdanken, die es beim Koch erfragen konnte.

Das Rezept beschrieb nur die Zutatenreihenfolge. Ich habe versucht, daraus eine Anleitung zu erstellen.

Rezept Personen geschätzt 1 – 8 Personen

1.

3 Eigelb
60g Zucker

im heißen Wasserbad aufschlagen.

2.

6Bl Gelatine
400g weiße Kuvertüre (etwas für die Verzierung zurück halten)

aflösen und dann kalt auf Eis mit der Eigelb/Zuckermasse verrühren.

3.

3 Eiweiß
60g Zucker

steif schlagen

4.

1l Sahne steif schlagen

5.

3EL Lebkuchengewürz

und Eiweiß und Sahne unterheben und in einer großen Schale mindestens 2h kühl stellen.

6.

Zum Servieren Kugeln mit einem heißen feuchten Löffel erzeugen und die Kugeln mit der restlichen (dunklen) Kuvertüre verzieren.

Unser Koch hat dazu noch eine gut abgeschmeckte Vanillesauce gegeben.

Variante: Weiße und dunkle Kuvertüre verwenden und dann zwei Massen erstellen, die geschichtet werden.

Kalorie: unbekannt, wohl vernachlässigbar!

Orangen-Ricotta-Creme mit Campari-Gelee

Dessert, Nachtisch

einfach, am Vortag vorbereiten

Zutaten für 4 Personen:

3	unbehandelte Orangen, ca. 300ml
1	anilleschote
60g	Zucker
100ml	Weisswein
4Bl	weisse Gelatine
2EL	Orangenlikör(z.B.Cointreau)
250g	Ricotta
200ml	Schlagsahne
4EL	Campari

1. 1 Orange heiss abspülen und die halbe Schale fein abreiben.
300ml Orangensaft auspressen.
2. Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren lassen und mit 200ml Orangensaft und Weisswein ablöschen.
Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen und alles zum Orangensud hinzugeben
Bei mittlerer Hitze auf 1/3 einkochen
2Blatt Gelatine im Wasser einweichen
Orangensud ca. 10 Min. abkühlen lassen, Vanilleschoten entfernen und ausgerückte Gelatine unterrühren
3. Abgerieben Orangenschale, Ricotta und Orangenlikör mit dem Orangensud glatt verrühren und kalt stellen bis die Masse leicht zu gelieren beginnt.
Sahne steif schlagen und unter die Masse heben.
In Gläser verteilen und mindesten 2h in den Kühlschrank stellen.
4. Die restliche Gelatine m Wasser einweichen
Restlichen Orangensaft und Campari lauwarm erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen.
Bis kurz vor den Gelierpunkt abkühlen lassen und dann auf der kalten und festen Ricotta-Creme verteilen.

Nochmals ca. 2h kaltstellen

Pro Portion: 8g E, 23g F, 27g KH = 390 kcal(1634 KJ)

aus e&t, Febr. 2007

Erdbeerquark

Ein altes und einfaches Hausrezept von meiner Mutter.

Dessert, Nachtisch

1/2l Milch

Vanille-Puddingpulver, gut ist Bourbon

ca. 9EL Zucker

500g Mager- oder Vollfettquark

1 -2 Schalen geputzte Erdbeeren

Pudding nach Vorgabe herstellen und abkühlen lassen. Durch Rühren verhindert man, dass sich eine Haut bildet.

Kalten Pudding und Quark mischen und mit Zucker und/oder Vanillinzucker abschmecken.

Erdbeeren und Quark mischen oder

Erdbeeren portionsweise mit dem Quark genießen

Himbeer-Kardamom-Schichtcreme

Dessert für 4 Personen, Nachtisch

Kardamom-Himbeeren

- * 5 Kardamomkapseln
- * 75 g Akazienhonig
- * 5 El Orangensaft (frisch gepresst)
- * 2 El Zitronensaft
- * 400 g Himbeeren

Zitruscreme

- * 500 g griechischer Sahnejoghurt (10%)
- * 30 g Puderzucker
- * 2 El Akazienhonig
- * 2 El Zitronensaft
- * 3 El Orangensaft (frisch gepresst)

Außerdem

- * 3 Sesam-Krokantriegel (à 40 g; türkischer Laden)
- * 100 g Himbeeren
- * 4 TI Akazienhonig

1. Für die Kardamom-Himbeeren die Kardamomkapseln zerstoßen, mit Honig, Orangen- und Zitronensaft aufkochen und abkühlen lassen. Himbeeren verlesen. Sirup durch ein Sieb gießen, Himbeeren zugeben, vorsichtig unterheben und 10 Minuten marinieren.

2. Für die Zitruscreme den Joghurt mit Puderzucker, Honig, Zitronen- und Orangensaft verrühren.

3. 2 Sesamriegel fein hacken. 1/3 der Creme, 1/2 der marinierten Himbeeren und 1/2 der fein gehackten Riegel in 4 Gläser (à 300 ml Inhalt) schichten. Den Vorgang wiederholen, mit der restlichen Creme abdecken. Übrigen Sesamriegel grob zerteilen. Creme mit Sesamstücken und Himbeeren garnieren und mit Honig beträufeln.

Schokoladenkuchen

Kuchen, Dessert, Nachtisch

Von Ute übernommen, die es auch von unseren Freundinnen bekommen hat.

gemahlene Mandeln 200g

Bitterschokolade	200g
Butter	200g
Backpulver	1TL
Eier	4
Zucker	120g-130g
Puderzucker	

Butter schmelzen, Schokolade in kleine Stücke brechen und hineinschmelzen, nicht kochen nur eine leicht flüssige Masse!

Eier, Mandel, Backpulver verrühren und SchokoButter dazu unterheben.

Springform mit Backpapier auskleiden.

Schokomasse in die Springform und bei 180 Grad ca. 20 - 30 Min. backen.

Schokoladenkuchen abkühlen lassen, auf dem Tortenteller mit Puderzucker leicht bedecken.

Double-Chocolate-Kastenkuchen

aus e&t, für jeden Tag, Nr.9, 2011, S. 120

Schokoladenkuchen

200g Zartbitterkuvertüre
50g Mandelblätter
1 Tafel Zartbitterschokolade (100g)
200g weiche Butter
200g Zucker
Salz
4 Eier
200g Mehl
10g Kakao
1TL Backpulver
150g saure Sahne
150g Lemon Curd

1. Kuvertüre hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Mandelblätter in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zartbitterschokolade hacken. Eine Kastenform (30cm Länge) mit Backpapier auslegen.

2. Butter, Zucker und 1 Prse Salz mit dem Quirl 3Min. cremig rühren. Eier einzeln jeweils 1/2 Min. gut unterrühren. Geschmolzene Kuvertüre kurz unterrühren. Mehl, Kakao, gehackte Schokolade und Backpulver mischen, dann abwechselnd mit saurer Sahne kurz unterrühren, bis die Zutaten gerade verbunden sind.

3. Teig in die Form füllen. Im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 150 Grad) im unteren Ofendrittel 75-80 Min. backen. Kurz in der Form lassen, dann herausnehmen. Sahne steif schlagen. Kuchen am besten lauwarm mit Schlagsahne und Lemon Curd servieren.

Cantuccini

Mandelplätzchen

Zutaten

Mandel 150g
Mehl 250g
Zucker 180g
Backpulver 1 TL
Vanillinzucker 2 Pakt.
Bittermandelöl 1/2 Flasche
Salz Prise
Butter 25g
Eier 2
Zitronenschale etwas

Mandeln kurz in kochendes Wasser geben, in ein Sieb schütten, kalt abbrausen und häuten, Mandeln auf einem Tuch ausbreiten und über Nacht trocknen lassen.

für den Teig Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillinzucker, Bittermandelaroma und Salz auf die Arbeitsfläche häufen. In die Mitte eine Mulde eindrücken, Butter und Eier hineingeben. Alle Zutaten zu einem Knetteig verarbeiten: ein klebroger Knetteig. Die Mandeln unterkneten. Den Teig mit etwas Mehl zu einer Kugel formen und 30 min. kalt stellen. Den Teig in 6 Teile schneiden. Aus jedem Teil eine Rolle formen.

Das Backblech mit Backtrennpapier auslegen. Die Rollen drauflegen.

Im vorgeheizten Backofen (180°) 15 min. vorbacken, kalt werden lassen und dann schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Plätzchen mit einer Schnittfläche auf das Backblech legen und noch einmal ca. 15 min. rösten (170°). Die Cantuccini müssen zum Schluss goldbraun sein.

Die Plätzchen auskühlen lassen und in einer geschlossenen Blechdose aufbewahren, sonst werden sie weich.

aus Chefkoch.de

Syllabub

2019-11-21

Nachspeise, Dessert

Lieblingsdessert der engl. Königin Viktoria

4 Personen

50g Puderzucker

1 Zitrone, abgeriebene Schale

8EL Sherry

1/4L Sahne, geschlagen

1TL Zimt

1. Puderzucker, Sahne, Sherry und die Hälfte der Zitronenschale mit dem Schneebesen sehr steif schlagen. In Dessertgläser füllen und mindesten 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Die Zitronenschale luftdicht im Kühlschrank lagern.
3. Das Dessert vor dem Servieren mit der Zitronenschale bestreuen.

Lit.: Desserts, GU, 1988, S. 87, ISBN 3 7742 5870 8

Linzer Torte

Kuchen, Backvergnügend wie noch nie, 1980, Gräfe und Unzer

	Semmelbrösel
200g	Zucker
250g	gem. Mandeln
200g	Mehl
1 gehäufte TL	Kakaopulver
1 TL	Zimt
1 Pck.	Vanillinzucker
1 Messersp.	gem. Gewürznelken
1 Ei	
2 cl	Kirschwasser
250g	Butter
200g	Johannisbeermarmelade
1	Eigelb

Springform mit Butter ausstreichen und mit Semmelbrösel ausstreuen

Zucker, Mandeln, Mehl, Kakaopulver, Zimt, Vanillinzucker und Nelkenpulver mischen und in der Mulde Kirschwasser und das Ei. Butter in Flocken am Rand verteilen. Rasch mit den Händen ein Teig verkneten.

Den Teig zugedeckt 1h im Kühlschrank ruhen lassen.
Backofen auf 180° vorheizen

2/3 des Teiges ausrollen und eine 2cm hohen Rand formen.
Restlichen Teig ausrollen und mit dem Teigrädchen in Streifen schneiden.

Teigboden mit der Marmelade bestreichen. Teigstreifen gitterartig darüberlegen.

Auf der 2.Schneide von unten 50-60min. backen.

Blätterteigtarte mit Aprikosen und Heidelbeeren

Kuchen, aus Chefkoch.de

<http://www.chefkoch.de/rezepte/1780871287982040/Blaetterteigtarte-mit-Aprikosen-und-Heidelbeeren.html>

1Pck.	Blätterteig aus dem Kühlregal (Rolle)
200 g	Crème fraîche
250 g	Schmand
3	Ei(er)
1	Vanilleschote(n), das Mark davon
1 Pck.	Zitronenschale, abgerieben, evtl. frisch
2 EL	Zucker oder Vanillezucker
2 EL	Mehl
200 g	Heidelbeeren
200 g	Aprikose(n), entsteint
	evtl. Zucker zum Bestreuen

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel / **Brennwert p. P.:** keine Angabe

Den Blätterteig aus der Packung ausrollen und einmal umklappen. Nun etwas größer als die Tarteform (es geht auch mit einer Springform) ausrollen. In die mit Backpapier ausgelegte Form legen, einen Rand von etwa 2 cm. Höhe stehen lassen.

Schmand, Creme fraîche, Eier, Vanillemark und alle anderen Zutaten bis auf die Früchte gut verrühren und auf den Teig gießen. Die geputzten Früchte auf der Masse verteilen und bei 180°C etwa 20 Min. backen.

Wenn man an der Form etwas rüttelt, darf sich die Backmasse nicht mehr bewegen, dann ist die Tarte fertig. Evtl. mit Alufolie abdecken, wenn die Tarte zu braun wird. Tipp: Man kann die Tarte, bevor sie in den Ofen kommt, mit Zucker bestreuen, der dann karamellisiert.

Focaccia di mandorla, Mandeltorte

Dessert, Nachtisch

gut vorzubereiten, 10 Stücke
proStück: 7g E, 30g F, 42g KH= 478kcal(1993kJ)

Boden

120g Mehl
120g gem. Mandeln
120g Butter
120g Zucker

Füllung

1 Vanilleschote
400ml Milch
190g feiner Zucker
6 Eigelb
30g Speisestärke
Puderzucker zum Bestreuen
100g gem. Mandeln
180g weiche Butter

1. Für die Böden die Zutaten in der Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, halbieren. Jede Hälfte zwischen Klarsichtfolie zu einem Kreis von ca. 23cm ausrollen(ich habe es ohne Folie versucht). In der Folie lassen und 1h kaltstellen.
2. Die Teigplatten vorsichtig aus der Folie lösen, auf Backpapier legen und mit einem Springformrand(22cm) 2 Kreise ausstechen. Mit dem Backpapier auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen auf der 2.Schiene von unten bei 190°(Umluft 170°) 10-12-Minuten goldbraun backen. Einen Boden noch warm in 12 gleich grosse Tortenstücke schneiden. Abkühlen lassen.
3. Für die Füllung die Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. 200ml Milch mit 60g Zucker, Vanilleschote und -mark aufkochen und beiseite stellen. 4 Eigelbe mit der restlichen Milch und Speisestärke im Topf verrühren. Die Vanilleschote aus der heißen Milch entfernen. Milch unter Rühren zur Eigelbmischung gießen. Die Vanillecreme unter ständigem Rühren aufkochen lassen, bis sie dicklich abgebunden hat. Creme in eine Schüssel füllen, mit Puderzucker bestäuben(verhindert die Hautbildung) und 2h abkühlen lassen.
4. Für die Buttercreme die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Butter und restlichen Zucker mit den Quirlen des Handrührers 4-5Minuten weissschaumig rühren. Die restlichen Eigelb nach und nach unterrühren. Mandeln zugeben und unterrühren. Die abgekühlte Vanillecreme durch ein feines Sieb in die Buttercreme streichen. Beis Cremes zu einer glatten Mandelcreme verrühren.
5. Die Creme gleichmäßig auf den nicht zerteilten Tortenboden verstreichen. Darauf im Abstand von ca. 2-3mm die geschnittenen Tortenstücke legen und leicht

andrücken(es bleibe 2 Stücke übrig). Torte leicht mit Puderzucker bestäuben.

aus: e&t, Dez.2007, S. 132

Rhabarberkuchen mit Baiser nach Dangaster Art

2020 April, Endlich hat es geklappt, Der erste Kuchen ist gleich gut bei allen angekommen.

Zutaten

- Für den Teig:
- 250 g Margarine
- 220 g Zucker
- 3 Eier
- 4 Eigelb
- 1 Prise Meersalz
- 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker
- 250 g Mehl
- 1 Päckchen Safran-Backpulver
- 2 TL in Wasser aufgelöster Safran

Für den Belag:

- 1,5 Kilo frischer Rhabarber

Für die Vollendung:

- 5 Eiweiß
- 200 g feinsten Zucker
-

Zubereitung

Für den Teig:

2. Backofen auf Umluft 180 Grad vorheizen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Rhabarber putzen und in Stücke schneiden.
5. Margarine, Zucker und Vanillezucker cremig aufschlagen.
6. Die Eier und das Eigelb nacheinander hinzufügen und verrühren.
7. Mehl, Backpulver und Meersalz vermengen.
8. Mehl in mehreren Schritten unter die Creme rühren.
9. Safran unterrühren.
10. Den Teig auf das vorbereitete Backblech verteilen und glatt streichen.
11. Die Rhabarberstücke eng auf dem Teig verteilen und leicht andrücken.
12. Für ca. 35 Minuten backen.
13. Für die Vollendung: Eiweiß steif schlagen.
15. Zucker langsam ein rieseln lassen.
16. Nach der Backzeit die Baisermasse auf dem Kuchen verteilen und für weitere 5-10 Minuten backen.
17. Je nach Ofen dauert es etwas länger.
18. Die Baisermasse sollte goldbraun aussehen.
19. Tipp: Der Kuchenteig lässt sich auch super mit Dinkelmehl zubereiten.
21. Lasst den Kuchen bei leicht geöffneter Ofentür auskühlen. So bleibt der Baiser schön hoch und knusprig.
24. Viel Glück und guten Appetit.



25. Und um sich das Vergnügen auch im Winter zu gönnen.
26. Friert euch den Rhabarber jetzt ein;).

<https://www.lisbeths.de/rhabarberkuchen-mit-baiser-nach-dangaster-art/>
<https://www.lecker.de/rhabarberkuchen-mit-baiserhaube-34015.html>

„Ingas“ Blaubeertarte

FÜR DEN TEIG

230g Mehl
70g Puderzucker
1 Päckchen Vanillinzucker
90g kalte Butter in Stücken
1 Msp.Salz
1 TL Zitronenabrieb
1 Ei
getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
etwas Butter für die Form

FÜR DIE CREME

200g Schmand
100ml Sahne
2 Eier
60g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
1 EL Stärke
250g Blaubeeren



1. Schritt

230g Mehl, 70g Puderzucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 90g kalte Butter in Stücken, 1 Msp.Salz, 1 TL Zitronenabrieb und 1 Ei
etwas Butter für die Form

Für den Mürbeteig Mehl mit Puderzucker und Vanillinzucker mischen und mit der kalten Butter verkneten. Zitronenabrieb, Salz und das Ei hinzufügen und alles zu einem homogenen Teig verkneten. Mürbeteig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen. Tarteform einfetten.

2. Schritt

Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen und in die Tarteform (Ø 26 cm) geben. Mehrmals mit der Gabel in den Teigboden einstechen. Ein Stück Backpapier darauf legen und mit trockenen Hülsenfrüchten füllen. Den Mürbeteigboden ca. 12 Min. im vorgeheizten Backofen blindbacken.

3. Schritt

200g Schmand, 100ml Sahne, 2 Eier, 60g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 EL Stärke, 250g Blaubeeren

Ofentemperatur auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad) herunter stellen. Für den Guss Schmand und Sahne mit den Eiern, Zucker und Stärke mit einem Schneebesen verrühren und auf den Mürbeteigboden verteilen. Die Blaubeeren gleichmäßig darauf verteilen und die Tarte für weitere 30 Min. backen. Die Tarte auskühlen lassen und kalt stellen, kalt servieren.

Kaiserschmarrn 1, Schuhbeck

Der Kaiserschmarrn mit Zitrone, Vanille und Rum ist ein Vorschlag von Alfons Schuhbeck.

Zutaten (für 4 Personen):

120 g Mehl
250 ml Milch
4 Eigelb
Mark von 1 Vanilleschote
1 EL brauner Rum
1 TL abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone
40 g gebräunte Butter
4 Eiweiß etwas Salz
60 g Zucker
40 g Butter
2 - 3 EL Rumrosinen
2 EL Mandelblättchen (geröstet)

Zubereitung: Das Mehl mit der Milch in einer Schüssel glatt rühren. Die Eier trennen. Eigelbe, Vanillemark, Rum, die Zitronenschale und die braune Butter unter den Teig rühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz cremig schlagen, nach und nach die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen und zu festem Schnee weiterschlagen. Den Eischnee unter die Teigmasse heben. Den Backofengrill einschalten. In zwei kleinen ofenfesten Pfannen (24 bis 26 cm Durchmesser) jeweils 1 TL Butter bei milder Hitze zerlassen. Den Teig in den Pfannen verteilen und die Unterseite etwa 2 Minuten hell bräunen. Die abgetropften Rumrosinen und die Mandelblättchen darauf streuen und darauf achten, dass sie mit Teig bedeckt sind. Die Pfannen mit dem Schmarrn nacheinander unter dem Grill auf der untersten Schiene 3 Minuten goldbraun backen. Schmarrn mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Butter mit dem restlichen Zucker hinzufügen und den Schmarrn in den Pfannen unter Wenden auf dem Herd bei mittlerer Hitze etwas karamellisieren. Kaiserschmarrn auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

aus SZ, 15./16. Okt. 2016, Nr. 239, S.64

Kaiserschmarrn 2, Sollner Hirsch

Den Kaiserschmarrn mit Mandeln und Weinbeeren empfiehlt Olaf Radloff vom "Sollner Hirschen" in München.

Zutaten (für 4 Personen):

500 ml Milch,
6 Eier (M),
250 g Mehl,
100 g Butter,
100 g Weinbeeren,
100 g Mandeln gehobelt,
Zucker nach belieben

Zubereitung: Ofen auf 160 Grad vorheizen. Mehl mit der Milch in einer Schüssel glatrühren, dann nach und nach die Eier reingeben und den Teig kräftig schlagen. Butter in der Pfanne auslassen, Mandeln und Weinbeeren dazugeben, bis die Mandeln Farbe haben. Den Teig dazugeben und so lange auf dem Herd lassen, bis er unten Farbe annimmt, dann die Pfanne für etwa 20 Minuten in den Ofen geben. Wenn der Teig sich in der Höhe vervierfacht hat und goldgelb ist, aus dem Ofen in eine Pfanne mit der zerlassenen Butter geben, zerreißen, mit Kristallzucker bestreuen und auf dem Herd karamellisieren lassen. Mit Staubzucker bepudern, dazu Apfelkompott oder Zwetschgenröster servieren.

aus SZ, 15./16. Okt. 2016, Nr. 239, S.64

Griessflammerie und Holundersuppe

Siehe Suppen

Der saftige Apfelkuchen vom Blech

Zutaten:

- 1 Prise Zimt
- 350 Gramm Mehl
- 5 Eier
- 2 Kilogramm Äpfel
- 250 Gramm Zucker
- 2 Teelöffel Puderzucker
- 250 Gramm Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- Backpapier
-
- Mandelsplitter und Zucker
-

So geht's:

1. Die Äpfel schälen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Butter erhitzen und beiseite stellen. Nicht kochen lassen! Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Zucker und Eier schaumig schlagen, dann 1 Päckchen Vanillinzucker, Mehl und 1 Päckchen Backpulver dazugeben. Die flüssige Butter mit unterrühren. Evtl. noch eine Prise Zimt dazugeben. Zum Schluss die Apfelwürfel unterheben.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Teig-Apfel-Masse gleichmäßig darauf verteilen. Das Ganze bei 220°C ca. 30 Minuten backen.
4. Nach Wunsch noch mit Puderzucker bestäuben.
5. Vorschlag. Mandelsplitter mit Zucker zum Schluss auf den Teig

Gugelhupf mit Schokolade und Nüssen

Kuchen, Gugelhupf, Nüsse, Das Rezept

<https://sz-magazin.sueddeutsche.de/das-rezept/gugelhupf-mit-schokolade-und-nuessen-86722>

Elisabeth Grabmer *kocht in der »Waldschänke« in Grieskirchen bei Linz*

31. Januar 2019 [Heft 5/2019](#), [Das Rezept](#)

Backen ohne Suchmaschine: Für einen klassischen Gugelhupf braucht es nur Nüsse, Schokolade und ein paar wenige Grundzutaten.

Gugelhupfrezepte sind Familienrezepte, die von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden. Meine Mutter und mittlerweile auch unsere großen Kinder backen den Gugelhupf nach Großmutter's Rezept – aber bei ihr hat er am besten geschmeckt. Warum? Weil der Gugelhupf bei Oma frisch aus dem Backofen kam und gleich angeschnitten wurde: Dann sind die Schokoladenstückchen noch leicht flüssig.

Für 1 Gugelhupfform (Ø23 cm):

200 g Butter (zimmerwarm)

250 g Kristallzucker

6 Eigelb

6 Eiweiß

50 g geriebene Haselnüsse

50 g geriebene Walnüsse

50 g geriebene Mandeln

50 g geriebene Erdnüsse

130 g griffiges Mehl

80 g dunkle Schokolade (70 % Kakaoanteil)

Puderzucker zum Bestäuben

20 g flüssige Butter zum Ausstreichen der Gugelhupfform

optional: Amaretto-Kirschen abgetropft unter den Teig rühren

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten, (Backzeit: 60 Minuten, Auskühlzeit: 30 Minuten)

Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die Gugelhupfform mithilfe eines Pinsels sorgfältig mit der flüssigen Butter ausstreichen. Die zimmerwarme Butter und 100 g Kristallzucker ca. 10 Minuten schaumig rühren, bis die Masse weißlich geworden ist. Dann nach und nach die Eigelbe dazugeben. Eiweiß und 150 g Zucker halbfest aufschlagen. Die geriebenen Nüsse und Mandeln in die Butter-Zucker-Masse rühren und das Mehl unterziehen. Die Schokolade in ca. 5 mm große Stücke schneiden und unter die Masse heben. Zum Schluss das geschlagene Eiweiß unterheben. Den Teig in die Gugelhupfform füllen und im Ofen auf der mittleren Schiene bei 170 Grad Umluft 60 Minuten backen. Dann den Kuchen bei offener Ofentür 30 Minuten auskühlen lassen. Gugelhupf vorsichtig aus der Form stürzen und mit Puderzucker bestäuben.

Gebackene Mäuse mit Powidl

Mehlspeise, Kinder-Hauptgericht, Vegetarisch, Das Rezept

Diese gebackenen Hefeteig-Mäuse mit Mohn und Zwetschgenmus – österreichisch Powidl – schmecken Kindern wie Erwachsenen – und sehen noch dazu unwiderstehlich niedlich aus.

Zutaten für 4 Personen

Für den Germteig:

125ml	lauwarme Milch
50 g	Zucker
1 Würfel	Germ (Frischhefe)
500 g	Weizenmehl
1/2 TL	Vanillezucker
2	Eier
2	Eigelb
1 Prise	Salz
125 g	Butter (zerlassen)
1/2	Zitronenabrieb

Für den Mohn:

150 g	gemahlener Mohn
30 g	Zucker
1/2 TL	Vanillezucker
5 cl	Rum
1 EL	Zwetschgenkonfitüre

Zum Ausbacken:

1 l	Pflanzenöl
-----	------------

Zum Anrichten:

Puderzucker zum Bestäuben



Zubereitungszeit: 35 Minuten, plus 45 Minuten Ruhezeit für den Teig

Milch in einer Schüssel mit 1 Prise Zucker, hineingebröseltem Germ und 2 EL Mehl verrühren. Diesen Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Das restliche Mehl in der Schüssel einer Küchenmaschine mit übrigem Zucker, Vanillezucker, Eier und Eigelb, Salz, Butter, Zitronenabrieb und Vorteig mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Wieder zugedeckt an einem warmen Ort ½ Stunde gehen lassen.

Inzwischen Mohn, Zucker und Vanillezucker in einer flachen Schale mischen. In einem kleinen Topf 250 ml Wasser mit dem Rum aufkochen und die Powidlmarmelade einrühren. Ebenfalls in eine flache Schale geben.

Öl zum Ausbacken in einem großen Topf auf etwa 170 Grad erhitzen. Mit einem Esslöffel Nocken vom Germteig abstechen und diese ins heiße Öl gleiten lassen. Dabei die Löffel zum Reinigen immer wieder ins heiße Öl tauchen – nicht ins Wasser (Spritzgefahr!). Die Nocken 2–3 Minuten goldgelb ausbacken. Immer nur eine bis zwei Mäuse auf einmal backen und diese regelmäßig wenden, sodass sie rundherum durchbacken. **Alternative: Pförtchenpfanne!**

Dann die Mäuse mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort zuerst in der Rum-Powidl-Mischung, dann in der

Mohnmischung wenden. Mäuse auf Tellern mit Staubzucker bestreuen und sofort warm servieren.

Elisabeth_Grabmer kocht in der »Waldschänke« in Grieskirchen bei Linz, Österreich, SZ-Magazin 4/2021, Das Kochquartett

[Süße Hefeteig-Mäuse mit Mohn und Zwetschgenmus - SZ Magazin \(sueddeutsche.de\)](#)

Pförtchen

Ein Rezept aus meiner Kinderzeit, immer wieder beliebt bei allen Kindern.

Mehlspeise, Kinder-Hauptgericht, Vegetarisch
Man benötigt eine PförtchenPfanne mit Vertiefungen!

Zutaten:

250g	Mehl
½	Päckchen Trockenhefe oder Trockenhefe
2 EL	Zucker
1 Prise	Salz
1 TL	abgeriebene Zitronenschal
1/8 L	Milch
2	Eier
(1 EL	Rum) nicht bei Kindern!
50g	Butter
Rosinen	
Zucker und Zimt	

Ihr gebt das Mehl in eine Schüssel und fügt die Hefe (Trockenhefe in einem Teil der warmen Milch auflösen) hinzu. Gleichmäßig mit dem Mehl vermengen. Anschließend kommen Zucker, Salz, Zitronenschale, Milch, Eier, (Rum,) die Rosinen, die weiche Butter in die Rührschüssel und ihr verquirlt alle Zutaten, bis der Teig sich gut vom Schüsselboden lösen lässt. Den Teig 20 Minuten zugedeckt in einer warmen Ecke gehen lassen.

In der Zwischenzeit heizt ihr schon einmal die Pfanne vor und streicht die einzelnen Vertiefungen mit Fett ein. Füllt die Vertiefungen fast bis zum Rand mit Teig und backt die Pförtchen bei mittlerer Hitze, bis sie eine goldgelbe Farbe haben. Zwischendurch mit einer Gabel wenden, damit auch die Oberseite schön gebacken wird.

Die Pförtchen können mit und ohne Zimt-Zucker oder anderen Marmeladen gegessen werden.

Zwetschgen-Crumble

Bei Astrid kennengelernt und erfolgreich wiederholt
2022.11.07

Zutaten:

750 g Zwetschgen
60 g Zucker
1 ½ TL Zimt
1 EL Zitronensaft
1 EL Marsala
Butter für die Form
100 g Haferflocken, zarte
90 g Zucker, brauner
75 g Mehl
90 g Butter, weiche

Zubereitung

Die Zwetschgen waschen, entsteinen und halbieren.

In einer Schüssel die Zwetschgenhälften mit dem Zucker, 1 TL Zimt, Zitronensaft und Marsala mischen. Anschließend die Zwetschgen in einer mit Butter eingefetteten Auflauf- oder Quicheform (28 cm) verteilen.

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer zweiten Schüssel die Haferflocken, braunen Zucker, 1/2 TL Zimt und Mehl vermischen. Nun die weiche Butter einkneten, bis sich alles vermischt hat. Die Mischung krümelweise über die Zwetschgen streuen.

Den Zwetschgen-Crumble für ca. 40 Min. goldbraun backen.

Tipp: Wer die Krümel noch etwas knuspriger und knackig braun mag, kann zum Schluss kurz die Grillfunktion am Ofen einstellen bis die gewünschte Bräune erreicht ist.

Zwetschgen-Crumble schmeckt am besten, wenn er heiß serviert. Dazu passt Schlagsahne oder Vanilleeis.

Arbeitszeit ca. 15 Minuten, Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

[Zwetschgen-Crumble von dashonigkuchenpferd | Chefkoch](#)

Lakritz-Brownie-Kuchen

Dieser Kuchen mit Lakritz ist einfach unglaublich. Sogar meine Jungs, die normalerweise kein Lakritz mögen, mögen es.

Die Konsistenz erinnert an Brownies und es ist bei diesem Kuchen genauso wie bei Kuchen mit Schokolade. Je länger man ihn stehen lässt, desto mehr setzt sich der Geschmack im Kuchen ab.

Viel Spaß und guten Appetit!

Charlotte Nielsen, Lottebager.dk

Zutaten:

225g Butter
450g Brun Farin
3 Eier
3EL Lakritzpulver oder Granulat
270g Mehl
1,5 TL Backpulver

Evtl. Vanilleeis

Butter und Brun Farin in einem Topf auf geringer Wärme erhitzen lassen- aber nur solange, bis ca. die Hälfte der Butter geschmolzen ist. Die Masse sollte lauwarm sein, wenn sie mit den restlichen Zutaten gemischt wird.

Die 3 Eier in die Butter-Farin-Mischung schlagen und umrühren, danach Lakritzgranulat oder Pulver hinzugeben und Mehl und Backpulver hinzumischen. Die Masse entweder von Hand oder mit dem Mixer gründlich umrühren und dann in eine butterbestrichene Form geben

Den Teig in eine kleine, mit Backpapier ausgelegte Backform (25 x 35 cm) geben und den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft 25 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Kann man gut mit Vanilleeis servieren.

[Lakridskage opskrift: Perfekt lakridskage bageopskrift \(lottebager.dk\)](https://lottebager.dk)

Schokoladen-Lakritz-Brownies

Wir präsentieren das Rezept für ein leckeres Dessert: Brownies mit Schokolade und Lakritze.

Kleine Schokoladenquadrate mit einer dünnen Kruste außen und einem unwiderstehlichen dunklen Herzen innen. Brownies, typische Süßigkeiten der amerikanischen Küche, eignen sich ideal als Dessert oder auch als Snack, pur genossen oder mit einer Kugel Vanilleeis.

Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, wie man eine exquisite Variante herstellt: die Lakritze, die Francesca Laruffa für uns zubereitet hat.

Zutaten

5	Eier
350 g	Zucker
150 g	Mehl
100 g	ungesüßtes Kakaopulver
50 g	gehackte dunkle Schokolade
1/2TL	Salz
1TL	Lakritzpulver
240 g	geschmolzene Butter

Vorbereitung

1. Eier und Zucker in einen Behälter geben.
2. Mit dem elektrischen Schneebesen die Mischung schlagen, bis sie schaumig und hell wird.
3. Reduzieren Sie die dunkle Schokolade in kleine Stücke.
4. Die Butter im Wasserbad schmelzen.
5. Vorsichtig mischen, gesiebt Mehl, Lakritzpulver, gehackte Schokolade, Kakao, Salz und geschmolzene Butter hinzufügen.
6. Gießen Sie die Mischung in eine Pfanne mit einem Durchmesser von etwa 20 cm.
7. Backofen auf 160 Grad vorheizen.
8. Im Ofen etwa eine halbe Stunde backen, bis sich außen eine leichte Kruste gebildet hat.
9. Überprüfen Sie das Garen mit einem Zahnstocher, der in die Mitte des Kuchens gesteckt wird: Wenn er feucht herauskommt, ist er fertig. Das Ergebnis muss außen knusprig und innen sehr weich sein.
10. Lassen Sie die Browns vollständig in der Form abkühlen, bevor Sie sie in Würfel schneiden.
11. Für ein wirklich unwiderstehliches Dessert servieren Sie es mit einer Kugel Vanilleeis oder mit Lakritz-Vanilleeis

[Rezept für Schokoladen-Lakritz-Brownies | Amarelli](https://www.amarelli.it/de/rezepte-de/rezept-fuer-schokoladen-lakritz-brownies/)

<https://www.amarelli.it/de/rezepte-de/rezept-fuer-schokoladen-lakritz-brownies/>

Skúffukaka, isländischer Schokokuchen

Skúffukaka, den typischen isländischen Schokokuchen mit Kaffee, Lakritz und Kokosraspeln.

ZUTATEN

Teig

300 g	Mehl Typer 405
50 g	Kakao
240 g	Zucker
1 TL	Natron
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
1 TL	Zimt
240 ml	Buttermilch
120 g	Butter geschmolzen
80 ml	Kaffee* heiß
2	Eier M
2-3 TL	Lakritzpulver** grob

Glasur

200 g	Puderzucker
3 EL	Kakao
3 EL	Kaffee* heiß
40 g	Butter geschmolzen
4 EL	Kokosraspeln

ANLEITUNGEN

Kuchen

1. Ofen vorheizen.
2. Das Mehl und den Kakao in die Rührschüssel sieben.
3. Zucker, Natron, Backpulver, Salz und Zimt dazu und alles mischen.
4. Die Buttermilch und die Butter dazugeben und mit einem Backspatel zu einer einheitlichen Masse vermischen.
5. Dann den Kaffee unterrühren.
6. Danach die beiden Eier ebenfalls unterrühren.
7. Zuletzt die Lakritz-Stückchen unterheben.
8. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Form gießen und gleichmäßig verteilen.
9. Für ca. 25 – 30 Minuten backen, am Ende die Stäbchenprobe machen, der Teig sollte gerade eben nicht mehr am Stäbchen kleben bleiben.

Guss

1. Für den Guss den Puderzucker mit dem Kakao in eine kleine Schüssel sieben.
2. Mit der flüssigen Butter verrühren und dann den Kaffee ebenfalls unterrühren.
3. Die Glasur gleich auf den noch warmen Kuchen gießen und mit einer Winkelpalette gleichmäßig verteilen.
4. Auf den noch weichen Guss gleich die Kokosstreusel verteilen, etwas aushärten lassen, fertig!

NOTIZEN

*Soll der Kuchen auch für Kinder sein, kann der Kaffee einfach auch heißes Wasser ersetzt werden.

Im Original wird ca. 50 g kleingeschnittenes Lakritz benutzt, das ich hier durch grob gemahlene Lakritzpulver (z.B. von **Johan Bülow) ersetzt habe. Natürlich kann einfach das kleingeschnittene Lakritz genommen oder das Lakritz ganz weggelassen werden.

[Skúffukaka - Wienerbrød - skandinavisch backen \(wienerbroed.com\)](https://wienerbroed.com)

<https://wienerbroed.com/rezepte/backen/kuchen-torten-tartes/skuffukaka>

Saftiger Rhabarber - Schoko - Kuchen

Zutaten

400 g Rhabarber
100 g Butter oder Margarine, weich
3 Ei(er)
200 g Zucker
100 g Schokolade, gewürfelt
200 g Mehl
½ Pck. Backpulver
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise(n) Salz



Kastenform

Nährwerte/Portion: 3123 kcal, Eiweiß 54,85 g, Fett 135,31 g, Kohlenhydr. 414,14 g

Zubereitung

Den frischen Rhabarber schälen und in kleine Würfel schneiden (ca. 1 bis 1,5 cm). Butter/Margarine, Eier, Salz, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und ca. 3 Minuten schaumig schlagen. Dann Mehl und Backpulver darunter mischen und nochmals rühren. Zuletzt den Rhabarber und die Schokoladenwürfel dazu geben und gut unterheben.

Den Teig in eine Kastenform füllen und ca. 60 Minuten bei 180°C im vorgeheizten Backofen backen bis der Kuchen goldbraun ist.

Stichprobe unbedingt machen. Am Kastenboden war der Teig auch nach 60 Min. noch nicht durchgebacken.

Tipp: Die Kastenform mit Backpapier auskleiden, so spart man das Einfetten und kann den abgekühlten Kuchen leicht aus der Form heben.

Vorlage: [Saftiger Rhabarber - Schoko - Kuchen von Estrellaks| Chefkoch](#)

Rezeptideen

<https://gaumenschrei.de/flammkuchen/>

<https://gaumenschrei.de/rhabarberkuchen/>

<https://sz-magazin.sueddeutsche.de/probier-doch-mal/rezept-focaccia-88693>

<https://sz-magazin.sueddeutsche.de/probier-doch-mal/bratkartoffelcurry-rezept-89381>

<https://sz-magazin.sueddeutsche.de/probier-doch-mal/kirschkuchen-backen-trick-rezept-88924>

<https://www.sz-magazin.de/tag/knoedel-rezepte>

Index

- Apfelkuchen vom Blech 156
 Asia-Gemüse 20
 Avocado 9
 Blätterteigtarte mit Aprikosen und Heidelbeeren 147
 Blattspinat 31, 100
 Blaubeertarte 152
 Blutorangen - Parfait 135
 Brotaufstrich
 Dattelaufstrich 104
 grüne Olivenpaste 104
 Olivenpaste (Schwarz) 104
 Paprika-Walnuss-Paste 105
 Thunfischcreme 104
 Türkischer Obatzter 105
 Cantuccini 144
 Chili-Garnelen mit Feldsalat und Walnuss-Dressing 114
 Chinesisches Fondue 8
 Crème fraiche 120
 Curry
 Grünes Garnelen-Curry 25
 Rotes Thai Curry mit Garnelen 81
 Das Rezept
 Gebackene Mäuse mit Zwetschgenmus 158
 Gugelhupf 157
 Topfen-Mohn-Knödel 62
 Dessert 134, 135, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 145, 148
 Dorade in der Salzkruste 19
 Double-Chocolate-Kastenkuchen 143
 e&t
 Grüner Wok-Spargel 60
 Erbsen-Estragon-Suppe 115
 Erdbeerquark 140
 Espresso-parfait 134
 essen&trinken 15, 103, 134, 135
 Fenchelsalat mit Zitronenvinaigrette und Zanderfilet 54
 Fisch
 Dorade in der Salzkruste 19
 Fenchelsalat mit Zitronenvinaigrette und Zanderfilet 54
 Fisch-Papilote mit Fenchel 70
 Ganzer Fisch auf Gemüsebett 43
 Gebratener Skrei mit Salat aus Kartoffeln und Roter Bete 86
 Heringsalat 7
 Kabeljaufilet 15
 Lachs aus dem Weinsud 77
 Lachsfilet 15, 37
 Lachsforellentatar 101
 Lachstatar 101
 Lackierter Teriyaki-Lachs mit fruchtigem Gurkensalat und Sesam-Sushireis 57
 Möhrenragout mit Fisch und Zuckerschoten 15
 Nudel-Lachs-Gratin 38
 Ofenspargel mit Lachs 87
 Spaghetti mit Lachs und Limettensauce 37
 Spaghetti mit Thunfisch - Kapern - Sauce 65
 Fisch-Papilote mit Fenchel 70
 Focaccia di mandorla, Mandeltorte 148
 Forellenaufstrich mit Frischkäse und Kapern 102
 Ganzer Fisch auf Gemüsebett 43
 Garnelen 25, 33, 35, 45, 114, 119, 121, 122
 Garnelen-Lauch-Tarte 33
 Gebratener Skrei mit Salat aus Kartoffeln und Roter Bete 86
 Geflügel
 Brezn-Hendl mit Orangen-Spitzkohl 47
 Grünes Hühner-Curry 26
 Hähnchenkeule „Marabella“ 51
 Hühnerkeulen mit Honig 13
 Hühner-Satay 24
 Putenschnitzel überbacken 14
 Gemüse
 Rosenkohlpfanne mit Lamm und Granatapfel 40
 Gemüse ist mein Fleisch, Aubergine und Linsen 84
 Gipfelglück-Pizza mit Tiroler Speck 53

- Gnocchi mit Rote Bete und grünem Spargel 82
- Griessflammerie und Holundersuppe** 130
- grüne Olivenpaste 104
- Grüner Wok-Spargel mit Rumpsteak-Streifen 60
- Grünes Garnelen-Curry 25
- Grünes Hühner-Curry 26
- Grünkohl
Wintergemüse 50
- Grünkohl Quiche 50
- Gugelhupf mit Schokolade und Nüssen 157
- Hähnchenkeule „Marabella“** 51
- Hauptgericht 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 30
- Herzhafter Schmarrn 55
- Himbeer-Kardamom-Schichtcreme 141
- Huhn
Kartoffelsuppe mit gebackenem Weidehuhn 131
- Hühnerfleisch 24, 26
- Hühnerkeulen mit Honig, Senf und Sambal Olek 13
- Hühner-Satay 24
- Ingas Tomatensuppe 129
- Ingas“ Blaubeertarte 152
- Ingwer 40, 127, 128
- Kaiserschmarrn 153, 154
- Kaiserschmarrn 1, Schuhbeck 153
- Kaiserschmarrn 2, Sollner Hirsch 154
- Karotten 43, 129
- Kartoffelcremesuppe 117
- Kartoffeln 15, 117, 118
- Kartoffelschaum-Cremesuppe 118
- Kartoffelsuppe mit gebackenem Weidehuhn 131
- Käseknödel 72
- Klassisches Rindergulasch 79
- Knödel
Auberginen-Mozzarella-Knödel 75
Feine Schokoladenknödel 76
Käseknödel 72
Malfatti 100
Rote-Bete-Knödel 73
Speckknödel 75
Spinatknödel 74
Topfen-Mohn-Knödel 62
Zwetschgenknödel aus Kartoffelteig 66
- Knusprige Focaccia mit Käse-Spinat-Füllung 108
- Kochbuch
e&t, Das grosse Buch vom Kochen, S. 83 133
essen&trinken, 4/85 103
Thomas Mutter 100
- Kochhaus
Lackierter Teriyaki-Lachs 57
Rigatoni mit Rosmarinlamm in Pflaumen-Rotwein-Sauce 58
- Krabben 38, 117
- Kuchen
Apfelkuchen vom Blech 156
Blätterteigtarte mit Aprikosen und Heidelbeeren 147
Cantuccini 144
Double-Chocolate-Kastenkuchen 143
Focaccia di mandorla, Mandeltorte 148
Gebackene Mäuse mit Powidl 158
Gugelhupf mit Schokolade und Nüssen 157
Ingas Blaubeertarte 152
Lakritz-Brownie-Kuchen 162
Linzer Torte 146
Rhabarberkuchen mit Baiser nach Dangaster Art 150
Schokoladenkuchen 142
Schokoladen-Lakritz-Brownies 163
Skúffukaka 164
- Kürbis 56, 121
- Kürbis vom Blech mit Tahinisoße 68
- Kürbis-Cremesuppe 123
- Kürbisgemüse vom Blech mit Feta und Hack 56, 69
- Kürbissuppe mit Garnelen 121
- Lachs aus dem Weinsud 77
- Lachsforellentatar mit brauner Butter und Pistazien 101
- Lackierter Teriyaki-Lachs mit fruchtigem Gurkensalat und Sesam-Sushireis 57
- Lakritz**
Lakritz-Brownie-Kuchen 162
Schokoladen-Lakritz-Brownies 163
Skúffukaka 164
- Lakritz-Brownie-Kuchen 162
- Lamm
Rigatoni mit Rosmarinlamm 58
- Lasagne 17
- Lebkuchenmousse 138
- Limetten 45

- Linzer Torte 146
 Mädchenröte 136
 Malfatti 100
 Meeresfrüchte
 Garnelen-Lauch-Tarte 33
 Grünes Garnelen-Curry 25
 Kürbissuppe mit Garnelen 121
 Rotes Thai Curry mit Garnelen 81
 Spaghetti mit Garnelen 45
 Melonensuppe mit
 Mozzarellapäckchen 124
 Minze 22, 23
 Möhren 15, 127
 Gemüse 20, 22, 23, 120
 Möhrencremesuppe mit Kokos und
 Ingwer 127
 Möhren-Orangen-Suppe 120
 Mousse au Chocolat 133
 Nachspeise 134, 145
 Nachtisch
 Blutorangen - Parfait 135
 Erdbeerquark 140
 Espressoparfait 134
 Himbeer-Kardamom-Schichtcreme 141
 Lebkuchenmousse 138
 Mädchenröte 136
 Mousse au Chocolat 133
 Orangen-Ricotta-Creme mit Campari-
 Gelee 139
 Syllabub 145
 Zimtparfait 137
 Zwetschgen-Crumble 161
 Nordseekrabben 118
 Nudel-Lachs-Gratin 38
 Nudelsalat 12, 18
 Nudelsalat, italienischer 52
 Ofenspargel mit Lachs 87
 Olivenpaste (Schwarz) 104
 Orangen-Ricotta-Creme mit Campari-
 Gelee 139
 Orientalische Hackbällchen 78
 Ottolenghi
 Hähnchenkeule 51
 Lachsforellentatar 101
 Paprika-Walnuss-Paste 105
 Pasta
 Prima Pasta 88
 Pesto
 Aubergine, Sellerie, Kapern 97
 Basilikum-Pesto 39
 Chili, Wodka, Petersilie 95
 Dosentomaten, Oregano, Knoblauch 91
 Eier, Parmaschinken, roter Pfeffer 99
 Erbsen, Schalotte, Zitrone 89
 Getrocknete Tomaten, Pinienkerne, Feta
 94
 Guanciale, Oliven, Tropea-Zwiebeln 90
 Puntarelle, Sardellen, Knoblauch 93
 Ricotta, Butter, Parmesan 92
 rote Pesto 39
 Spaghetti mit Walnußsauce 103
 Steinpilze, Salsiccia, Kirschtomaten 96
 Zucchini, Karotten, Curry 98
 PESTO 39
 Pfifferlinge 46
 Pförtchen 59, 160
 Pinkel 50
 Pizza 29, 30
 Gipfelglück-Pizza mit Tiroler Speck 53
 Quark-Öl-Teig 29
 Tomatensugo als Pizzaunterlage 30
 Porree
 Gemüse 28
 Putenbrust 14
 Putenschnitzel überbacken 14
 Quark-Öl-Teig 29
 Quiche
 Grünkohl 50
 Knusprige Focaccia mit Käse-Spinat-
 Füllung 108
 Quiche Lorraine 71
 Schalottenquiche mit Rosinen 49
 Spinatquiche mit Schafskäse und Oliven
 31
 Tomaten-Ziegenkäse-Tarte 107
 Rauchlachs 117
 Rezeptideen 167
 Rhabarber 150, 151
 Rhabarberkuchen mit Baiser nach
 Dangaster Art 150
 Rigatoni mit Rosmarinlamm in Pflaumen-
 Rotwein-Sauce 58
 Rind
 Grüner Wok-Spargel mit Rumpsteak-
 Streifen 60
 Klassisches Rindergulasch 79
 Kürbisgemüse vom Blech mit Feta und
 Hack 56, 69
 Orientalische Hackbällchen 78
 Rinderfilet aus dem Ofen 42
 Rinderfilet Wellington 21
 Rindfleisch mit Meeresfrüchte 35

- Rinderfilet 21, 35, 42
 Rinderfilet aus dem Ofen 42
 Rinderfilet Wellington 21
 Rindfleisch mit Meeresfrüchten 35
 Risotto mit Pfifferlingen 46
 Rosarote Schweinemedallions in
 Tomate 34
 Rosenkohlpfanne mit Lamm und
 Granatapfel 40
 Rosmarin - Balsamico - Schweinefilet
 44
 Rote Bete 128
 Rote Bete aus dem Ofen 111
 Rote Bete Risotto 64
 Rote Bete und Trauben 110
 Rote Paprikasuppe mit gebratenen
 Riesengarnelen 119
 Rote-Bete-Ingwer-Suppe 128
 Rote-Bete-Knödel 73
 Roter Spargelsalat mit Mohn 112
 Rotes Thai Curry mit Garnelen 81
Saftiger Rhabarber - Schoko - Kuchen
 166
 Salat 18, 28
 Chili-Garnelen mit Feldsalat und
 Walnuss-Dressing 114
 Fenchelsalat mit Zitronenvinaigrette und
 Zanderfilet 54
 Italienischer Nudelsalat 52
 Nudelsalat von Ingrid 12
 Vietnamesischer Salat mit Huhn 22
 Schaf
 Rigatoni mit Rosmarinlamm in
 Pflaumen-Rotwein-Sauce 58
 Rosenkohlpfanne mit Lamm und
 Granatapfel 40
Schalottenquiche mit Rosinen 49
 Schokolade 133, 143
 Schokoladenkuchen 142
 Schokoladen-Lakritz-Brownies 163
 Schwein
 Rosarote Schweinemedallions in
 Tomate 34
 Rosmarin - Balsamico - Schweinefilet
 44
 Überbackenes Schweinefilet auf
 Zucchini 16
 Sherry 145
 Skúffukaka 164
Spaghetti
 Spaghetti mit Salbei und Trüffelöl 80
 Spaghetti mit Thunfisch - Kapern -
 Sauce 65
 Walnußsauce 103
 Spaghetti mit Garnelen 45
 Spaghetti mit Lachs und
 Limettensauce 37
 Spaghetti mit Salbei und Trüffelöl 80
**Spaghetti mit Thunfisch - Kapern
 - Sauce** 65
 Spaghetti mit Walnußsauce 103
 Spaghettisalat 28
 Spinatknödel 74
 Spinatquiche mit Schafskäse und
 Oliven 31
 Suppe 119, 120, 121, 122, 124, 125, 126,
 129
 Erbsen-Estragon-Suppe 115
 Griessflammerie und Holundersuppe
 130
 Ingas Tomatensuppe 129
 Kartoffelcremesuppe 117
 Kartoffelschaum-Cremesuppe 118
 Kartoffelsuppe mit gebackenem
 Weidehuhn 131
 Kürbis-Cremesuppe 123
 Kürbissuppe mit Garnelen 121
 Lauchsuppe 126
 Melonensuppe mit Mozzarel 124
 Möhrencremesuppe mit Kokos und
 Ingwer 127
 Möhren-Orangen-Suppe 120
 Rote Paprikasuppe 119
 Rote-Bete-Ingwer-Suppe 128
 Syllabub 145
 SZ 55, 110, 153, 154
 Thomas Zwiebelkuchen 27
 Thunfischcreme 104
Tiroler Speck 53
 Tomatensugo als Pizzaunterlage 30
 Tomaten-Ziegenkäse-Tarte 107
 Topfen-Mohn-Knödel mit
 Zwetschgenröster 62
 Türkischer Obatzter 105
 Vegetarisch
 Asia-Gemüse 20
 Gemüse ist mein Fleisch, Aubergine und
 Linsen 84
 Gnocchi mit Rote Bete und grünem
 Spargel 82
 Herzhafter Schmarrn 55
 Ingas Rote Bete Risotto 64

- Italienischer Nudelsalat 52
- Kaiserschmarrn 1, Schuhbeck 153
- Kaiserschmarrn 2, Sollner Hirsch 154
- Käseknödel 72
- Knusprige Focaccia mit Käse-Spinat-Füllung 108
- Kürbis vom Blech mit Tahinisoße 68
- Lauchsuppe 126
- Pförtchen 59, 160
- Quiche Lorraine 71
- Risotto mit Pfifferlingen 46
- Rote Bete und Trauben 110
- Rote-Bete-Knödel 73
- Schalottenquiche mit Rosinen 49
- Spaghetti mit Salbei und Trüffelöl 80
- Spaghettisalat 28
- Spinatknödel 74
- Thomas Zwiebelkuchen 27
- Tomaten-Ziegenkäse-Tarte 107
- Zwetschgenknödel aus Kartoffelteig 66
- Vietnamesischer Salat mit Huhn 22
- Vietnamesisches Fondue 11
- Vorspeise 27, 28, 31, 33, 104, 105, 107, 117, 118, 119, 120, 121, 124, 126
- Forellenaufstrich mit Frischkäse und Kapern 102
- Lachsforellentatar 101
- Roter Spargelsalat mit Mohn 112
- Vorspeisen
- Heringsalat 7
- Malfatti 100
- Rote Bete aus dem Ofen 111
- Walnußkerne 103
- Weser Kurier 36, 54
- Zanderfilet 54
- Zitronenmelisse 37
- Zuckerschoten 15
- Gemüse 20
- Zwetschgen-Crumble 161
- Zwetschgenknödel aus Kartoffelteig 66
- Zwischengericht 27, 31, 33, 103