



REZEPTSAMMLUNG 2010

VOR**RWE**G GEHEN

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,
mal gutbürgerlich und deftig, mal leicht und ein wenig exotisch oder verführerisch cremig und süß – Hauptsache selbst gekocht, denn das schmeckt einfach besser. Ganz gleich, ob Sie mit oder für Familie oder Freunde kochen, mit dem richtigen, leicht verständlichen Rezept geht alles schnell von der Hand und Sie können anschließend entspannt gemeinsam genießen. Selbstverständlich wurden alle Rezepte mit Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Damit keine Fragen offen bleiben, hier noch ein paar hilfreiche Informationen zu den Rezepten: Die Zeitangaben sind Mittelwerte, Zeiten zum Kühlen, Backen, Marinieren usw. sind nicht darin enthalten. Je nach Arbeitsweise, Material- und Maschinenverwendung verkürzen oder verlängern sich die Zubereitungszeiten. Besonders schnell und reibungslos geht's, wenn Sie vor Kochbeginn alle Zutaten bereitstellen oder schon vorbereitete Lebensmittel verwenden (z. B. Tiefkühlprodukte, Fisch ohne Gräten, filetiert). Und damit zum Kochen auch keine Zutat fehlt, nutzen Sie die praktische Einkaufsliste: Einfach Rezept ausdrucken, alle bereits vorhandenen Zutaten abhaken und die noch fehlenden Dinge anhand der Liste einkaufen.

Wenn nicht anders angegeben, wird bei der Zubereitung von geputztem Obst und Gemüse ausgegangen. Die Zutaten sind nach Arbeitsschritten aufgeführt und daher teilweise mehrfach genannt. Beilagenempfehlungen sind nicht in den Zutaten enthalten. Die Nährwertangaben beziehen sich auf eine Portion bzw. ein Stück, bei Marmelade auf ein Glas. Folgende Abkürzungen werden verwendet: TK (Tiefkühl), EL (Esslöffel), TL (Teelöffel), P. (Päckchen/Packung), Bd. (Bund), Msp. (Messerspitze), E (Elektro-Backofen mit Ober- und Unterhitze), G (Gas-Backofen), U (Umluft-Backofen). Die Einstellungsempfehlungen für Gasbacköfen in den Backrezepten beziehen sich auf Öfen mit der Skalierung 1–8. Bei abweichenden Einteilungen der Schaltelemente beachten Sie bitte die Angaben in der Gebrauchsanweisung Ihres Herdes.

Und noch ein Hinweis für optimale Ergebnisse im Backofen: Grundsätzlich reicht für empfindliche Speisen, kleine Mengen und gutes Kochgeschirr eine niedrigere Einstellung des Ofens als in den Rezepten angegeben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Ihre RWE Aqua und Veolia Wasser

Inhaltsverzeichnis

Aufläufe, Gratins

Apfel-Müsli-Auflauf	20
Kanu-Kartoffeln mit Spinat-Haube	45
Knusprige Kartoffel-Tarte	39
Sauerkrautauflauf	51
Tomaten-Kartoffel-Moussaka	44

Fischgerichte

Fenchel-Fisch-Pfanne	34
Lachssuppe	4
Lachsforelle in der Folie mit Käse-Schnittlauch-Soße	9
Schollenfilets mit grüner Soße	22

Fleischgerichte

Hähnchen-Chopsuey mit Cashewnüssen	19
Kräuterkoteletts	28
Provenzalischer Schmortopf	1
Rinderbraten von der hohen Rippe	55
Rinderfilet mit Orangen-Curry-Soße	24
Schweinebraten mit Käsekruste	15
Schweinemedallions mit Zitronensoße	49

Gemüsegerichte

Dicke-Bohnen-Apfel-Gemüse	25
Kürbis-Tomaten-Spieße	41
Paprika-Kartoffel-Omelett	21
Rote-Bete-Panna-Cotta mit Blattsalat	2

Getränke

Altbierbowle	33
Champagner-Aperitif	57
Gelber Apfel	47
Grüne Hexe	13
Kirschdrink	38
Melonen-Himbeer-Bowle	43
Zitronen-Basilikum-Sorbet	56

Kleine Gerichte, Beilagen

Bohnendip „Toscana“	32
Crostini mit Johannisbeer-Chutney	30

Denver-Sandwich	7
Kräutergarnelen	27
Neusser-Toast	17
Porree-Risotto	48
Rosmarinmandeln	37
Spinatknödel	11

Salate

Fenchel-Bulgur-Salat	16
Penne-Tomaten-Salat	42
Rucolasalat mit Lachsstreifen	36
Spanischer Reissalat	6

Soßen

Rucola-Pesto	23
--------------	----

Suppen

Kartoffel-Porree-Suppe mit Rucola	50
Kohlrabisuppe	40
Kräuterschaumsuppe	10
Krebssuppe mit Shrimps	54
Rindfleischsuppe „Mitternacht“	5

Süßspeisen, Desserts, Konfitüren

Apfelschmarrn	12
Himbeertarte mit Zitronencreme	35
Kosmosmilchreis mit Aprikosenpüree	31
Marzipanmousse auf Brombeerkompott	46
Rhabarber-Tiramisu	14
Schnee-Eier (oeufes à la neige)	8
Stracciatella-Creme mit Kirschen	29

Torten, Kuchen, Gebäck

Kirschbuchteln	26
Orientalisches Schaumgebäck	53
Quarknocken	18
Schoko-Creme-Törtchen	3
Zitronensterne	52

Provenzalischer Schmortopf

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Schmorzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	657 kcal, 2.747 kJ

✓ Zutaten

- 1 kg Rindfleisch oder Rindergulasch
- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Orange

- 4 EL Olivenöl

- Koriander
- Salz
- Pfeffer
- 400 ml Weißwein aus der Provence

- 100 g ungefüllte grüne Oliven
- 150 g Crème fraîche

Arbeitsschritte

Rindfleisch in große Würfel schneiden oder bereits gewürfeltes Rindergulasch verwenden. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und die Knoblauchzehen fein hacken. Unbehandelte Orange dünn schälen.

Öl in einem Schmortopf erhitzen, Rindfleisch portionsweise darin anbraten, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Im Bratfett Zwiebelwürfel und Knoblauch andünsten, Rindfleisch wieder dazugeben.

Mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen, provenzalischen Weißwein angießen, Orangenschale unzerkleinert hinzufügen, das Ganze aufkochen und ca. 2 Stunden im geschlossenen Topf schmoren lassen.

Orangenschale ungefähr nach der Hälfte der Schmorzeit herausnehmen.

Oliven vom Kern schneiden, zusammen mit der Crème fraîche am Ende der Garzeit zufügen und vorsichtig unterrühren.

Rote-Bete-Panna-Cotta mit Blattsalat

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	250 kcal, 1.046 kJ

✓ Zutaten

- 5 Blatt Gelatine
- 200 g süße Sahne
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 200 g Joghurt
- 1 EL Limettensaft
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Blattsalat (Eichblatt-, Eisberg-, Frisée-, Lollo-rosso-Salat)
- Salatsoße:
 - ½ l Brühe
 - 2 EL Estragonessig
 - 1 EL Sahnemeerrettich
 - 6 EL Rapsöl
 - 1 Bd. Dill, gehackt
 - 100 g Nordseekrabben
- 6 Scheiben Limetten

Arbeitsschritte

Gelatine nach Anweisung einweichen.

Sahne erhitzen und 5 Minuten fortkochen.

Saft zugießen und Gelatine darin auflösen, Joghurt unterrühren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Muffinform 6 Vertiefungen mit Frischhaltefolie auslegen, Panna cotta einfüllen und 3 bis 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Blattsalat in mundgerechte Stücke zupfen.

Salatsoße: Die angegebenen Zutaten mit Blattsalat und Krabben mischen, auf 6 Tellern verteilen und jeweils eine Panna cotta in die Mitte setzen.

Mit Limetten garniert servieren.

Schoko-Creme-Törtchen

Portionen:	ca. 12 Stück
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	70 min (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	428 kcal, 1.792 kJ

✓ Zutaten

- Creme:
- 1 P. Schokoladenpuddingpulver
 - ⅔ l Milch
 - 75 g Zucker
 - 175 g weiche Butter
- Teig:
- 250 g Mehl
 - 50 g Speisestärke
 - 1 TL Backpulver
 - 65 g Zucker
 - 1 Prise Salz
 - 1 Ei
 - 2 EL Milch
 - 175 g Butter
 - 100 g Schokolade (71 % Kakao)
 - 1 TL Öl

Arbeitsschritte

Puddingpulver nach Anweisung mit Milch und Zucker zubereiten. Während des Erkal- tens mehrmals umrühren.

Butter cremig rühren. Schokoladenpudding löffelweise unterrühren.

Für den Teig alle Zutaten verkneten und 30 Minuten kühl stellen.

Teig etwa 3 mm dick ausrollen und 24 Kek- se (Ø 7 cm) ausstechen. Auf ein mit Back- papier belegtes Backblech legen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen. Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 25 Minuten. Kekse erkalten lassen.

Schokolade mit Öl schmelzen und die Häl- fe der Kekse auf einer Seite bestreichen.

Buttercreme mit einem Spritzbeutel auf die Kekse ohne Schokolade spritzen. Restliche Kekse mit der Schokoladenseite nach oben daraufsetzen und mit restlicher Creme garnieren.

Lachssuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	50 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	615 kcal, 2.573 kJ

✓ Zutaten

- 300 g Lachsfilet
- 2 kleine Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

- 20 g Butter
- 1 EL Öl

- 1 Dose Pizza-Tomaten (Einwaage 400 g)
- 800 ml Fischfond
- 200 ml Hühnerbrühe
- ½ TL Zucker
- ½ TL Thymian, getrocknet

- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer

- 100 g süße Sahne,
- 2 EL Dill, gehackt

Arbeitsschritte

Lachs in mundgerechte Stücke, Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.

Butter und Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Tomaten mit Saft, Fischfond und Brühe angießen. Zucker, Thymian und Kartoffeln zugeben, ankochen und 15 Minuten fort-kochen.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte der Suppe herausnehmen, pürieren und wieder unterrühren. Lachs zugeben und weitere 5 Minuten fortkochen.

Sahne steif schlagen und mit Dill auf der Suppe anrichten.

Rindfleischsuppe „Mitternacht“

Portionen:	6
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	80 min (ohne Einweichzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	511 kcal, 2.137 kJ

✓ Zutaten

- 250 g weiße Bohnen, getrocknet
- 2 rote Chilischoten
- 2 Zwiebeln
- 500 g Rindfleisch für Gulasch
- 30 g Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Chilipulver
- 2 EL Tomatenmark
- 800 ml Rinderfond
- 600 g rote, grüne und gelbe Paprikaschoten
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Chilischoten halbieren, die Kerne entfernen und Schoten in dünne, kurze Streifen schneiden. Zwiebeln in Ringe und Rindfleisch in Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Rindfleischwürfel portionsweise darin kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Zwiebelringe, Chilistreifen und Tomatenmark zu den Rindfleischwürfeln geben und ebenfalls kräftig andünsten. Bohnen gut abtropfen lassen und zusammen mit dem Rinderfond dazugeben. Das Ganze ankochen und 30 Minuten fort-kochen.

Rote, grüne und gelbe Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden, zur Suppe geben, ankochen und weitere 30 Minuten fort-kochen. Am Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spanischer Reissalat

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Marinierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	502 kcal, 2.101 kJ

✓ Zutaten

- ½ l Wasser
- Salz
- 250 g Langkornreis

- 1 grüne Paprikaschote
- 100 g Gewürzgurken (aus dem Glas)
- 2 große Zwiebeln
- 250 g Tomaten
- 100 g grüne, mit Paprika gefüllte Oliven
- 250 g Kasseler-Aufschnitt
- 1 Dose Mais (Abtropfgewicht 285 g)

- Marinade:
- 3 EL Essig
- 6 EL Gurkenflüssigkeit
- 2 TL Meerrettich (aus dem Glas)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Sojasoße
- 4 EL Öl

Arbeitsschritte

Wasser mit Salz ankochen, Reis einstreuen, 20 Minuten quellen, abtropfen und abkühlen lassen.

Paprikaschote und Gurken in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln in dünne Ringe, Tomaten in Würfel, Oliven in Scheiben und Kasseler in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten mit dem Reis mischen.

Aus den angegebenen Zutaten eine pikante Marinade zubereiten, über den Salat geben und unterheben. Salat 1 Stunde durchziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Denver-Sandwich

Portionen:	8 Stück
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	210 kcal, 878 kJ

✓ Zutaten

- 150 g gekochter Schinken
- 2 kleine Zwiebeln

- 4 Eier
- 100 ml Milch
- 2 TL grüne Pfefferkörner

- Salz
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer

- 50 g Butter

- 2 EL Gouda, gerieben

- 8 Scheiben Toastbrot
- 20 g Butter

Arbeitsschritte

Schinken in Streifen und Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

Eier mit Milch verquirlen. Schinken, Zwiebeln und Pfefferkörner unterrühren.

Mit Salz, Paprika und Cayennepfeffer abschmecken.

Butter erhitzen, Eimasse zugeben und stocken lassen.

In 4 Portionen teilen und wenden. Käse darüberstreuen, Deckel aufsetzen und weitere 2 Minuten stocken, bis der Käse geschmolzen ist.

Brote toasten und mit Butter bestreichen. Ei auf jeweils eine Toastscheibe setzen und mit einer zweiten Scheibe bedecken. Diagonal halbieren und servieren.

Schnee-Eier (oeufs à la neige)

Portionen:	8
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	281 kcal, 1.176 kJ

✓ Zutaten

- 1 Vanilleschote
- ½ l Milch
- 8 Eigelb
- 100 g Puderzucker
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 8 Eiweiß
- 100 g Puderzucker
- 1 l Wasser
- 100 g Zucker
- 4 EL Wasser

Arbeitsschritte

Vanilleschote aufschneiden und Mark herauskratzen. Milch mit dem Vanillemark aufkochen und 5 Minuten bei milder Wärmezufuhr reduzieren.

Eigelb mit Puderzucker schaumig rühren, die Milch durch ein Sieb zufügen unditerrühren. Die Masse zurück in den Topf gießen und unter ständigem Rühren im Wasserbad zu einer Creme abschlagen, bis die Masse dicklich wird. Gelatine nach Anweisung einweichen und unter die Masse rühren. Den Topf ins kalte Wasserbad setzen unditerrühren, bis die Masse abgekühlt ist. Creme in eine flache, große Glasauflaufform gießen.

Eiweiß steif schlagen, Puderzucker unterrühren und weiter schlagen.

Wasser erhitzen, vom Eischnee kleine Bällchen abstechen und in kochendem Wasser von jeder Seite 1 Minute ziehen lassen, die Schneebälle abtropfen lassen und in die Creme setzen.

Zucker karamellisieren, mit Wasser lösen und als Fäden über die Schnee-Eier verteilen.

Lachsforelle in der Folie mit Käse-Schnittlauch-Soße

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	759 kcal, 3.174 kJ

✓ Zutaten

- 1 Möhre
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Limette, unbehandelt

- 1 Lachsforelle (ca. 700 g)
- Salz
- Pfeffer

- 1 Bratenschlauch
- 2 Zweige Thymian
- 2 EL Weißwein

- Soße:
- 20 g Butterschmalz
- 20 g Mehl
- 125 ml Milch

- 100 g Schmelzkäse
- Salz
- Pfeffer

- 1 Bd. Schnittlauch

Arbeitsschritte

Möhre, Petersilienwurzel und Limette in dünne Scheiben schneiden.

Lachsforelle innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Bratenschlauch nach Anweisung entsprechend der Größe der Lachsforelle zuschneiden. Limettenscheiben, Thymian und Gemüse hineingeben, Fisch darauflegen, Wein zufügen, Bratenschlauch verschließen, auf ein kaltes Backblech legen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 40 bis 45 Minuten.

Forelle aus der Folie nehmen und warm stellen. Fond durch ein Sieb gießen und mit Wasser auf 125 ml auffüllen.

Für die Soße Butterschmalz erhitzen, Mehl zugeben und unter ständigem Rühren andünsten, mit dem Fond und Milch unter Rühren ablöschen, aufkochen.

Käse untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und zur Soße geben.

Forelle tranchieren und mit Käsesoße anrichten.

Kräuterschaumsuppe

Portionen:	8
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	184 kcal, 768 kJ

✓ Zutaten

- 750 g Kartoffeln
- 4 Knoblauchzehen

- 30 g Butter

- 750 ml Gemüsebrühe

- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Dill
- 1 Bd. Bärlauch
- 1 Kästchen Kresse

- 80 g Naturfrischkäse
- 100 ml süße Sahne

- Kräutersalz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, Knoblauch hacken.

Butter erhitzen, Kartoffeln und Knoblauch darin anbraten.

Mit Brühe ablöschen, ankochen und 20 Minuten fortkochen.

Einige Kräuter beiseitelegen. Rest fein hacken und nach 15 Minuten zur Suppe geben.

Käse und Sahne zugeben, pürieren und aufschäumen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den restlichen Kräuterstängeln garnieren.

Spinatknödel

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	50 min (ohne Auftau- und Quellzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	689 kcal, 2.884 kJ

✓ Zutaten

- 800 g TK-Spinat, gehackt
- 300 g trockenes Weißbrot
- ½–¾ l Milch
- 1 Zwiebel, gehackt
- 30 g Butter
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 Eier
- 30 g Mehl
- eventuell Paniermehl
- 60 g Sahneschmelzkäse
- 2 l Wasser
- Salz
- 80 g Butter
- 100 g Parmesan, gerieben

Arbeitsschritte

Spinat auftauen lassen und ausdrücken.

Brot klein schneiden.

Milch erwärmen und nach und nach zum Brot geben (das Brot sollte nicht zu nass werden). Ca. 30 Minuten quellen lassen.

Zwiebel in Butter andünsten. Spinat und Knoblauch zugeben und 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Eiern zum Weißbrot geben. Mit Mehl und eventuell Paniermehl zu einem festen Teig verkneten. 6 Knödel formen.

Käse in 6 Stücke schneiden und in die Mitte der Knödel drücken. Knödel gut verschließen.

Wasser mit Salz ankochen, Knödel hineingeben und 20 Minuten gar ziehen lassen.

Butter bräunen.

Parmesan und Butter über die Knödel geben.

Apfelschmarrn

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach / günstig
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	521 kcal, 2.180 kJ

✓ Zutaten

- Teig:
- 150 g Mehl
 - 100 ml Milch
 - 100 ml süße Sahne
 - 6 Eigelb
 - ½ P. Vanillinzucker
 - 1 EL Rum
-
- 6 Eiweiß
 - Salz
 - 40 g Zucker
-
- 200 g Äpfel
-
- Öl
-
- 50 g Puderzucker

Arbeitsschritte

Mehl, Milch, Sahne, Eigelb, Vanillinzucker und Rum zu einem glatten Teig verrühren.

Eiweiß mit Salz anschlagen, Zucker einrieseln lassen, steif schlagen und unter den Teig heben.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Äpfel in dünne Spalten schneiden.

Öl in einer großen Pfanne (Ø 28 cm) erhitzen und Teig einfüllen. Äpfel darauf verteilen. Pfannkuchen goldgelb braten und wenden. Pfanne in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 5 Minuten.

Schmarrn mit 2 Gabeln in Stücke reißen. Mit Puderzucker bestäuben.

Beilage: Preiselbeermarmelade

Grüne Hexe

Portionen:	1
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	5 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	79 kcal, 331 kJ

✓ Zutaten

- 50 ml Ananassaft
- 30 ml Birnensaft
- 30 ml Maracujasaft
- 20 ml Zitronensaft
- 20 ml Blue Curaçao
- 3-4 Eiswürfel
- 1 Orangenscheibe

Arbeitsschritte

Alle Säfte mit Blue Curaçao in einem Longdrinkglas verrühren. Mit Eis auffüllen und mit der Orangenscheibe garniert servieren.

Tipp!

Kühle Cocktails sind ein Genuss. Deshalb sollten nur gut gekühlte Spirituosen und Säfte verwendet werden. Eiswürfel, eine kurze Zeit vor dem Servieren aus dem Eisfach genommen, kühlen die Cocktails schneller als Eiswürfel, die direkt aus dem Tiefkühlfach kommen.

Rhabarber-Tiramisu

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	563 kcal, 2.356 kJ

✓ Zutaten

- 500 g frischer Rhabarber
- 50 ml Weißwein, trocken
- 80 g Zucker
- 2 Blatt Gelatine
- 2 Eigelb
- 1 P. Vanillinzucker
- 50 g Zucker
- 3 Blatt Gelatine
- 200 g Mascarpone
- 125 g Magerquark
- 2 Eiweiß
- 100 g Amaretti
(italienisches Mandelgebäck)

Arbeitsschritte

Rhabarber in 3 cm lange Stücke schneiden.

Wein mit Zucker verrühren, aufkochen, Rhabarber zufügen, 5 bis 10 Minuten fortkochen.

Gelatine nach Anweisung einweichen, Topf vom Herd nehmen, Gelatine im heißen Kompott auflösen, abkühlen lassen.

Eigelb mit Vanillinzucker und Zucker kalt verrühren und unter Rühren im Wasserbad zu einer dicklichen Creme abschlagen.

Gelatine nach Anweisung einweichen, unter die Masse rühren und kühl stellen, bis sie halb steif geworden ist.

Mascarpone und Quark unter die Eigelbmasse rühren.

Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.

Amaretti in einen Gefrierbeutel geben und leicht zerdrücken, 2 Esslöffel Amaretti zur Seite stellen.

In eine Auflaufform abwechselnd Amarettibrösel, Quarkmasse und Rhabarberkompott schichten. Mit Creme abschließen und ca. 3 bis 4 Stunden kühl stellen.

Mit restlichen Amarettibröseln bestreuen.

Schweinebraten mit Käsekruste

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Niedrigtemperaturgarzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	665 kcal, 2.780 kJ

✓ Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 kg Schweinebraten

- 30 g Butterschmalz

- 2 EL Paniermehl
- 75 g Greyerzer, gerieben
- 2 TL eingelegter Pfeffer, gehackt

- Mehl
- 1 Ei

Arbeitsschritte

Backofen und ein mit Backpapier belegtes Blech auf 80 °C vorheizen.

Knoblauchzehe auspressen, mit Senf, Salz und Pfeffer mischen. Fleisch mit der Hälfte der Mischung bestreichen.

Butterschmalz erhitzen und das Fleisch rundum 8 bis 10 Minuten anbraten, die restliche Gewürzmischung darauf verteilen und in den Backofen setzen: Mitte / E: 80 °C / ca. 4 Stunden garen.

Für die Käsekruste Paniermehl, Käse und Pfeffer mischen.

Den Braten aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 250 °C erhöhen. Braten in Mehl, dann in Ei und zuletzt in der Käsemischung wenden, für weitere 10 Minuten in den Backofen setzen.

Fenchel-Bulgur-Salat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Einweich- und Marinierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	320 kcal, 1.338 kJ

✓ Zutaten

- 225 g Bulgur
- 1 l Wasser

- 1 Fenchelknolle
- 1 Stange Bleichsellerie
- 1 rote Chilischote
- 6 Frühlingszwiebeln
- 2 Stängel Minze
- 1 Bd. Kerbel
- Fruchtsegmente von 1 Granatapfel

- 3 EL Olivenöl
- Saft und Schale von 2 unbehandelten Zitronen
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Bulgur 30 Minuten in Wasser einweichen, absieben und trocken tupfen.

Fenchel in dünne Streifen und Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Chili entkernen und fein hacken. Frühlingszwiebeln, Minze und Kerbel hacken. Alles mit den Fruchtsegmenten des Granatapfels unter den Bulgur heben.

Öl mit Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer verrühren, über den Salat gießen, unterheben und 30 Minuten ziehen lassen.

Neusser-Toast

Portionen:	8 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	424 kcal, 1.773 kJ

✓ Zutaten

- 8 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 20 g Butter
- Senf

- 300 g Sauerkraut
- 16 Partywürstchen
- 8 Scheiben Emmentaler

Arbeitsschritte

Toastbrote toasten, mit Butter und Senf bestreichen.

Sauerkraut auf den Broten verteilen. Auf jedes Brot zwei Würstchen und eine Scheibe Käse legen.

Unter dem vorgeheizten Grill überbacken, bis der Käse schmilzt.

Tipp!

Gemüse durch Milchsäuregärung haltbar zu machen, geht auf eine uralte Erfindung zurück. Sauerkraut ist demnach reich an Milchsäure, kann allerdings durch das enthaltene Histamin Unverträglichkeiten auslösen. Dennoch ist es durch seinen hohen Vitamin-C-Gehalt und die Vitamine A, B und K gerade im Winter ein gesundes und kalorienarmes Nahrungsmittel.

Quarknocken

Portionen:	ca. 30 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Frittierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	79 kcal, 332 kJ

✓ Zutaten

- ¼ l Wasser
- 75 g Korinthen

- 500 g Pellkartoffeln

- 250 g Quark
- 1 Ei
- 125 g Mehl
- 60 g Zucker
- Salz
- 1 Msp. Zimt
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

- Öl zum Frittieren

- 100 g Zucker
- 1 TL Zimt

Arbeitsschritte

Wasser ankochen, Korinthen zugeben, 5 Minuten quellen lassen und abgießen.

Pellkartoffeln heiß durchpressen.

Mit Quark, Ei, Mehl, Zucker, Salz, Zimt, Zitronenschale und Korinthen verkneten. Mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen.

Öl erhitzen und Nocken etwa 10 Minuten frittieren.

Zucker und Zimt mischen und Quarknocken darin wenden.

Hähnchen-Chopsuey mit Cashewnüssen

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	431 kcal, 1.803 kJ

✓ Zutaten

- 4 EL helle Sojasoße
- 2 TL brauner Zucker
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Erdnussöl
- 350 g Mungbohnen sprossen
- 1 EL Speisestärke
- 500 ml Hühnerbrühe
- 3 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Cashewnüsse

Arbeitsschritte

Sojasoße und Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Fett und Haut vom Hähnchen entfernen und das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Fleisch in der Sojasoßenmischung so wenden, dass es ganz davon überzogen ist und 30 Minuten kühl stellen.

Zwiebeln in Achtel schneiden, Knoblauchzehen zerdrücken.

Wok erhitzen, Öl zufügen, erhitzen und das Fleisch 3 Minuten goldbraun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und weitere 2 Minuten braten. Die Mungbohnen sprossen dazugeben und 5 Minuten braten.

Speisestärke mit Hühnerbrühe anrühren, zufügen, aufkochen und so lange rühren, bis die Soße andickt und klar wird. Sesamöl einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Cashewnüsse auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Grill rösten, bis sie braun sind.

Chopsuey zusammen mit den Nüssen servieren.

Beilage: Reis

Apfel-Müsli-Auflauf

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	401 kcal, 1.678 kJ

✓ Zutaten

- 500 g Äpfel
- Saft von ½ Zitrone
- 100 g Müsli-Mischung (ohne Zucker)
- 200 g Preiselbeeren (aus dem Glas)

- 3 Eier
- 50 g Puderzucker
- 250 g Sahnequark

- 1 EL Puderzucker

Arbeitsschritte

Äpfel vierteln, entkernen und grob raspeln. Mit Zitronensaft, Müsli und Preiselbeeren mischen.

Eier trennen. Eigelb mit Puderzucker schaumig rühren. Quark unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Apfel-Müsli-Mischung in eine gefettete Auflaufform füllen und mit der Quarkmasse bedecken. Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 / 30 bis 40 Minuten.

Auflauf mit Puderzucker bestäuben.

Paprika-Kartoffel-Omelett

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach / günstig
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	673 kcal, 2.871 kJ

✓ Zutaten

- 500 g Pellkartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 grüne Paprikaschote
- 5 Zwiebeln
- 150 g durchwachsener Speck

- 20 g Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer

- 40 g Butterschmalz
- 8 Eier

- 1 Kästchen Kresse

Arbeitsschritte

Pellkartoffeln schälen und in Scheiben, Paprikaschoten in Würfel schneiden. Zwiebeln und Speck in sehr feine Würfel schneiden.

Butterschmalz erhitzen, Speck darin auslassen. Kartoffeln zugeben und rundherum anbraten. Paprika und Zwiebeln zugeben und 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Omeletts backen. Für jeweils ein Omelett 10 g Butterschmalz erhitzen, ein Viertel der Kartoffelmischung zugeben. Zwei verquirlte Eier darübergießen und stocken lassen.

Omeletts vor dem Servieren mit Kresse bestreuen.

Schollenfilets mit grüner Soße

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	616 kcal, 2.576 kJ

✓ Zutaten

- 1 Bd. Sauerampfer
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1 Bd. Pimpinelle
- 1 Bd. Kerbel
- 1 Bd. Borretsch
- 150 g Joghurt

- 250 g Magerquark
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer

- 1 Bd. Schnittlauch
- 1 P. Kresse

- 800 g Schollenfilets ohne Haut
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Mehl

- 4 EL Olivenöl
- 100 g geräucherte, durchwachsene Speckwürfel

Arbeitsschritte

Kräuter grob zerkleinern und mit dem Joghurt pürieren.

Quark, Öl und Essig zufügen, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch in Röllchen schneiden, Kresse abschneiden und beides mit der Soße verrühren.

Scholle mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und in Mehl wenden.

Öl erhitzen, Speckwürfel braten, anschließend Schollenfilets im Bratfett, evtl. nacheinander, auf jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Scholle mit Speckwürfeln und Soße servieren.

Beilage: Neue Kartoffeln

Rucola-Pesto

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	15 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	206 kcal, 862 kJ

✓ Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Rucola
- 2 TL Pinienkerne
- 6 EL Olivenöl
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Knoblauch auspressen, Rucola grob zerkleinern.

Pinienkerne trocken rösten und abkühlen lassen.

Knoblauch, Rucola und Pinienkerne pürieren und das Öl nach und nach zufügen.

Parmesan und Zitronenschale unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp!

Rucola ist im deutschsprachigen Raum auch als Rauke bekannt. Wegen ihres bitteren Geschmacks war die Salatpflanze eher weniger beliebt. Erst der Trend zur mediterranen Küche machte sie auch hierzulande wieder attraktiv. Durch sein starkes Aroma eignet sich Rucola sehr gut als Würzmittel vor allem in Salaten, aber auch in Risottos, Suppen, Ragouts, auf Pizzen oder, wie hier, in Pesto. Mit seinem hohen Jodanteil kann der Verzehr von Rucola zur Behandlung von Schilddrüsenproblemen gezielt eingesetzt werden.

Rinderfilet mit Orangen-Curry-Soße

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	35 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	472 kcal, 1.976 kJ

✓ Zutaten

- 2 Orangen
- 600 g Rinderfilet
- Soße:
- 30 g Butter
- 20 g Mehl
- 1 bis 2 TL Curry, scharf
- 250 ml Geflügelfond
- 125 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 2 EL Crème fraîche
- Salz
- Zucker
- 20 g Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- frisch gemahlen

Arbeitsschritte

Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Orangen in Scheiben schneiden. Rinderfilet in schmale Streifen schneiden.

Für die Soße: Butter auslassen, Mehl und Curry darin kurz andünsten. Mit Fond und Orangensaft ablöschen und unter Rühren aufkochen, 5 Minuten fortkochen. Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Soße warm stellen.

Butterschmalz erhitzen, Fleisch in zwei Portionen nacheinander 3 bis 4 Minuten braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rinderfilet mit Orangenscheiben und der Soße auf Tellern anrichten.

Beilagen: Reis mit Rosinen und Mandeln

Dicke-Bohnen-Apfel-Gemüse

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	190 kcal, 795 kJ

✓ Zutaten

- ½ l Wasser
- Salz
- 400 g dicke Bohnen (entspricht ca. 1,6 kg Bohnen in der Hülse)
- 300 g rote Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Zwiebeln
- 30 g Butter
- ½ l Gemüsebrühe
- 250 g Schmand
- 1-2 EL Majoran, gehackt
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Wasser mit Salz und Bohnen ankochen, 15 Minuten fortkochen und abtropfen lassen.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln in dünne Spalten schneiden.

Butter erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Bohnen und Äpfel dazugeben, kurz dünsten. Brühe, Schmand und Majoran zugeben, ankochen und 5 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Empfehlung: Zu Schweinebraten und Kartoffeln reichen.

Kirschbuchteln

Portionen:	16 Stück
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	50 min (ohne Geh- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	297 kcal, 1.244 kJ

✓ Zutaten

- Teig:
- 500 g Mehl
 - 1 Würfel Hefe (40 g)
 - 50 g Zucker
 - ausgekratztes Mark von 1 Vanilleschote
 - 1 Prise Salz
 - 200 g Butter oder Margarine
 - 230 ml lauwarme Milch
 - 2 Eier
 - 1 Eigelb
- Füllung:
- 200 g Sauerkirschen
 - 250 g Magerquark
 - 1 Eigelb
 - 2 P. Vanillinzucker
 - 20 g Zucker
 - 50 g Butter
 - Puderzucker

Arbeitsschritte

Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Füllung: Sauerkirschen entsteinen.

Quark, Eigelb, Vanillinzucker und Zucker verrühren. Eine Auflaufform (Ø 28 cm) einfetten und mit Zucker ausstreuen.

Butter schmelzen.

Teig durchkneten und in 16 Portionen teilen. Jede Portion flach drücken und ca. 1 Teelöffel Quarkcreme und 3 bis 4 Kirschen in die Mitte legen. Die Teigländer hochziehen und über der Füllung zusammendrücken. Mit Butter bestreichen und dicht nebeneinander mit der Naht nach unten in die Form legen, 30 Minuten gehen lassen.

Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 190 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 35 bis 45 Minuten.

Mit Puderzucker bestäuben und lauwarm servieren.

Empfehlung: Dazu schmeckt Vanillesoße oder Vanilleeis.

Kräutergarnelen

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	15 min (ohne Auftauzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	387 kcal, 1.619 kJ

✓ Zutaten

- 800 g TK-Riesengarnelen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 P. TK-8-Kräuter
- 50 g weiche Butter
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Öl

Arbeitsschritte

Garnelen auftauen lassen.

Knoblauch auspressen.

Kräuter mit Butter mischen. Knoblauch mit Salz und Pfeffer unter die Butter rühren.

Öl erhitzen, Garnelen darin rosa braten. Kräuterbutter zugeben und schmelzen. Garnelen mehrmals in der Butter wenden.

Beilage: Baguette

Tipp!

Frische Krabben oder Garnelen sind höchstens drei Tage und im Sommer sogar nur ein bis zwei Tage gekühlt haltbar. Sie eignen sich gut zum Grillen, da der Panzer das Fleisch beim Erhitzen sehr gut schützt. Tiefgefrorene, bereits gekochte Garnelen dagegen müssen nur aufgetaut werden, um im Cocktail, Salat oder auch in einer warmen Soße zu landen.

Kräuterkoteletts

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	15 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	270 kcal, 1.130 kJ

✓ Zutaten

- 4 Schweinekoteletts
- Salz
- Pfeffer

- 4 Stängel Rosmarin
- 4 Stängel Thymian
- Küchengarn

- 30 g Butterschmalz

Arbeitsschritte

Koteletts von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Mit je einem Stängel Rosmarin und Thymian belegen und mit Küchengarn umwickeln.

Butterschmalz erhitzen und Koteletts von jeder Seite 4 Minuten braten. Vor dem Servieren Küchengarn entfernen.

Beilagen: Rösti, frittiertes Gemüse

Tipp!

Rosmarin und Thymian fanden zunächst als verdauungsfördernde und antiseptisch wirkende Heilpflanzen in der Medizin Verwendung, bevor sie als Würzmittel für Speisen entdeckt wurden. Rosmarin passt besonders gut zu Fleisch und Kartoffeln, während sich Thymian hervorragend zum Würzen von Meeresfrüchten, Fleisch und Gemüse eignet.

Stracciatella-Creme mit Kirschen

Portionen:	4 bis 6
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	688 kcal, 2.879 kJ

✓ Zutaten

- 1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht 350 g)
- 3 bis 4 TL Speisestärke
- 2 TL Honig

- 4 cl Mandellikör

Creme:

- 250 g Mascarpone
- 250 g Magerquark
- 100 g Puderzucker
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 200 g süße Sahne
- 50 g Blockschokolade

Garnitur:

- Puderzucker und Minzeblättchen

Arbeitsschritte

Kirschen abtropfen lassen und den Saft auffangen.

Etwas Saft mit der Speisestärke anrühren. Den restlichen Saft mit Honig ankochen, angerührte Speisestärke einrühren und in der Nachwärme fertig garen.

Kirschen und Mandellikör unterrühren, abkühlen lassen und kühl stellen.

Creme: Mascarpone, Magerquark und Puderzucker verrühren.

Gelatine nach Anweisung auflösen und unter die Masse rühren.

Sahne steif schlagen und Blockschokolade hacken oder raspeln. Beides unter die Masse heben und kühl stellen.

Marinierte Kirschen auf Tellern verteilen. Aus der Creme mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen, auf die Kirschen setzen und mit Puderzucker und Minzeblättchen garnieren.

Crostini mit Johannisbeer-Chutney

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	331 kcal, 1.385 kJ

✓ Zutaten

- 150 g rote Johannisbeeren
- 2 EL Gelierzucker
- ½ TL Cayennepfeffer
- Pfeffer
- Salz
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 Ciabattabrot
- 250 g cremiger Schafskäse

Arbeitsschritte

Beeren von den Rispen streifen.

Beeren mit Zucker, Cayennepfeffer, Pfeffer, Salz und Essig 5 Minuten einkochen, abkühlen lassen.

Ciabatta in Scheiben schneiden, goldbraun toasten.

Toast mit Schafskäse bestreichen und mit dem Chutney anrichten.

Tipp!

Chutney ist ein süßsaures oder auch scharf-pikantes Mus, das ursprünglich aus der indischen Küche kommt. In Europa und in den USA besteht ein Chutney normalerweise aus Gemüse oder Früchten. Den Geschmack erhält es durch das Würzen mit Salz, Zucker, Chili, Pfeffer, Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Zitronensaft oder, wie hier, mit Essig. Als dickflüssige Soße passen Chutneys hervorragend zu Fleisch, Fisch oder Käse.

Kokosmilchreis mit Aprikosenpüree

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	769 kcal, 3.217 kJ

✓ Zutaten

- 1 kg Aprikosen
- 4 EL Zitronensaft
- 2 P. Vanillinzucker

- 1 P. Vanillesoßenpulver
- 6 EL Wasser

- 125 g Fünf-Minuten-Reis
- 250 ml Milch
- 250 g süße Sahne
- 30 g Butter
- 4 EL Zucker
- 1 Prise Salz

- 100 g Kokosraspel

- 250 g Himbeeren

Arbeitsschritte

Aprikosen überbrühen, abziehen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft und Vanillinzucker pürieren.

Soßenpulver mit Wasser anrühren. Aprikosenpüree aufkochen, mit dem angerührten Soßenpulver binden und abkühlen lassen.

Reis mit Milch, Sahne, Butter, Zucker und Salz ankochen und 5 bis 10 Minuten quellen lassen, gelegentlich umrühren.

Kokosraspel ohne Fett goldbraun rösten und unter den Milchreis mischen. Reis abkühlen lassen.

Reis mit Aprikosenpüree und Himbeeren servieren.

Bohnendip „Toscana“

Portionen:	4
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	10 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	67 kcal, 279 kJ

✓ Zutaten

- 1 Glas weiße Bohnen
(Abtropfgewicht 255 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kräuter der Provence
- Ciabattabrot

Arbeitsschritte

Bohnen abtropfen lassen. Knoblauchzehe auspressen.

Öl erhitzen, Knoblauch darin leicht rösten.

Knoblauch, Zitronensaft und Crème fraîche zu den Bohnen geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.

Dip zu geröstetem Ciabattabrot reichen.

Tipp!

Aus Thymian, Rosmarin, Lorbeer, Lavendel, Bergbohnenkraut, Oregano und Salbei wird die Kräutermischung „Kräuter der Provence“ hergestellt. Die Gewürzmischung stammt, wie der Name schon sagt, aus der Provence in Südfrankreich. Die frischen Kräuter werden gemischt und dann getrocknet. Kräuter der Provence sind außerdem auch als würziger Essig oder als aromatisches Öl erhältlich.

Altbierbowle

Portionen:	8-10
Anmerkung:	einfach / günstig
Zubereitungszeit:	15 min (ohne Abkühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	149 kcal, 623 kJ

✓ Zutaten

- 400 g Erdbeeren
- ¼ l Wasser
- 60 g Zucker
- 2 l Altbier

Arbeitsschritte

Erdbeeren eventuell halbieren und in ein großes Gefäß geben.

Wasser ankochen, Zucker zugeben und so lange rühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Abkühlen lassen und über die Erdbeeren gießen.

Vor dem Servieren mit Altbier auffüllen.

Tipp!

Erdbeeren halten sich höchstens zwei bis drei Tage im Kühlschrank. Danach sollten sie immer noch fest sein und glänzend rot aussehen. Damit das Aroma erhalten bleibt, die Erdbeeren erst kurz vor dem Verzehr unter fließendem Wasser säubern, dann die Stielansätze entfernen, da die Früchte sonst an Saft verlieren.

Fenchel-Fisch-Pfanne

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	477 kcal, 1.996 kJ

✓ Zutaten

- 2 Fenchelknollen, je 250 g
- 1 Zwiebel

- 400 g Fischfilet (z. B. Tilapia-Filet)
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

- 3 EL Öl

- 150 g Cocktailtomaten
- 2 kleine Zweige Rosmarin
- 50 g schwarze Oliven
- Salz
- Pfeffer

- grober schwarzer Pfeffer

Arbeitsschritte

Die Fenchelknollen in dünne Spalten und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Fischfilet abspülen, trocken tupfen, von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Fischfilet darin von jeder Seite 4 bis 5 Minuten goldbraun braten. Fischfilet aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Fenchelspalten und Zwiebel im Bratfett 10 bis 12 Minuten braten.

Cocktailtomaten halbieren oder in Viertel schneiden. Zusammen mit einigen Rosmarinnadeln und den Oliven 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilet auf das Fenchelgemüse legen und kurz ziehen lassen.

Mit grobem Pfeffer bestreuen, mit dem restlichen Rosmarin anrichten und servieren.

Beilage: Baguette oder Rosmarinkartoffeln

Himbeertarte mit Zitronencreme

Portionen:	ca. 16 Stücke
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	158 kcal, 661 kJ

✓ Zutaten

- Teig:
 - 170 g Mehl
 - 30 g Puderzucker
 - 1 TL Backpulver
 - 70 g Butter
 - 1 Ei
- 50 g Aprikosenkonfitüre
- Creme:
 - 4 Eigelb
 - 60 g Puderzucker
 - abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
 - 200 ml Weißwein
- 500 g Himbeeren
- Tortenguss:
 - 50 ml Weißwein
 - 200 ml Wasser
 - 2 EL Zucker
 - 1 P. Tortenguss, klar

Arbeitsschritte

Aus den Zutaten einen Knetteig bereiten und 30 Minuten kühl stellen.

Teig auf bemehlter Fläche auf Ø 28 cm ausrollen und in eine gefettete Tarteform (Ø 24 cm) legen, den Rand andrücken und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 190 °C / U: 175 °C / 35 Minuten.

Etwas abkühlen lassen, Konfitüre glatt rühren und den Teigboden und -rand damit bestreichen.

Eigelb und Puderzucker glatt rühren, mit Zitronenschale, -saft und Wein verrühren, auf den Teig gießen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 120 °C / U: 95 °C / 60 bis 70 Minuten stocken lassen, danach auskühlen lassen.

Himbeeren auf die Zitronencreme setzen.

Den Tortenguss mit den angegebenen Zutaten nach Anweisung zubereiten, über die Himbeeren verteilen und abkühlen lassen.

Rucolasalat mit Lachsstreifen

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	517 kcal, 2.161 kJ

✓ Zutaten

- Marinade:
- 4 Orangen
 - 5 EL Olivenöl
 - 2 EL weißer Balsamico-Essig
 - 2 EL Tomatenmark
 - Zucker
 - Salz
 - Pfeffer
- 150 g Rucola
 - 3 Tomaten
 - 100 g Cashewkerne
- 500 g Lachsfilet
 - Zitronensaft
 - Salz
- 30 g Butterschmalz

Arbeitsschritte

Für die Marinade Orangen schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen.

Orangensaft mit Öl, Essig, Tomatenmark verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola in mundgerechte Stücke zupfen, Tomaten in Achtel schneiden. Cashewkerne ohne Fett rösten.

Lachs in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen.

Lachs in Butterschmalz knusprig braten.

Rucola, Tomaten, Orangenfilets und Lachs auf Tellern anrichten. Mit der Marinade beträufeln. Cashewkerne darüberstreuen.

Dazu schmeckt frisches Baguette.

Rosmarinmandeln

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	329 kcal, 1.374 kJ

✓ Zutaten

- 100 g Mandeln mit Schale
- 100 g Mandeln, abgezogen
- 2 EL Rosmarin, fein geschnitten
- 1 TL grobes Meersalz
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1-2 EL Olivenöl

Arbeitsschritte

Alle Zutaten gut vermischen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 10 bis 12 Minuten, bis die Mandeln goldbraun sind.

Empfehlung: Schmeckt zum Wein oder zum Aperitif.

Tipp!

Die im Meersalz enthaltenen Mineralien Kalium, Calcium, Magnesium und ein relativ geringer Natriumgehalt sorgen für einen angenehm milden Geschmack. Meersalz eignet sich daher besonders gut, den Eigengeschmack von Speisen und Gebäck zu verstärken, ohne ihn zu überdecken.

Kirschdrink

Portionen:	1 Glas
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	10 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	177 kcal, 741 kJ

✓ Zutaten

- 75 g Süßkirschen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker
- 150 g Buttermilch

Arbeitsschritte

2 bis 3 schöne Kirschen zur Seite legen. Kirschen entsteinen, mit Zitronensaft, Zucker und einem Drittel der Buttermilch pürieren. Die restliche Buttermilch zufügen und nochmals pürieren. In ein Longdrinkglas füllen, mit den Kirschen garnieren und mit Eiswürfeln servieren.

Tipp!

Machen Sie doch während der Sommersaison mal eine Kirschkur! Eine Handvoll Süßkirschen nach jeder Mahlzeit regt die Verdauung an. Die in Kirschen enthaltenen roten Farbstoffe wirken entzündungshemmend und helfen auch bei Gelenkbeschwerden. Außerdem kräftigen sie in Kombination mit dem ebenfalls in Kirschen reichlich vorhandenen Vitamin C die Struktur des Bindegewebes und sorgen für eine frische und glatte Haut.

Knusprige Kartoffel-Tarte

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	187 kcal, 782 kJ

✓ Zutaten

- 250 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Salz
- 200 ml Milch

- 1 Schalotte
- 500 g Pfifferlinge
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer

- 100 g süße Sahne
- ½ P. TK-Schnittlauch

- 1 P. Blätterteig, 275 g

- 100 g Cocktailtomaten

- 10 Blätter Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl

Arbeitsschritte

Kartoffeln in Würfel schneiden und zusammen mit Knoblauch, Rosmarin, Salz und Milch ankochen und 15 Minuten fortkochen. Rosmarin und Knoblauch entfernen und ein Kartoffelpüree bereiten.

Schalotte und Pilze klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Pilze darin braten, bis die Pilzflüssigkeit verdampft ist, mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne steif schlagen und mit Pilzen und Schnittlauch unter das Kartoffelpüree heben.

Blätterteig nach Anweisung auftauen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. In eine gefettete Springform (Ø 26 cm) geben und 4 cm Rand hochziehen.

Kartoffelpüree Masse auf den Blätterteig streichen, Cocktailtomaten vierteln und auf der Masse verteilen, in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 190 °C / U: 165 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 60 bis 70 Minuten.

Basilikum, Knoblauch und Öl pürieren und vor dem Servieren über die Tarte träufeln.

Kohlrabisuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach / günstig
Zubereitungszeit:	45 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	161 kcal, 672 kJ

✓ Zutaten

- 400 g Kohlrabi
- ½ Sellerieknolle
- 1 Stange Porree
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 2 EL Öl

- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- ¾ l Brühe

- ¾ l helles Bier
- Salz
- Zucker

- 1 Bd. Schnittlauch

Arbeitsschritte

Kohlrabi und Sellerie in kleine Würfel, Porree in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin dünsten.

Gemüse zufügen, kurz mitdünsten, Lorbeerblatt, Nelke und Brühe zugeben, anköchen und 10 Minuten fortkochen.

Mit Bier auffüllen. Mit Salz und Zucker abschmecken, aufkochen. Lorbeerblatt und Nelke herausnehmen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüberstreuen.

Kürbis-Tomaten-Spieße

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Grill- und Marinierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	178 kcal, 743 kJ

✓ Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Rosmarinnadeln, gehackt
- 1 EL Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer

- 300 g Kürbisfleisch

- 8 Scheiben Parmaschinken

- 12 Cocktailtomaten

- 2 EL Parmesan, frisch gerieben

Arbeitsschritte

Knoblauchzehe zerdrücken und mit Öl, Rosmarin und Essig zu einer Marinade verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbis in 16 gleich große Würfel schneiden und in der Marinade ziehen lassen.

Schinken halbieren und jede Hälfte aufrollen.

Kürbis aus der Marinade nehmen. Kürbis, Tomate und Schinken abwechselnd auf 4 Holzspieße stecken und 8 bis 10 Minuten unter dem vorgeheizten Grill überbacken. Zwischendurch mit der Marinade bestreichen.

Die gegarten Spieße mit Parmesan bestreut servieren.

Penne-Tomaten-Salat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	839 kcal, 3.511 kJ

✓ Zutaten

- 1 l Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Öl
- 350 g Penne (kurze Röhrennudeln)

- 400 g Cocktailtomaten
- 4 Zwiebeln
- 1 Kopf Römersalat
- 1 Bd. Basilikum
- 500 g Mozzarella
- 2 Knoblauchzehen

- Marinade:
 - 8 EL Balsamico-Essig
 - Salz
 - Pfeffer
 - Zucker
 - 8 EL Öl

- 150 g Salami in dünnen Scheiben (Ø ca. 3 cm)

Arbeitsschritte

Wasser mit Salz und Öl ankochen, Nudeln hineingeben, umrühren, 10 Minuten quellen lassen. Nudeln abgießen und mit kaltem Wasser überspülen.

Tomaten halbieren. Zwiebeln in Ringe, Salat in Streifen schneiden. Von den Basilikumblättern einige zur Dekoration beiseitelegen, die übrigen in feine Streifen schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden und eine Platte damit belegen. Knoblauchzehen auspressen.

Aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl eine Marinade bereiten. Knoblauch und geschnittenes Basilikum unterrühren.

Nudeln, Tomaten, Zwiebeln, Salat, Salami und Marinade mischen und auf dem Mozzarella anrichten. Mit restlichen Basilikumblättern garnieren.

Melonen-Himbeer-Bowle

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	12 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	381 kcal, 1.595 kJ

✓ Zutaten

- 1 Ogenmelone
- 1 Flasche Weißwein
- 300 g Himbeeren
- 1 Flasche Sekt, gut gekühlt

Arbeitsschritte

Melone halbieren, Kerne entfernen. Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen. Melonenkugeln mit Wein übergießen und 2 Stunden kalt stellen.

Vor dem Servieren Himbeeren und Sekt dazugeben.

Empfehlung: Es können auch angetaute TK-Himbeeren verwendet werden.

Tipp!

Himbeeren schützen vor Krebs, denn neben ihrem hohen Magnesium- und Kalziumgehalt enthalten sie Antioxidantien, die die sogenannten freien Radikale unschädlich machen, bevor sie eine Zelle angreifen und krankhaft verändern können. Leider verderben Himbeeren schnell. Deshalb am besten gleich verzehren oder schockgefrostet bei -20 °C aufbewahren.

Tomaten-Kartoffel-Moussaka

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	813 kcal, 3.402 kJ

✓ Zutaten

- 400 g Kartoffeln
- 1 l Wasser
- 600 g Tomaten
- 300 g Auberginen
- 40 g Toastbrot
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Rosmarin, gehackt
- 2 Eier
- 150 g Schmand
- 150 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Mozzarella, in Scheiben

Arbeitsschritte

Kartoffeln in Scheiben schneiden

Wasser ankochen und Kartoffeln 5 Minuten blanchieren, abtropfen lassen

Tomaten und Auberginen in Scheiben schneiden. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln, Gemüse und Brot in eine Auflaufform schichten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen

Eier mit Schmand, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Eiermilch und Mozzarella über dem Auflauf verteilen. Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 40 bis 50 Minuten.

Kanu-Kartoffeln mit Spinat-Haube

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach / günstig
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	377 kcal, 1.578 kJ

✓ Zutaten

- 4 große Pellkartoffeln
- 200 g Putenbrustfilet
- 2 EL Rapsöl
- 200 g TK-Rahmspinat
- 1 Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g)
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Gouda, gerieben

Arbeitsschritte

Pellkartoffeln längs halbieren und in eine gefettete Auflaufform setzen.

Putenbrust in kleine Würfel schneiden, in Öl anbraten, Spinat und Mais zufügen und 5 Minuten dünsten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf den Kartoffeln verteilen.

Käse darübergeben, in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 2 / 30 Minuten.

Marzipanmousse auf Brombeerkompott

Portionen:	6-8
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	593 kcal, 2.481 kJ

✓ Zutaten

- 40 g Butter
- 30 g Zucker
- 50 ml Rotwein
- 375 g Brombeeren

Mousse:

- 200 g Marzipanrohmasse
- 200 g süße Sahne
- 2 Eigelb
- 75 g Zucker
- 100 ml Mandellikör (Amaretto)
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 200 g süße Sahne
- 1 P. Vanillinzucker
- 1 Zweig Zitronenmelisse

Arbeitsschritte

Für das Kompott die Butter erhitzen, Zucker zufügen und karamellisieren, mit Rotwein ablöschen, Brombeeren zugeben, 2 Minuten gar ziehen lassen und kühl stellen.

Für das Mousse die Marzipanrohmasse in Würfel schneiden, Sahne erwärmen, Marzipan darin auflösen und kühl stellen.

Eigelb mit Zucker und Likör im Kochtopf kalt verrühren und unter ständigem Rühren im Wasserbad zu einer Creme abschlagen, bis die Masse dicklich wird. Gelatine nach Anweisung einweichen und unter die Masse rühren, mit der Marzipansahne mischen und kühl stellen, bis sie halb steif geworden ist.

Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen und unter die Masse heben.

Brombeerkompott auf Tellern verteilen. Aus der Marzipanmousse Klößchen abstechen und auf dem Kompott verteilen.

Mit Zitronenmelisseblättchen garniert servieren.

Gelber Apfel

Portionen:	1
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	5 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	285 kcal, 1.192 kJ

✓ Zutaten

- 40 ml Calvados
- 30 ml Gin
- 130 ml Apfelsaft, gut gekühlt
- 1 Babyapfel (aus der Dose)

Arbeitsschritte

Calvados und Gin in einem Longdrinkglas verrühren. Mit Apfelsaft auffüllen und den Babyapfel hineinlegen.

Tipp!

Calvados darf sich ausschließlich der Cidrebrand aus der Normandie nennen. Je reifer der Calvados, desto weicher und aromatischer ist er im Geschmack. Die Altersklassen sind: V.O., vieille réserve: vier Jahre; V.S.O.P.: 5 Jahre; Napoléon oder X.O. (extra old): mehr als sechs Jahre. Der Apfelweinbrand eignet sich gut als Digestif.

Porree-Risotto

Portionen:	4
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	522 kcal, 2.182 kJ

✓ Zutaten

- 250 g Fleischwurst
- 1 Zwiebel
- 500 g Porree

- 40 g Butterschmalz
- 250 g Reis
- ½l Brühe

- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Fleischwurst in große, Zwiebel in kleine Würfel und Porree in Ringe schneiden.

Butterschmalz erhitzen, Wurst, Zwiebel und Porree darin andünsten. Reis zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe auffüllen, aufkochen und 30 Minuten quellen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp!

Porree oder hierzulande auch „Lauch“ genannt, ist ein klassisches Wintergemüse, kann im Sommer aber auch im Salat erfrischen. Porree enthält neben Vitamin C vor allem Folsäure, die gegen Herz-, Kreislaufkrankheiten und verschiedene Krebsarten vorbeugend wirken soll. Er eignet sich zusammen mit Karotten und Sellerie (das sog. Suppengrün) sehr gut zum Würzen von Suppen und Eintöpfen.

Schweinemedallions mit Zitronensoße

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Niedrigtemperaturgarzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	491 kcal, 2.055 kJ

✓ Zutaten

- 800 g Schweinefilet
- Salz
- Pfeffer

- 2 EL Olivenöl

- 150 ml trockener Weißwein
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- Saft von ½ Zitrone
- 50 ml Wermut (Noilly Prat)
- 1 TL Hühnerbrühe (Geflügelpaste)
- 250 g süße Sahne

- 1 Bd. Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Arbeitsschritte

Backofen und eine Auflaufform auf 80 °C vorheizen.

Schweinefilet abspülen, trocken tupfen und in ca. 2 cm dicke Medallions schneiden. Medallions etwas flach drücken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medallions von allen Seiten ca. 3 bis 4 Minuten braten.

Sofort in die vorgewärmte Auflaufform geben und in den Backofen setzen: Mitte / E: 80 °C / 20 bis 30 Minuten.

Bratensatz mit Weißwein ablöschen. Zitronenschale, -saft, Noilly Prat und Geflügelpaste zufügen, aufkochen und 10 Minuten bei milder Wärmezufuhr einkochen lassen.

Sahne zufügen und so lange dünsten, bis sie cremig bindet.

Basilikumblätter in feine Streifen schneiden, zur Soße geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Über die Medallions verteilen und sofort servieren.

Beilage: Blattsalat, Baguette

Kartoffel-Porree-Suppe mit Rucola

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach / günstig
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	299 kcal, 1.251 kJ

✓ Zutaten

- 700 g Kartoffeln
- 300 g Porree

- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Curry

- ¼ l Weißwein
- ¼ l Milch
- ½ l Gemüsebrühe

- Salz
- Pfeffer

- 150 g Rucola

Arbeitsschritte

Kartoffeln in Würfel, das Weiße vom Porree und das Grüne getrennt in Streifen schneiden.

Öl erhitzen, Kartoffeln und das Weiße vom Porree anbraten, Curry zufügen und kurz andünsten.

Wein, Milch und Brühe angießen, aufkochen und 15 bis 20 Minuten fortkochen.

Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Rucola in Streifen schneiden und zusammen mit dem Grünen vom Porree zufügen. Kurz aufkochen.

Sauerkrautauflauf

Portionen:	6
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	50 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	452 kcal, 1.891 kJ

✓ Zutaten

- 800 g Pellkartoffeln
- 30 g Schweineschmalz
- 1 Zwiebel, gehackt
- 500 g Sauerkraut
- ¼ l Weizenbier
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Wacholderbeeren
- 1 TL Kümmel
- 500 g Hähnchenbrust
- 30 g Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 20 g Butterschmalz
- 1 Zwiebel, gehackt
- 20 g Mehl
- 100 ml Weizenbier
- ¼ l Milch
- 2 Eigelb
- 100 g Emmentaler, gerieben

Arbeitsschritte

Pellkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Schmalz erhitzen, Zwiebel und Sauerkraut zugeben und unter Rühren anbraten.

Mit Bier ablöschen. Salz, Pfeffer, Zucker, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Kümmel unterrühren, ankochen und 30 Minuten fortkochen. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren herausnehmen.

Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden.

Butterschmalz erhitzen und Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Butterschmalz erhitzen, Zwiebel anbraten und mit Mehl bestäuben. Unter Rühren mit Bier ablöschen. Milch unterrühren, ankochen und 5 Minuten fortkochen.

Topf von der Kochstelle nehmen und Eigelbe unterziehen.

Abwechselnd Kartoffeln, Sauerkraut und Fleisch in eine Auflaufform schichten. Soße darübergießen, mit Käse bestreuen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 195 °C / G: Stufe 4 / 30 bis 40 Minuten.

Zitronensterne

Portionen:	ca. 40 Stück
Anmerkung:	einfach / günstig
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	48 kcal, 200 kJ

✓ Zutaten

- abgeriebene Schale und Saft von 2 unbehandelten Zitronen
- 175 g Mehl
- 40 g Puderzucker
- ½ TL Backpulver
- 60 g Butter
- 1 Eigelb

- 80 g Puderzucker
- 50 g Zartbitterkuvertüre

Arbeitsschritte

Zitronenschale und die Hälfte des Saftes mit Mehl, Puderzucker, Backpulver, Butter und Eigelb verkneten und 2 Stunden kühl stellen.

Teig 3 mm dick ausrollen und Sterne ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 / 8 bis 10 Minuten.

Puderzucker sieben, mit restlichem Zitronensaft verrühren und Sterne bestreichen, mit Kuvertüre verzieren.

Orientalisches Schaumgebäck

Portionen:	ca. 30 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	42 kcal, 174 kJ

✓ Zutaten

- 100 g Mandelstifte
- 30 g Pistazien, gehackt
- 2 Eiweiß
- 100 g Puderzucker
- 1 P. (ca. 6 g) Orangenfruchtextrakt
- 1 Msp. Cayennepfeffer

Arbeitsschritte

Mandeln in der Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und erkalten lassen. Mit den Pistazien mischen.

Eiweiß sehr steif schlagen. Puderzucker sieben und nach und nach unter den Eischnee schlagen. Orangenfruchtextrakt und Cayennepfeffer mischen und kurz unter die Eiweißmasse schlagen.

Von der Masse mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Eiweißhäufchen mit dem Mandel-Pistazien-Gemisch bestreuen.

Backblech in den vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 130 °C / U: 110 °C / 50 bis 60 Minuten / G: Stufe 1 / 25 Minuten / Stufe 0 / 20 Minuten / Stufe 1 / 25 Minuten.

Krebssuppe mit Shrimps

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Auftauzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	404 kcal, 1.691 kJ

✓ Zutaten

- 40 g Krebstier-Paste (aus der Dose)
- 10 g Butter
- 20 g Mehl
- ½ l Gemüsefond (aus dem Glas)
- 250 g süße Sahne
- 100 g TK-Erbesen
- 125 g TK-Shrimps, aufgetaut
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1-2 EL Cognac

- 125 g süße Sahne
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 EL Dill, gehackt

Arbeitsschritte

Krebstier-Paste und Butter schmelzen, Mehl unterrühren und andünsten. Mit Fond und Sahne auffüllen und unter Rühren 10 Minuten bei milder Wärmezufuhr reduzieren. Nach 5 Minuten Erbsen dazugeben. Shrimps in der Suppe erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Cognac abschmecken.

Sahne steif schlagen, Zitronenschale und Dill unterheben. Suppe mit der Dillsahne servieren.

Rinderbraten von der hohen Rippe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Niedrigtemperaturgarzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	669 kcal, 2.800 kJ

✓ Zutaten

- 1 Bd. Petersilie
- 100 g Pistazien, gesalzen
- 50 g Butterschmalz
- 4 EL Rosmarin, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 20 g Butterschmalz
- 1 kg Rinderbraten von der hohen Rippe
- 100 ml trockener Rotwein
- 200 ml Fleischbrühe
- 150 g Crème fraîche

Arbeitsschritte

Backofen und eine Auflaufform auf 80 °C vorheizen.

Petersilie und Pistazien fein hacken.

Butterschmalz schaumig rühren, Petersilie, Pistazien und Rosmarin unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Butterschmalz erhitzen und das Fleisch rundum 4 bis 5 Minuten anbraten. In die Auflaufform setzen, die Kräutermasse darauf verteilen und in den Backofen setzen: Mitte / E: 80 °C / ca. 5 Stunden niedrigtemperaturgaren.

Den Bratensatz mit Rotwein und Fleischbrühe ablöschen, aufkochen und bei milder Wärmezufuhr auf die Hälfte einkochen lassen.

Vor dem Servieren Crème fraîche unterrühren und erhitzen.

Zitronen-Basilikum-Sorbet

Portionen:	4 Gläser
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	10 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	215 kcal, 900 kJ

✓ Zutaten

- 100 g süße Sahne
- 100 ml Zitroneneis
- 4 cl Wodka
- Saft von ½ Zitrone
- ½ Bd. Basilikum
- Prosecco
- 1 Zitrone

Arbeitsschritte

Sahne steif schlagen.

Zitroneneis mit Wodka, Zitronensaft und der Hälfte des Basilikums pürieren. Sahne unterheben. In Gläser verteilen.

Prosecco angießen.

Zitrone in Scheiben schneiden und am Gläserrand dekorieren. Mit dem restlichen Basilikum garnieren und sofort servieren.

Tipp!

Aus Basilikumblättern lässt sich auch ein anregender Tee zubereiten. Nehmen Sie eine Handvoll Basilikumblätter, hacken Sie sie klein und kochen Sie diese mit einem Liter Wasser kurz auf, sieben Sie anschließend die Blätter aus. Den Tee dann mit Honig süßen und lauwarm trinken. Er regt die Verdauung an und hebt die Laune. Außerdem schützen die ätherischen Öle im Basilikum vor den krebs-erregenden freien Radikalen.

Champagner-Aperitif

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	10 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	125 kcal, 523 kJ

✓ Zutaten

- 100 g Erdbeeren
- ½ Honigmelone
- 125 ml Plum Wine (chinesischer Pflaumenwein)
- 1 Flasche Champagner, gut gekühlt

Arbeitsschritte

Erdbeeren in kleine Stücke schneiden. Kerne der Melone entfernen, Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen. Melonenkugeln und Erdbeeren mischen, mit Plum Wine übergießen und 30 Minuten kalt stellen.

Früchte mit Plum Wine auf Gläser verteilen und mit Champagner aufgießen.

Tipp!

Obwohl man die Honigmelone das ganze Jahr über kaufen kann, bleibt ihre Hauptsaison der Sommer. Mischen Sie doch mal ein paar Honigmelonen-Stückchen in einen pikanten Salat. Der Salat bekommt dadurch eine ganz leichte süße Note und schmeckt sommerlich frisch.