|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Gericht*** | *Seite* | *gekocht von* |
| [Knoblauchsuppe](#Knoblauchuppe) | 9 | Klaus |
| [Gulaschsuppe](#_Gulaschsuppe) | 10 | Klaus |
| [Käse – Lauchsuppe (vegetarisch)](#_Lauch-Käsesuppe_(vegetarisch)) | 11 | Klaus |
| [Indischer Reis mit Curryhuhn](#_Indischer_Reis_mit) | 12 | Olaf |
| [Spaghetti Carbonara](#_Spaghetti_Carbonara) | 13 |  |
| [Paprika-Reis](#_Paprika-Reis) | 14 |  |
| [Schnitzelpfanne](#_Schnitzelpfanne) | 15 |  |
| [Serbische Bohnensuppe](#_Serbische_Bohnensuppe) | 16 | Klaus |
| [Schinkenröllchen](#_Schinkenröllchen) | 17 |  |
| [Lasagne – Paesana](#_Lasagne_-_Paesana) | 18 |  |
| [Winzerrolle](#_Winzerrolle) | 19 |  |
| [Nudelauflauf Broccoli](#_Nudelauflauf_Broccoli) | 20 |  |
| [Forellen in Sahnesoße](#_Forellen_in_Sahnesoße) | 21 |  |
| [Blumenkohl in Sahnesoße](#_Blumenkohl_in_Sahnesoße) | 22 |  |
| [Kartoffelsuppe mit Hackbällchen](#_Kartoffelsuppe_mit_Hackbällchen) | 23 |  |
| [Schwarzwaldbecher](#_Schwarzwaldbecher) | 24 |  |
| [Pizza](#_Pizza) | 25 |  |
| [Hackbraten mit Kartoffel-Ei-Füllung](#_Hackbraten_mit_Kartoffel-Ei-Füllung) | 26 |  |
| [Auflauf mit Mett und Spinat](#_Auflauf_mit_Mett) | 27 |  |
| [Scholle mit Sahne-Weißwein-Soße](#_Scholle_mit_Sahne-Weißwein-Soße) | 28 |  |
| [Kartoffelklöße](#_Kartoffelklöße) | 29 |  |
| [Kartoffel – Cordon – bleu](#_Kartoffel_–_Cordon) | 30 |  |
| [Hefeteig](#_Hefeteig) | 31 |  |
| [Panhas](#_Panhas) | 32 |  |
| [Canelloni gefüllt](#_Cannelloni_-_gefüllt) | 33 |  |
| [Markklöschen](#_Markklöschen) | 34 |  |
| [Rumpsteak mit Champignonkruste](#_Rumpsteak_mit_Champignonkruste) | 35 |  |
| [Spätzle](#_Spätzle) | 36 |  |
| [Kartoffelplätzchen](#_Kartoffelplätzchen) | 37 |  |
| [Kaiserschmarrn](#_Kaiserschmarrn) | 38 |  |
| [Käsesuppe mit Krabben](#_Käsesuppe_mit_Krabben) | 39 |  |
| [Feine Kartoffelsuppe](#_Feine_Kartoffelsuppe) | 40 |  |
| [Hackfleisch-Käse-Püree](#_Hackfleisch-Käse-Püree) | 41 |  |
| [Kartoffel-Gratin](#_Kartoffel-Gratin) | 42 |  |
| [Schweinemedaillons mit Aprikosen und Nussreis](#_Schweinemedaillons_mit_Aprikosen) | 43 |  |
| [Geschnetzeltes in Sahne](#_Geschnetzeltes_in_Sahne) | 44 |  |
| [Gehacktes - Pizza](#_Gehacktes_-_Pizza) | 45 |  |
| [Einfache Fischsuppe](#_Einfache_Fischsuppe) | 46 |  |
| [Gefüllte Makrele](#_Gefüllte_Makrele) | 47 |  |
| [Vierkäse-Sauce-Auflauf](#_Vierkäse-Sauce-Auflauf) | 48 |  |
| [Weincreme](#_Weincreme) | 49 |  |
| [Makkaroniauflauf mit Meeresfrüchten](#_Weincreme) | 50 |  |
| [Szegedinger Gulasch](#_Szegedinger_Gulasch) | 51 |  |
| [Tiramisu](#_Tiramisu) | 52 |  |
| [Kartoffelklöße mit Speck und Zwiebeln](#_Kartoffelklöße_mit_Speck) | 53 |  |
| [Germknödel](#_Germknödel) | 54 |  |
| [Kartoffelknödel](#_Kartoffelknödel_(aus_gekochten) | 55 |  |
| [Amsterdamer Fleischtopf](#_Amsterdamer_Fleischtopf) | 56 |  |
| [Rinderrouladen mit Sauerkrautfüllung](#_Rinderrouladen_mit_Sauerkrautfüllun) | 57 |  |
| [Spargel mit neuen Kartoffeln und Sauce Béarnaise](#_Spargel_mit_neuen) | 58 |  |
| [Chinesische Gemüsesuppe mit Glasnudeln](#_Chinesische_Gemüsesuppe_mit) | 59 |  |
| [Donauwellen](#_Donauwellen) | 60 |  |
| [Tiramisu](#_Tiramisu_1) | 61 |  |
| [Thunfischlasagne](#_Thunfischlasagne) | 62 |  |
| [Hasenrückenfilet an Kirsch-Pfeffer-Rahmsauce](#_Hasenrückenfilet_an_Kirsch-Pfeffer-) | 63 |  |
| [Rote Beete-Cremesuppe](#_Rote_Beete_-) | 64 |  |
| [Champagner-Zitronensorbet](#_Champagner-Zitronensorbet) | 65 | Norbert |
| [Früchteteller mit Marsallaschaum](#_Früchteteller_mit_Marsallaschaum) | 66 | Elio |
| [Gefüllte Auberginen](#_Gefüllte_Auberginen) | 67 |  |
| [Scharf-saure Hühnersuppe](#_Scharf-saure_Hühnersuppe) | 68 |  |
| [Frühlingsrollen m. Hühnerfleisch-/Gemüsefüllung](#_Frühlingsrollen_m._Hühnerfleisch-/G) | 69 |  |
| [Frühlingsrollen m. Schweinefl./Gemüsefüllung.](#_Frühlingsrollen_m._Schweinefl./Gemü) | 70 |  |
| [Sate Spießchen](#_Sate_Spießchen) | 71 |  |
| [Gebratene Sojabohnenkeimlinge](#_Gebratene_Sojabohnenkeimlinge) | 72 |  |
| [Putenbrust-Gemüse-Pfanne](#_Putenbrust-Gemüse-Pfanne) | 73 |  |
| [Schweinefleisch süß-sauer](#_Schweinefleisch_süß-sauer) | 74 |  |
| [Hähnchenbrust mit Ananas](#_Hähnchenbrust_mit_Ananas) | 75 |  |
| [Schwäbische Maultaschen](#_Schwäbische_Maultaschen) | 76 | Klaus |
| [Apfelkuchen mit ganzen Äpfeln/ Pudding](#_Apfelkuchen_mit_ganzen) | 77 |  |
| [Kartoffel-Topfkuchen](#_Kartoffel-Topfkuchen) | 78 |  |
| [Gyros-Pita](#_Gyros-Pita) | 79 |  |
| [Zaziki](#_Zaziki) | 80 |  |
| [Kirsch-Quarkspeise](#_Kirsch-Quarkspeise) | 81 |  |
| [Pfälzer Zwiebelkuchen](#_Pfälzer_Zwiebelkuchen) | 82 | Klaus |
| [Eiergrog](#_Eiergrog) | 83 | Klaus |
| [Sandkuchen-Obsttorte](#_Sandkuchen-Obsttorte) | 84 |  |
| [Schweinefleisch mit Sojasprossen](#_Schweinefleisch_mit_Sojasprossen) | 85 | Klaus |
| [Gebackene Banane](#_Gebackene_Banane) | 86 | Klaus |
| [Frühlingsrollen m. vegetarischer Füllung](#_Frühlingsrollen_m._vegetarischer) | 87 | Klaus |
| [Wodkapfanne mit Reis](#_Wodkapfanne_mit_Reis) | 88 | Stephan |
| [Möhreneintopf](#_Möhreneintopf) | 89 | Klaus |
| [Amerika Torte](#_Französische_Zwiebelsuppe) | 90 | Klaus |
| [Französische Zwiebelsuppe](#_Französische_Zwiebelsuppe) | 91 | Klaus |
| [Schnitzel - Pizza](#_Schnitzel_-_Pizza) | 92 |  |
| [Styfado](#_Styfado) | 93 | Willi |
| [Pfannengemüse mit Bratwurststückchen](#_Pfannengemüse_mit_Bratwurststückche) | 94 | Peter |
| [Erdbeerkuchen](#_Erdbeerkuchen) | 95 | Peter |
| [Feiner Apfelkuchen](#_Feiner_Apfelkuchen) | 96 | Klaus |
| [Pikante Nudelpfanne](#_Pikante_Nudelpfanne) | 97 | Michael |
| [Kabeljaufilet auf Gemüse](#_Kabeljaufilet_auf_Gemüse) | 98 | Helmut |
| [Schupfnudeln](#_Schupfnudeln) | 99 |  |
| [Lammrücken mit Kräuterkruste](#_Lammrücken_mit_Kräuterkruste) | 100 |  |
| [Wan - Tan - Suppe](#_Wan_-_Tan) | 101 | Klaus |
| *Neues Rezept* | 102 | Klaus |
| [Wan - Tan , frittiert](#_Wan_-_Tan_1) | 103 | Klaus |
| [Apfelwein - Kuchen](#_Apfelwein_-_Kuchen) | 104 | Klaus |
| [Krabbenauflauf mit Bandnudeln](#_Krabbenauflauf_mit_Bandnudeln) | 105 |  |
| [Klare Ochsenschwanzsuppe](#_Klare_Ochsenschwanzsuppe) | 106 | Norbert |
| [Gefüllte Champignonköpfe an Feldsalat](#_Gefüllte_Champignonköpfe_an) | 107 |  |
| [Kalbsrücken „Wellington Art“](#_Kalbsrücken_„Wellington_Art“) | 108 | Norbert |
| [Rosenkohl](#_Rosenkohl) | 109 | Norbert |
| [Schoko Mus](#_Schokomus) | 110 | Norbert |
| [Bratenfond](#_Bratenfond) | 111 | Norbert |
| [Linsengemüse süß - sauer](#_Linsengemüse_süß_-) | 112 | Klaus |
| [Frikadellen](#_Frikadellen) | 113 |  |
| [Bratkartoffeln](#_Bratkartoffeln) | 114 |  |
| [Herrencreme](#_Herrencreme) | 115 |  |
| [Putengeschnetzeltes mit Kräuterfrischkäse](#_Putengeschnetzeltes_mit_Kräuterfris) | 116 |  |
| [Schnitzelpfanne](#_Schnitzelpfanne_1) | 117 |  |
| [Backofengeheimnis](#_Backofengeheimnis) | 118 |  |
| [Fischpastete](#_Fischpastete) | 119 |  |
| [Gefüllte Kohlrabi mit Kräutersoße](#_Gefüllte_Kohlrabi_mit) | 121 | Helmut |
| [Hähnchen in Zucchini](#_Hähnchen_in_Zucchini) | 122 |  |
| [Himbeercharlotte](#_Himbeercharlotte) | 123 |  |
| [Pfälzer Flammkuchen](#_Pfälzer_Flammkuchen) | 124 |  |
| [Kraut- Kuchen](#_Kraut-_Kuchen) | 125 |  |
| [Grießflammeri mit Heidelbeeren](#_Grießflammeri_mit_Heidelbeeren) | 126 |  |
| [Maultaschen](#_Maultaschen) | 127 |  |
| [Kartoffelkroketten](#_Kartoffelkroketten) | 128 |  |
| [Putenrahmgeschnetzeltes](#_Putenrahmgeschnetzeltes) | 129 |  |
| [Chili con Carne](#_Chili_con_Carne) | 130 |  |
| [Mettwursttopf](#_Mettwursttopf) | 131 |  |
| [Filetpfanne mit Kräutercreme](#_Filetpfanne_mit_Kräutercreme) | 132 |  |
| [Saumagen](#_Saumagen) | 133 |  |
| [Griechischer Auflauf](#_Griechischer_Auflauf) | 134 |  |
| [Apfelwein - Kuchen](#_Apfelwein_-_Kuchen_1) | 135 |  |
| [Weihnachtszabaione](#_Weihnachtszabaione) | 136 |  |
| [Gefüllte Zucchini](#_Gefüllte_Zucchini) | 137 |  |
| [Pilzcremesuppe](#_Pilzcremesuppe) | 138 |  |
| [Salm auf Krabbenrahmsoße an Wildreis mit Blattspinat](#_Salm_auf_einer) | 139 |  |
| [Erdbeerknödel](#_Erdbeerknödel) | 140 |  |
| [Tilapiafilet an Gemüserisotto mit einer Knoblauchrahm](#_Tilapiafilet_an_Gemüserisotto) | 141 |  |
| [Peter’s Linsen - Tomaten Eintopf](#_Peter’s_Linsen_-) | 142 |  |
| [Lebergeschnetzeltes](#_Lebergeschnetzeltes) | 143 |  |
| [Puten ‑ Champignon – Gulasch](#_Puten_-_Champignon) | 144 |  |
| [Schnitzel - Möhren Pfanne](#_Schnitzel_-_Möhren) | 145 |  |
| [Pepperoni, eingelegt](#_Pepperoni,_eingelegt) | 146 |  |
| [Bandnudeln in Pfifferlings-Rahm](#_Bandnudeln_in_Pfifferlings) | 147 |  |
| [Rahm-Wirsing](#_Rahm-Wirsing) | 148 |  |
| [Rinderbraten](#_Rinderbraten) | 149 |  |
| [Tortellini‑Salat](#_Tortellini-Salat) | 150 |  |
| [Apfel-Royal-Torte mit Honig-Mandeldecke](#_Apfel-Royal-Torte_mit_Honig-Mandeld) | 151 |  |
| [Buttermilchmousse auf marinierten frischen Beeren](#_Buttermilchmousse_auf_marinierten) | 152 |  |
| [Gratinierter Wirsing](#_Gratinierter_Wirsing) | 153 | Klaus |
| [Sahne-Wirsing Gemüse](#_Sahne-Wirsing_Gemüse) | 154 | Klaus |
| [Lebkuchen-Tiramisu](#_Lebkuchen-Tiramisu) | 155 | Klaus |
| [Folienkartoffeln mit Möhren – Kräutersoße](#_Folienkartoffeln_mit_Möhren) | 156 | Lothar |
| [Schweinefilet im Speckmantel](#_Schweinefilet_im_Speckmantel) | 157 |  |
| [Pikante Schnitzelpizza](#_Pikante_Schnitzelpizza_) | 158 |  |
| [Feines Erbsencremesüppchen](#_Feines_Erbsencremesüppchen) | 159 |  |
| [Bauernkartoffel](#_Bauernkartoffeln) | 160 |  |
| [Westfälischer Eintopf](#_Westfälischer_Eintopf) | 161 |  |
| [Flusskrebse an Apfel‑Avocado‑Carpaccio](#_Flusskrebse_an_Apfel-Avocado-Carpac) | 162 |  |
| [Zanderfilet auf Bayrisch Rahmkraut](#_Zanderfilet_auf_Bayrisch) | 163 |  |
| [Lebkuchenparfait](#_Lebkuchenparfait) | 164 |  |
| [Gebratenes Lammfilet auf Prinzessböhnchen](#_Gebratene_Lammfilets_auf) | 165 |  |
| [Sellerieschaumsüppchen](#_Sellerieschaumsüppchen) | 166 | Norbert |
| [Endiviensalat mit Kartoffel-Balsamicodressing](#_Endiviensalat_mit_Kartoffel-Balsami) | 167 |  |
| [Sauerkraut nach Hausfrauenart](#_Sauerkraut_nach_Hausfrauenart) | 168 |  |
| [Kartoffelpüree](#_Kartoffelpürre) | 169 |  |
| [Marillenknödel](#_Marillenknödel) | 170 | Peter |
| [Bretonische Fischpfanne](#_Bretonische_Fischpfanne) | 171 | Klaus |
| [Kotelettbraten mit Pestokruste](#_Kotelettbraten_mit_Pestokruste) | 172 |  |
| [Penne-Thunfischauflauf](#_Penne_–_Thunfisch) | 173 |  |
| [Spätzle (Grundrezept)](#_Spätzle_(Grundrezept):) | 174 | Klaus |
| [Zwiebelrostbraten](#_Zwiebelrostbraten) | 175 | Klaus |
| [Crepes](#_Crepes) | 176 | Klaus |
| [Champignonsalat mit Frischkäsedressing](#_Champignon-Salat_mit_Frischkäse-Soß) | 177 |  |
| [Chili con Carne](#_Chili_con_Carne_1) | 178 | Stephan |
| [Paprika Schweineroulade in Pfefferrahmsoße](#_Paprika_Schweinerouladen_in) | 179 |  |
| [Kritharaki Auflauf (griechische Nudeln)](#_Kritharaki_–_Auflauf) | 180 |  |
| [Rezept einfügen](#_Rezept_einfügen) | 181 |  |
| [Bananen, glasiert mit Grand Manier](#_Glasierte_Bananen_mit) | 182 |  |
| [Hähnchenbrust in Senf-Honigsoße](#_Hähnchenbrust_in_Honig-Senf) | 183 |  |
| [Kräuter-Backkartoffeln](#_Kräuter_-_Backkartoffeln) | 184 |  |
| [Möhren, glasiert](#_Möhren,_glasiert) | 185 | Michael |
| [Himbeertraum](#_Himbeertraum) | 186 |  |
| [Reibekuchen](#_Reibekuchen) | 187 | Helmut |
| [Schweinefilet mit Orangen Senf Kruste](#_Schweinefilet_mit_Orangen) | 188 | Michael |
| [Fischragout](#_Fischragout) | 189 |  |
| [Himbeer Nachtisch mit Mandelkrokant](#_Himbeer_Nachtisch_mit) | 190 |  |
| [Gefüllte Hähnchenbrust](#_Gefüllte_Hähnchenbrust) | 191 | Willi |
| [Frankfurter Salat](#_Frankfurter_Salat_(von) | 192 | Stephan |
| [Hessischer Hahn](#_Hessischer_Hahn_(von) | 193 | Stephan |
| [Westfälischer Pfefferpotthast](#_Westfälischer_Pfefferpotthast_(von) | 194 | Norbert |
| [Bratapfel, westfälisch](#_Bratapfel_„_Westfälisch) | 195 | Norbert |
| [Gebratener Ziegenkäse](#_Gebratener_Ziegenkäse) | 196 | Elio |
| [Hamburger Pannfisch](#_Pannfisch) | 197 | Klaus |
| [Rote Grütze mit Vanillesoße](#_Rote_Grütze_mit) | 198 | Klaus |
| [Indianerfleisch](#_Indianerfleisch_von_Heiko) | 199 | Heiko |
| [Deftiger Gulasch - Schlemmertopf](#_Deftiger_Gulasch_–) | 200 | Klaus |
| [Pasta Pesto Rosso](#_Pasta_Pesto_Rosso) | 201 | Peter |
| [Johannisbeer - Cantuccine Dessert](#_Johannisbeer_–_Cantuccine) | 202 | Peter |
| [Tagliatelle Tortellini Pfanne](#_Tagliatelle/_Tortellini_Schinken) | 203 |  |
| [Irish Coffee](#_Irish_Coffee) | 204 | Stephan |
| [Guinnes Stew Fleisch](#_Guinnes_-Stew_Fleisch) | 205 | Stephan |
| [Irischer Whiskeykranz](#_Irischer_Whiskykranz) | 206 | Stephan |
| [Idikiren Masailk Pxreken (Rinderbacke)](#_Idikiren_Masailk_Pxrekn) | 207 | Helmut |
| [Ensalada de Tomate (Tomatensalat)](#_Ensalada_de_tomate) | 208 | Helmut |
| [Flan al Caramelo (Karamelflan)](#_Flan_al_Caramelo) | 209 | Helmut |
| [Gazpacho Andaluz](#_Gazpacho_Andaluz) | 210 | Helmut |
| [Carneiro Queija gratiniert](#_Carneiro_Queijo_Gratinato) | 211 |  |
| [Peru con Tomate (Pute)](#_Peru_com_Tomate) | 212 |  |
| [Blunzengröstl mit Sauerkraut](#_Blunzengröstl_mit_Sauerkraut) | 213 | Norbert |
| [Wurstsalat, österreichischer](#_Österreichischer_Wurstsalat) | 214 | Norbert |
| [Dänischer Schlemmertopf](#_Dänischer_Schlemmertopf) | 215 |  |
| [Dänischer Milchreis mit heißen Kirschen](#_Dänischer_Milchreis_mit) | 216 |  |
| Gebundene Zwiebelsuppe | 217 |  |
| Grüne Heringe | 218 |  |
| Bratkartoffeln | 219 |  |
| Gurkensalat | 220 |  |
| Königsberger Klopse | 221 |  |
| Grießpudding mit Früchten | 222 |  |
|  | 223 |  |
|  | 224 |  |
|  | 225 |  |
|  | 226 |  |
|  | 227 |  |
|  | 228 |  |
|  | 229 |  |
|  | 230 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

# 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

# ****Knoblauchsuppe****

**Zutaten:**

12 - 16 Knoblauchzehen

4 frische Salbeiblättchen

½ Teelöffel getr. Thymian

½ Teelöffel getr. Majoran

1 l salzarme Fleischbrühe (aus Instant zubereitet)

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½ unbehandelte Zitrone

5 Esslöffel Crème fraîche (30 % Fett)

1 Esslöffel Diätmargarine

2 Scheiben Graubrot

1 Bund glatte Petersilie

**Zubereitung:**

Knoblauchzehen abziehen und zusammen mit den Kräutern in die Brühe geben. Auf den Herd stellen, mit etwas Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen und zum Kochen bringen. Herunterschalten und zugedeckt köcheln lassen.

Danach die Suppe durch ein Sieb geben und mit der Crème fraîche binden.

Margarine erhitzen. Brot in feine Würfel schneiden und diese dann in dem heißen Fett rundherum anrösten.

Petersilie waschen, trocken schwenken und grob hacken. Brotwürfel und Petersilie auf der Suppe anrichten.

# Gulaschsuppe

**Man nehme:**

(für 6 Personen)

1/2 kg Rindfleisch

6 Zwiebeln

Schmalz zum Anbraten

1 Stange Porree

3 Paprikaschoten (gemischt)

1 Tüte Ochsenschwanzsuppe (zur Geschmacksverstärkung von Maggi oder Knorr oder ...)

1 kleine Dose Tomatenmark

1 Glas Zigeunersauce

Pfeffer; Salz; Paprikapulver; evtl. etwas Sambal Oelek

**Zubereitung:**

Das Rindfleisch in kleine Stücke schneiden und in dem Schmalz stark anbraten. Mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Paprika, Porree und die Zwiebeln klein schneiden und dazugeben. Das Ganze ungefähr 1/2 Stunde dünsten. Jetzt wird mit der gewünschten Menge Wasser aufgefüllt und mindestens 1 Stunde gekocht (bzw. bis das Fleisch weich ist). Dann das Tomatenmark zur Suppe geben.

Die Ochsenschwanzsuppe mit ein wenig Wasser anrühren und zur Suppe geben. Mit den Gewürzen und der Zigeunersauce die Suppe abschmecken. Sollte die Suppe nicht sämig genug sein, mit etwas angerührter Speisestärke andicken.

Die Suppe kann gut am Morgen vorbereitet werden und schmeckt zum kalten Buffet oder als Mitter­nachtssuppe.

# Lauch-Käsesuppe (vegetarisch)

**Man nehme:** (für 10 Personen)

1 Packung Soja nach Hackfleischart gewürzt

1 Packung Soja ungewürzt (von Hensel, im Reformhaus erhältlich)

6 Stangen Porree

8 Zwiebeln

600 g Schmierkäse

ca. 1,5 l Gemüsebrühe

2 Dosen geschnittene Champignons

2 Dosen Mischpilze

Pfeffer, Paprikapulver, Worcestersauce

**Zubereitung:**

Das Sojahack nach Anleitung rösten und in einen entsprechend großen Topf geben.

Gemüse klein schneiden und dünsten, danach zu dem Sojahack geben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und 10 Minuten kochen.

Den Käse einrühren und die Pilze in die Suppe geben.

Zuletzt mit Pfeffer, Paprikapulver und Worcestersauce würzen.

Guten Appetit!

# Indischer Reis mit Curryhuhn

**Man nehme:**

(für 4 Personen)

60 g Rosinen

600 ml Hühnerbrühe

300 g Langkornreis

60 g Chasewkerne

4 Hühnerbrustfilets

2 EL. Butterschmalz

1 kleine Zwiebel

Salz

1 EL. Curry

1/4 l Sahne

2 Bananen

**Zubereitung:**

Rosinen in heißem Wasser quellen lassen. Hühnerbrühe zum Kochen bringen und den Reis darin 15 bis 20 Minuten bissfest garen. Rosinen und die Chasewkerne darunterheben.

Hühnerbrustfilet waschen und trocken tupfen. Butterschmalz erhitzen und die Filets darin anbraten.

Zwiebeln in Würfel schneiden und dazugeben. Salz und Curry drüberstreuen, kurz schmoren. Sahne dazugießen und köcheln lassen.

Bananen längs halbieren und in der heißen Butter braten.

Filets in Scheiben schneiden, mit der Currysoße auf die Teller geben und mit Reis und Bananen­hälften servieren.

# Spaghetti Carbonara

**Man nehme:** (für 4 Personen)

1.000 g Spaghetti

400 - 500 g geräucherter Speck

200 g gekochter Schinken

1 Becher Süße Sahne

4 Knoblauchzehen

3 Eier

125 g Parmesan-Käse

geschroteter Pfeffer nach Geschmack

**Zubereitung:**

Den geräucherten Speck in kleine Würfel schneiden und anbraten (leicht kross). Der gekochte Schinken wird in dünne Streifen geschnitten und zu dem angebratenen Speck gegeben.

Knoblauch einstreuen und alles mit der Sahne ablöschen.

Spaghetti kochen (al dente), abgießen und in einen großen Topf geben. Die Speck-Sahne-Sauce

darübergießen und gut umrühren.

Eier mit Parmesan-Käse verrühren und diese Masse zum Schluss den Nudeln zugeben und unter­mengen.

Geschroteten Pfeffer nach Geschmack einstreuen und servieren.

Salatvorschlag: Tomaten in Essig/Öl mit Zwiebeln, Salz und viel Dill.

# Paprika-Reis

**Man nehme:** (für 8 Personen)

12 Paprikaschoten (gemischt)

3 Brötchen (altbacken)

1 kg Gehacktes

1/2 kg Zwiebeln

3 große Dosen geschälte Tomaten

4 Beutel Reis (oder entsprechende Menge loser Reis)

**Zubereitung:**

Die Paprika mit den Zwiebeln und den gut ausgedrückten Tomaten in Fett anschmoren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Gehacktes anmachen, zu Bällchen formen und dazugeben.

Das ganze 1/4 Stunde langsam gären.

Den Reis in Salzwasser abkochen.

Beim Anrichten ist zuerst der Reis auf den Teller zu geben dann obenauf das Paprika-Gemüse.

Guten Appetit!

# Schnitzelpfanne

**Man nehme:**

4 Schnitzel

2 - 3 Beutel Zwiebelsuppe

2 - 3 Becher Sahne

1 - 2 Dosen Champignons

**Zubereitung:**

Die Schnitzel in eine Auflaufform legen und mit der Zwiebelsuppe bestreuen. Dann die Champignons und die Sahne zugeben.

Die Menge der Zwiebelsuppe und der Sahne richtet sich nach der gewünschten Soßenmenge und der Soßendicke. Die Auflaufform in den Backofen stellen und bei ca. 200° C etwa 50 - 60 Minuten garen lassen.

Als Beilage gibt es Reis und gemischten Salat.

Guten Appetit!

# Serbische Bohnensuppe

**Man nehme:**

250 g weiße Bohnen

1 Stange Lauch

1 Stück Sellerie

500 g Kartoffeln

250 g Zwiebeln

je 1 rote und grüne Paprikaschote

125 g durchwachsener Speck

650 g magere Schweineschulter

1 kleine Dose Tomatenmark

2 l Wasser

1 Suppenwürfel

1/8 l Saure Sahne

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer, Chili, Paprika edelsüß, Oregano, Bohnenkraut, Knoblauchpulver, Tabasco

**Zubereitung:**

Bohnen über Nacht einweichen oder 1 Dose Bohnen verwenden. Schweineschulter oder Speck in kleine Würfel schneiden und anbraten.

Wasser und Suppenwürfel zugeben. Bohnen ca. 30 Minuten weichkochen (Dosenbohnen erst kurz vor Fertigstellung zugeben).

Gewürfelte Kartoffeln, Lauchscheiben und Selleriestücke zugeben (ca. 30 Minuten kochen), Zwiebeln und Paprika klein schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark andünsten.

Alles zur Suppe geben.

Mit Gewürzen abschmecken (mäßig); Saure Sahne und gehackte Petersilie unterrühren.

Guten Appetit!

# Schinkenröllchen

**Man nehme:**

8 Scheiben Kochschinken

1 Becher Sahne

1 Becher Schmant oder Crème Fraîche

1/2 Glas Zigeunersauce

**Für die Füllung:**

1/2 kg Hackfleisch (halb & halb)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, Paprikapulver zum Würzen

**Zubereitung:**

Das Hackfleisch wie gewohnt anmachen (Zwiebel, Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Paniermehl) und Portionsweise in die 8 Scheiben Kochschinken legen, dann zusammenrollen.

Schinkenröllchen in eine Auflaufform geben.

Für die Sauce: Den Schwand mit der Sahne und der Zigeunersauce mischen.

Die so zubereitete Sauce über die Schinkenröllchen geben und bei 200° C ca. 4 Minuten im Backofen garen.

Als Beilage: Reis oder Nudeln, Tomaten- oder Blattsalat

# Lasagne - Paesana

**Zutaten:**

250 g Lasagne - Nudeln

1.500 g geschälte Tomaten

1 EL Tomatenmark

500 g geriebener Käse (Gouda oder Edamer)

500 g Mozzarella (Käse)

500 g Gehacktes

100 g Butter

50 g Parmesankäse

2 Zwiebeln

2 - 4 Knoblauchzehen

1 EL Oregano

Pfeffer, Salz, Basilikum

**Zubereitung für die Soße:**

50 g Butter im Topf schmelzen. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe in der Butter leicht anbraten. Tomatenmark und die Tomaten dazugeben. Salz, Pfeffer und Basilikum hinzufügen. Ca.120 Minuten leicht kochen.

**Zubereitung für Gehacktes:**

20 g Butter in einer Pfanne schmelzen. Gehacktes, 1 Zwiebel, 1 - 2 Knoblauchzehen anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Parmesankäse unterrühren.

Ca. 30 Minuten dünsten.

**Zubereitung für die Lasagne:**

In einer feuerfesten Form (ca. 30 x 25 cm ) die restliche Butter schmelzen.

1. Tomatensoße einfüllen (Boden gut bedecken)

2. Erste Schicht Nudeln (ungekocht)

3. Gehacktes und etwas Soße

4. geriebener Käse und etwas klein geschnittener Mozzarella Diese Schicht 3 x wiederholen.

Die letzte Schicht mit Käse und Soße reichlich bedecken. In den Backofen schieben und bei 200° C ca. 30 Minuten backen.

# Winzerrolle

**Zutaten :**

100 g Speck

2 Zwiebeln

2 Äpfel

15 g Schmalz

250 g Sauerkraut

1/8 l trockener Weißwein

Salz, Pfeffer, 1 Nelke

6 Wacholderbeeren

2 Lorbeerblätter

300 g Blätterteig

250 g gek. Schinken

150 g Emmentaler

etwas Sahne zum bestreichen

**Zutaten :**

Speck, Zwiebeln und Äpfel fein würfeln und kurz im heißen Schmalz auslassen. Dann das Sauerkraut, den Wein und die Gewürze zugeben und alles ca. 15 Minuten dünsten. Die Masse erkalten lassen. Blätterteigscheiben aufeinander legen und ausrollen. Mit dem klein geschnittenen Schinken und dem Käse belegen. Das gut abgetropfte Sauerkraut darüber verteilen. Den Blätterteig vorsichtig aufrollen und dann mit der „Naht“ nach unten auf das gefettete Backblech legen. Mit der Sahne bestreichen und im Backofen bei ca. 200°C etwa 30 Minuten backen.

# Nudelauflauf Broccoli

**Zutaten:** (für 8 Personen)

1.000 g Röhrchennudeln

500 g Holländer Käse

1.000 g Rindergehacktes

2 Pakete Broccoli (tiefgekühlt oder entsprechende Menge frisch)

6 Zwiebeln; 4 Eier

100 g Parmesankäse

2 Päckchen Sahne

1 Päckchen "8 Kräuter" (tiefgekühlt oder entsprechende Menge frisch)

Salz, Pfeffer, Curry (evtl. Fondor würgggg ...)

**Zubereitung:**

Nudeln in Salzwasser kochen, abschrecken. Gehacktes mit Zwiebeln anbraten und würzen. Auflaufform einfetten, dann die Nudeln, das Hackfleisch und den Broccoli schichten. 250 g Käse geraspelt untermischen. Aus der Sahne, den Eiern, dem Parmesan und den Kräutern eine Sauce rühren und über den Auflauf gießen. Backofen auf 175° C vorheizen. Backzeit ca. 1 Stunde. Den restlichen Käse ca. 20 Minuten vor Ende der Backzeit aufstreuen

# Forellen in Sahnesoße

**Zutaten:**

4 Forellen (küchenfertig)

1 Zwiebel

1 Zitrone

Salz, schwarzer Pfeffer, Margarine

1 Becher Crème fraîche (125 g)

**Zubereitung:**

Zwiebeln schälen und würfeln. Butter in einer feuerfesten Form erhitzen. Zwiebeln darin glasig werden lassen. Forellen unter kaltem Wasser außen und innen abspülen. Trocken tupfen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und 15 Minuten zugedeckt stehen lassen. Crème fraîche unter die Zwiebeln rühren. Forellen salzen und pfeffern (direkt vor dem Braten oder Kochen) und in die Form hineinlegen. In den vorgeheizten Backofen auf mittlere Schiene stellen und bei 200° C 20 Minuten garen. Die Forellen sind gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt.

# Blumenkohl in Sahnesoße

**Zutaten:**

1 kg Blumenkohl

1/2 l Milch

1/2 l Wasser

3 EL Margarine

1 EL Weizenvollkornmehl

1/8 l Sahne

2 Eigelb

1/2 TL Salz

1 Prise gemahlene Muskatnuss

2 EL Schnittlauchröllchen

**Zubereitung**:

Vom Blumenkohl die äußeren grünen Blätter entfernen, den Strunk kürzen und kreuzweise ein­schneiden; dadurch gärt er zur gleichen Zeit wie die zarten Röschen. Den Blumenkohl mit den Röschen nach unten 15 Minuten in kaltes Wasser legen, damit Schmutz und Ungeziefer aus­ge­schwemmt werden. Die Milch mit dem Wasser zum Kochen bringen. Den Kohlkopf mit den Röschen nach oben zuge­deckt 20 bis 25 Minuten weich kochen. Den Blumenkohl dann abtropfen lassen, in Röschen zerteilen und heiß halten.

1/4 l vom Kochsud abmessen. Die Margarine zerlassen. Das Mehl unter Rühren hineinstäuben, darin hellgelb anbraten und nach und nach mit dem Sud vom Blumenkohl aufgießen. Die Soße unter Rühren 10 Minuten leicht kochen lassen. Die Sahne mit den Eigelben, dem Salz und dem Muskat verquirlen und 2 EL von der heißen Soße unter die Eigelb-Sahne mischen. Die Soße vom Herd nehmen und die Eigelb-Sahne unterrühren. Die Blumenkohlröschen in die heiße Soße geben und alles noch einmal erwärmen, aber nicht kochen lassen.

Den Blumenkohl vor dem Servieren mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

# Kartoffelsuppe mit Hackbällchen

**Zutaten:**

für die Suppe:

75 g durchwachsener geräucherter Speck

750 g Kartoffeln

2 Zwiebeln

1 l Fleischbrühe (instand)

Selleriesalz?

2 TL getrockneter Majoran

375 g Porree (Lauch)

1 Packung (370 g) Tomatenstücke mit Zwiebeln

1 Bund Petersilie

für die Klöschen:

1 altbackenes Brötchen

1 kleine Zwiebel

375 g gemischtes Hackfleisch

1 Ei

Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Speck würfeln; Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Speck in einem Topf auslassen: Kartoffelwürfel zufügen und andünsten. Zwiebeln schälen und würfeln. Zwiebeln mit andünsten. Brühe angießen und mit Selleriesalz und Majoran würzen. 40 Minuten zugedeckt kochen lassen. Für die Klöschen Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel schälen und ganz fein würfeln. Mit Hack, Ei, ausgedrücktem Brötchen, Salz und Pfeffer verkneten. Kleine Bällchen formen. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit den Hackbällchen und den Tomaten in die Suppe geben. Ca. 10 Minuten darin gar ziehen lassen. Petersilie waschen und fein hacken. Über die Suppe streuen. Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten; Garzeit: ca. 50 Minuten

# Schwarzwaldbecher

**Zutaten:**

500 g Quark

1/4 - 1/2 l Milch

100 g Zucker

Vanillinzucker

1 Glas Sauerkirschen

4 EL Sauerkirschen

100 g Schokolade

**Zubereitung:**

Quark, Milch, Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Sauerkirschen mit Kirschwasser be­träufeln. Quarkmasse und Sauerkirschen schichtweise im Wechsel in eine Glasschale oder Gläser füllen. Zum Schluss geriebene Schokolade drüberstreuen. Zur Verfeinerung kann geschlagene Sahne unter die Quarkmasse gehoben werden.

# Pizza

**Zutaten:**

(für 4 Personen)

400 g Mehl

60 g Butter

1 TL Salz

1 TL Zucker

1 Würfel Hefe

1/8 l Milch

1 Ei

**Zubereitung des Teiges:**

Mehl mit Salz in einer Schüssel miteinander vermischen. In die Mitte eine Mulde machen. Das Ei aufschlagen und in die Mitte geben. Hefe und Butter über dem Ei zerbröseln. 1/8 l Milch zugeben und verkneten.

**Zutaten für den Belag:**

2 Dosen Tomatenstücke

2 Dosen Thunfisch (in Öl oder Wasser)

2 x Salami (abgepackt)

1 x Kochschinken (abgepackt)

1 große Dose Champignons (geschnitten)

500 g mittelalter Gouda gerebbelt

Salz, Pfeffer, Oregano (evtl. Pizzagewürz, Knoblauch)

**Belegen des Teiges:**

Backblech leicht einfetten. Teig ausbreiten und mit Öl einreiben. Tomatenstücke, Salami, Koch­schinken und Champignons auf das ganze Blech verteilen. Anschließend die Zutaten Salz, Pfeffer, Oregano (evtl. Pizzagewürz, Knoblauch), wie gewünscht auf dem ganzen Teig verteilen. Den gerebbelten Gouda darüber verteilen, und die Pizza auf der mittleren Schiene bei 175° bis 200° C 40 Minuten lang backen.

# Hackbraten mit Kartoffel-Ei-Füllung

**Zutaten:**

300 g Kartoffeln

Salz

2 hartgekochte Eier

75 g geriebener Tilsiter Käse

1 rohes Ei

Weißer Pfeffer

500 g gemischtes Hackfleisch

1 EL feingehackte Kräuter der Saison (möglichst frisch)

30 g Butterschmalz

Mehl zum Ausrollen

**Zubereitung:**

Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten garen. Abgießen, trocken dämpfen und heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Hartgekochte Eier schälen und würfeln. Mit dem Käse zum Kartoffelbrei geben. Das rohe Ei verquirlen. Bis auf 2 EL unter die Masse rühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hackfleisch mit den Kräutern mischen. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsplatte ausrollen. Kartoffelfarce darauf verteilen. Fleisch mit Füllung aufrollen, Enden zusammendrücken. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Hackrolle hineingeben, darin wenden und mit dem restlichen Ei bestreichen (gut anbraten). Mit Alufolie locker abgedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Gasherd Stufe 3/Umluft 180° C) 45 Minuten braten. Gelegentlich mit Bratfond überschöpfen. Folie abnehmen und nochmals 15 Minu­ten bräunen. Gemischten Salat oder in Butter geschwenkte Wirsingviertel dazu servieren.

Auch mit Soße schmeckt dieses Gericht. Dafür den Fond mit ¼ l Instand-Brühe aufkochen. 1 EL Tomatenmark einrühren. Mit Speisestärke und 2 EL Crème fraîche binden und gut würzen.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunde

# Auflauf mit Mett und Spinat

**Zutaten:**

(für 6 Personen)

1 kg Kartoffeln

1 kg Mett

1 kg Blattspinat

geraspelter Käse in reichlicher Menge

2 Becher Süße Sahne

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Muskatnuss, Pinienkerne

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Boden einer Auflaufform fächerartig damit belegen, salzen und pfeffern. Das Mett darauf verteilen (bei nicht gewürztem Mett noch salzen und pfeffern). Auflauf für 1 Stunde im Backofen bei 200° C garen. In der Zwischenzeit kann das Schlachtfeld aufgeräumt oder eine Flasche Bier geleert werden. Danach den gut ausgedrückten Blattspinat auf das Mett legen, mit Muskat, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Pinienkernen würzen. Reichlich geraspelten Käse auf dem Spinat verteilen und zum Schluss die Sahne darüber geben (nach Gefühl). Nochmals 40 Minuten bei 200° C im Backofen garen (zum Schluss mit Oberhitze).

# Scholle mit Sahne-Weißwein-Soße

**Zutaten:**

4 Schollen

1 Zitrone

Salz

weißer Pfeffer

2 EL Mehl

**Zutaten:**

für die Soße:

1/8 l trockener Weißwein

100 g Crème fraîche

2 EL kalte Butter

1/8 l Schlagsahne

Petersilie und Schnittlauch

**Zubereitung:**

Von den Schollen den Kopf, Schwanz und Seitengräten abschneiden. Die Fische aus­neh­men, gründlich waschen und innen trocken tupfen. Die Schollen mit dem Zitronensaft beträufeln und durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und im Mehl wenden. Das Mehl etwas ab­klopfen, die Schollen nacheinander in heißer Butter bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4 bis 5 Minuten braten und auf einer Platte warm halten. Zu gleichen Teilen: trockenen Weißwein und Wasser in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze auf gut die Hälfte einkochen lassen. Die Crème fraîche hinzufügen und unter ständigem Rühren weiterhin etwas einkochen lassen. Die kalte Butter in Stückchen unter die heiße Soße mischen und rühren, bis sich die Butter völlig mit der Soße verbunden hat. Die Soße mit Salz, frisch gemahlenem weißen Pfeffer und nach Belieben 1 Prise Zucker abschmecken; die Weinsoße danach nicht mehr kochen lassen. Die Sahne halbsteif schlagen. Die Soße vom Herd nehmen, und die Schlagsahne unterrühren. Die Soße anrichten und mit Petersilie und dem Schnittlauch bestreuen.

# Kartoffelklöße

**Zutaten:**

500 g Kartoffeln

150 g Mehl

2 Eier

Salz

**Zubereitung:**

Am Vortag Pellkartoffeln kochen, pellen und kühl stellen. Am nächsten Tag reiben, mit dem Mehl, den Eiern und etwas Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche mit bemehlten Händen eine Rolle formen, in 8 - 12 gleichgroße Stücke teilen und daraus Klöße rollen.

In einem möglichst großen, breiten Topf viel Salzwasser zum Kochen bringen. Die Klöße müssen

im Wasser bequem nebeneinander schwimmen können (brauchen aber keinen Freischwimmer machen!!).

Einen Probekloß kochen, um zu sehen, welche Garzeit er hat.

Die Hitze sofort herunterschalten, wenn die Klöße im Wasser sind. Sie dürfen nur “ziehen” und nicht sprudelnd kochen, weil sie sonst zerfallen.

# Kartoffel – Cordon - bleu

**Man nehme:**

600 g mehlig kochende Kartoffeln

100 g Mehl

2 Eigelb

Salz, Muskat, Pfeffer

100 g Semmelbrösel

4 Scheiben Schinken

4 Scheiben Käse

etwas Butter

1 Zitrone

Petersilienstrauß zum Garnieren

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, pellen und über Nacht stehen lassen. Die Kartoffeln reiben, 2 Eigelb und Mehl dazugeben, umrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Alles zu einem festen Teig verarbeiten.

Auf einer Arbeitsplatte zu einer 10 cm dicken Rolle ausrollen und in 8 gleiche Scheiben schnei­den. Die Scheiben zu gleich großen Fladen ausrollen.

4 Fladen mit Schinken und Käse belegen, die restlichen Fladen drauflegen und am Rand zusammen­drücken. Die Kartoffelfladen wie ein Schnitzel panieren und nach einer Ruhepause (für die Cordon-bleu) von ca. 10 Minuten in der Friteuse goldgelb ausbacken.

Nach dem Frittieren mit etwas zerlassener Butter bestreichen. Mit Zitrone belegen und mit Petersilie garnieren.

Zum Abrunden des Geschmacks empfiehlt sich eine Tomatensoße, kann aber genauso gut wie ein Cordon-bleu gegessen werden.

# Hefeteig

(für Stutenkerle oder Hefezopf)

**Zutaten:**

500 g Mehl

40 g Hefe

1/8 l lauwarme Milch

1 Prise Salz

100 g Margarine

60 g Zucker

2 Eier

1 Eigelb zum Bestreichen

Aus den oben angegebenen Zutaten einen Hefeteig herstellen. Nach Belieben Stutenkerle oder Hefezopf daraus formen. Bei 180° C - 200° C ca. 20 - 25 Minuten ausbacken.

# Panhas

**Zutaten:**

1 Eisbein

1 einf. Blutwurst

1 kg Buchweizenmehl

**Gewürze:**

gem. Nelken

Muskat

schwarzer Pfeffer

Majoran

Suppenwürfel nach Geschmack

**Zubereitung:**

Eisbein gar kochen, zuvor mit Salz und Pfeffer sehr gut würzen. Die Brühe aufbewahren, evtl. warm halten. Das gegarte Eisbein vom Fleisch absuchen. Die Blutwurst klein schneiden, mit dem Fleisch und der Schwarte! Durch den Wolf drehen. Die ganze Masse in die Fleischbrühe geben (evtl. etwas Wasser zur Brühe geben).

1/2 Pfund vom Buchweizenmehl mit Wasser anrühren und in die kochende Brühe laufen lassen, dabei ständig die Masse rühren (gibt dicke Arme). Sollte die Masse noch nicht richtig steif sein, noch etwas vom Buchweizenmehl ansetzen und zur Masse geben. (Aus den Resten des Buchweizenmehls kann man noch Buchweizenpfannkuchen machen!). Die heiße Masse danach in kalt ausgespülte Gefäße geben, erkalten lassen und dann stürzen. Den kalten Panhas in Scheiben schneiden, in der Pfanne braten. Dazu können Bratkartoffeln oder Brot gereicht werden.

# Cannelloni - gefüllt

**Zutaten:**

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

20 g Butterschmalz

300 g Hackfleisch

250 g Dosen Champignons

1 kleine Dose Tomatenmark

1 Prise Oregano

Salz, weißer Pfeffer

1 Packung Cannelloni (250 g)

Butter zum Einfetten

1 Dose Tomaten (750 g)

50 g geriebener Käse (kann Parmesan sein, nicht ganz so streng geht's auch mit einem Gouda)

20 g Butter

**Zubereitung:**

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Butterschmalz erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Unter Wenden krümelig werden lassen. Abgetropfte Champignons, Tomatenmark und Gewürze unterheben. Alles gut miteinander mischen und pikant abschmecken. Die dann recht dick­liche Füllung in die Cannelloni geben. Eine feuerfeste Form leicht einfetten und die gefüllten Teigrollen darauf verteilen. Tomaten und die Flüssigkeit pürieren und über die Teigrollen geben. Geriebenen Käse (evtl. Parmesan) darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, bei 200° C (E) oder Stufe 3 (G) oder bei 170° C (U) 25 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und sofort servieren.

Guten Appetit!

# Markklöschen

**Zutaten:**

100 g Rindermark

1 Ei

100 g Semmelmehl

gehackte Petersilie

Salz, Muskatnuss

**Zubereitung:**

Rindermark im Wasserbad schmelzen lassen, durch ein feines Sieb geben und erkalten lassen. Schaumig rühren, Ei, Petersilie und Semmelmehl unterrühren. Mit Salz und Muskat ab­schmecken. Falls die Masse noch nicht fest genug ist, etwas Semmelmehl unterkneten. Klößchen abstechen, formen und in die heiße Brühe geben, 10 Minuten garen lassen, nicht kochen.

Am besten für Rindfleischsuppe geeignet!

# Rumpsteak mit Champignonkruste

**Zutaten:**

4 Rumpsteaks

150 g frische Champignons

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1 EL Kapern

1 Ei

1 EL Senf

2 EL Paniermehl

schwarzer Pfeffer, Salz

2 EL Öl

**Zubereitung:**

Die Champignons putzen, abreiben und würfeln. Knoblauch und Zwiebeln pellen, mit den Kapern fein hacken. Alles mit Ei, Senf und Paniermehl verrühren, mit dem Pfeffer würzen. Rumpsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten scharf anbraten. Champignonmasse auf die Rumpsteaks streichen. Die Steaks im vorgeheizten Backofen bei 180° C (Gas 2 - 3, Umluft 10 Min. bei 160° C) auf der 2. Ein­schubleiste von unten, 12 - 15 Minuten überbacken. Dazu passen Bratkartoffeln und ein frischer grüner/gemischter Salat.



# Spätzle

**Zutaten:**

500 g Mehl

3 - 4 Eier

Salz

Wasser (Mineralwasser)

Butter

Semmelmehl

**Zubereitung:**

Aus den angegebenen Zutaten einen festen, glatten Teig bereiten und schlagen, bis sich Blasen zeigen. Das Spatzenbrett mit Wasser benetzen, einen Teil des Teiges draufgeben und mit dem Spatzenschaber oder einem langen Messer dünne Spatzen abschaben, die sofort ins kochende Wasser gleiten müssen.

Nur hochkommen und aufkochen lassen, dann mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in heißem Salzwasser schwenken. Abtropfen lassen und auf eine erwärmte Platte oder Schüssel geben und warm stellen. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten.

Die Spätzle mit in Butter geröstetem Semmelmehl abschmelzen und als Beilage zu Fleisch, Salat und Gemüse reichen oder als Suppeneinlage verwenden.

Abwandlungen sind Käsespätzle (schichtweise Spätzle und Käse in eine Form oder auf einen Teller geben, und im Backofen den Käse zum Schmelzen bringen, mit gerösteten Zwiebeln reichen) oder Leberspätzle.

# Kartoffelplätzchen

**Zutaten:**

3 Pfund Kartoffeln

2 Eier

Mehl, Muskat, Salz

Butterschmalz (Butter oder Margarine)

evtl. etwas Kartoffelstärkemehl

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln gründlich waschen und kochen, pellen und sofort durchdrücken oder stampfen. Die erkalteten Kartoffeln mit den Eiern und den Gewürzen vermengen, dabei soviel Mehl zugeben, bis ein fester Brei entsteht. Aus dem Brei große "Taler" formen und in der heißen Pfanne im Schmalz von beiden Seiten goldgelb backen.

Kann man auch aus den restlichen Kartoffeln vom Vortag machen, als Restessen und Beilage.

# Kaiserschmarrn

**Zutaten:**

250 g Mehl

3/8 l Milch

Salz

1 TL Zucker

4 Eier

20 g Fett

75 g Rosinen

Zucker zum Bestreuen

**Zubereitung:**

Mit den Zutaten einen üblichen Pfannkuchenteig anrühren, die Eier im ganzen hineingeben oder das Eiweiß zu Schnee schlagen und unterheben. Zuletzt 1 EL zerlassene Butter oder Margarine (nicht zu heiß) untermengen.

Das Fett in der Pfanne erhitzen und ca. 1/2 cm hoch den Teig in das heiße Fett geben. Den Pfann­kuchen von beiden Seiten goldgelb backen, mit zwei Gabeln zerteilen und die Stückchen weiter leicht rösten.

Mit dem Zucker bestreuen und evtl. mit etwas Obst anrichten.

# Käsesuppe mit Krabben

**Zutaten:**

1 Zwiebel

1 EL Margarine

25 g Mehl

1 l Gemüsebrühe

1 Milkana Frischeschale Sahne (der Käse von ALDI oder PLUS tut's aber genauso)

Salz, Pfeffer

gem. Muskatnuss

4 EL Weißwein

100 g Krabbenfleisch

2 EL Dill

**Zubereitung:**

Die Zwiebeln fein hacken, in heißer Margarine im Topf glasig dünsten. Das Mehl darüberstäuben und durchschwitzen lassen. Mit 1/4 l Brühe ablöschen. Sahne-Käse darin schmelzen lassen. Die restliche Gemüsebrühe zufügen und die Suppe aufkochen lassen. Mit den Gewürzen und dem Wein pikant abschmecken. Die Krabben kurz in der Suppe erwärmen. Mit Dill bestreut servieren.

Dazu ein frisches Flens.

# Feine Kartoffelsuppe

**Zutaten:**

500 g Kartoffeln

1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel

30 g Margarine

1 1/4 l Brühe

1 Lorbeerblatt

125 g Milkana Frischeschale Sahne (von ALDI oder Plus geht genauso gut)

Salz & Pfeffer

100 g durchwachsener Speck in Scheiben (oder 2 Mettwürstchen)

1 Bund Petersilie

**Zubereitung:**

Kartoffeln, Suppengrün und Zwiebeln fein würfeln, in heißer Margarine andünsten. Die Brühe und das Lorbeerblatt zufügen und etwa 30 Minuten garen. 5 EL Gemüse herausnehmen. Den Speck in breite Streifen schneiden und in wenig Margarine auslassen, oder die Mettwurst in Scheiben schneiden und kurz in der Pfanne anwärmen. Die Suppe pürieren und den Käse mit dem Schneebesen einrühren. Mit den Gewürzen kräftig ab­schmecken. Gemüse wieder in die Suppe geben.

Die Mettwurst oder den Speck in den Suppenteller legen, die Suppe drauf geben und mit dem Petersilie garinieren.

# Hackfleisch-Käse-Püree

**Zutaten:**

500 g Kartoffeln

1/8 l Sahne

125 g Milkana Kräuter od. "leicht"-Kräuter der Provence (kann aber auch von ... sein)

1/8 l Fleischbrühe

400 g gem. Hackfleisch

2 Zwiebeln

1 Glas Paprikastreifen

1 Bd. Petersilie

1 Bd. Majoran

2 Knoblauchzehen

Fett zum Anbraten

Salz und Pfeffer

Muskat, gem. Kümmel, Nelkenpulver zum Abschmecken

1 Milkana Frischeschale Sahne (kann auch von ALDI oder PLUS sein)

**Zubereitung:**

Kartoffeln kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Sahne mit Kräuterkäse und Fleischbrühe verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Hackfleisch mit ge­hackten Zwiebeln in Fett anbraten. Paprikastreifen gut abtropfen lassen und zum leicht gebräunten Fleisch geben. Petersilie und Majoran fein hacken, Knoblauchzehen zerdrücken und zum Fleisch geben. Alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Nelkenpulver abschmecken. Eine Auflaufform mit Margarine einfetten. Die Hälfte des Pürees in die Form geben, die Hackfleischmasse darüber verteilen und mit dem Rest Püree zudecken. Den Sahnekäse darüber streichen und im vor­ge­heizten Backofen bei 200° C ca. 20 Minuten überbacken.

# Kartoffel-Gratin

**Zutaten:**

1,5 kg Kartoffeln

10 g Butter zum Einfetten

100 g Schinkenspeck

1 Stange Lauch

1 EL Öl

150 Milkana Frischeschale Milkana Salami (Kräuter von ... geht auch)

200 ml Süße Sahne

3 Eier

Salz & Pfeffer

1/2 TL Kräuter der Provence

**Zubereitung:**

Geschälte Kartoffeln in 4 mm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser fast gar kochen, abgießen. In eine mit Butter ausgefettete Auflaufform die Kartoffeln schichten. Speck würfeln, Lauch in Ringe schnei­den. In Öl 10 Minuten unterrühren, dünsten, über die Kartoffeln verteilen. 100 g von dem Käse mit Sahne, Eiern und den Gewürzen gut verquirlen.

Über die Kartoffeln gießen. Im 200° C - 225° C heißen Backofen 45 - 50 Minuten backen. Nach 30 Minuten Backzeit den restlichen Käse in Klecksen über das Gratin geben.

# Schweinemedaillons mit Aprikosen und Nussreis

**Zutaten:** (für 10 Personen)

650 g Langkornreis

100 g Pistazien

100 g Mandeln

1 Dose Aprikosen (1.000 g Einwaage)

1.200 g Schweinefilet

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

60 g Butterschmalz

1 TL Ingwerpulver

100 g Butter

**Zubereitung:**

Den Reis in kochendes Salzwasser geben und dann garen lassen (in 15 - 20 Minuten aufquellen lassen). Pistazien und Mandeln grob hacken. Aprikosen im Sieb gut abtropfen lassen und vierteln. Schweinefilet in 4 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Handballen etwas flachdrücken, das Fleisch mit Pfeffer würzen. Butterschmalz in der Pfanne sehr heiß werden lassen, das Fleisch von beiden Seiten kurz aber scharf anbraten, salzen und die Hitze reduzieren. Aprikosenstücke zugeben und weitere 5 Minuten schmoren lassen. Ingwerpulver hinzugeben. Butter in einem Topf erhitzen, Pistazien und Mandeln kurz darin anrösten. Den inzwischen gegarten Reis damit vermischen.

Das Reisgericht heiß servieren.

Guten Appetit!

# Geschnetzeltes in Sahne

**Man nehme:** (für 10 Personen)

3 - 4 kg Nackenbraten

2 - 3 Tüten Zwiebelsuppe

Champignons nach Wahl

4 - 5 Becher Schlagsahne

**Zubereitung:**

Das Fleisch in Streifen schneiden, in eine Auflaufform geben und schichtweise mit der Zwiebelsuppe und den Champignons auffüllen. Zum Schluss die Sahne darüber geben. Bei mittlerer Hitze ca. 1 1/2 Stunden im Backofen garen.

Als Beilagen eignen sich Reis, Nudeln oder Bratkartoffeln. Dazu einen gemischten oder grünen Salat.

Guten Appetit!

# Gehacktes - Pizza

**Zutaten:** (für 8 Personen)

2 kg Rindergehacktes

1 kg Schweinemett

1 große Dose Erbsen (extra fein)

1 große Dose Champignons

8 Eier

Paniermehl

dazu Zigeunersauce mit Sahne verfeinern

**Zubereitung:**

Im Backofen: 1 Stunde bei 200° C backen.



# Einfache Fischsuppe

**Man nehme:**

1 Bund Suppengrün

1 EL Öl

1 l Fleisch- oder Fischbrühe

1 Knoblauchzehe

350 g Fischfilet

100 g Suppennudeln

1 Tomate

1 EL gem. Kräuter

etwas Dill

**Zubereitung:**

Das Suppengrün waschen, putzen und klein schneiden. Das Suppengrün 5 Minuten in dem Öl dünsten, mit der Brühe auffüllen und die gepresste Knoblauchzehe zugeben. Das ganze kurz aufkochen lassen. Das Fischfilet würfeln und mit den Suppennudeln in die Brühe geben. Das ganze nochmals zum Kochen bringen und dann 5 Minuten ziehen lassen. Tomate häuten und würfeln. Die Kräuter fein hacken und mit der Tomate die Suppe garnieren .

# Gefüllte Makrele

**Zutaten:**

4 Makrelen (ca. 1,4 kg)

2 EL Zitronensaft

200 g Champignons

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

20 g Fett

Salz, Pfeffer, Salbei

2 EL Öl

50 g Speck

Petersilie

**Zubereitung:**

Die Makrelen gründlich waschen, trocknen und mit dem Zitronensaft innen und außen einreiben. Die Champignons säubern und vierteln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und mit dem Fett in der Pfanne auslassen. Dann die Champignons dazugeben und mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Salbei würzen. Die Makrelen innen und außen salzen und pfeffern, mit der Cham­pignonmasse füllen und zubinden oder stecken. Den Speck in Scheiben schneiden und mit dem Öl in der Pfanne auslassen. Die Makrelen unter Wenden ca. 20 - 25 Minuten darin anbraten.

Mit Petersilie bestreut anrichten. Statt der Makrelen können auch frische Heringe genommen werden.

Dazu werden Pellkartoffeln gereicht.

# Vierkäse-Sauce-Auflauf

**Zutaten:**

2,5 l Wasser

2 EL Salz

2 EL Öl

250 g Makkaroni

100 g Emmentaler

100 g Gouda

100 g Gorgonzola

100 g Mozzarella

200 ml Süße Sahne

500 g Tomaten

1 Bd. Basilikum

Salz, weißer Pfeffer

3 EL Butter

**Zubereitung:**

Das Wasser mit dem Salz und Öl zum Kochen bringen, die Nudeln einlegen und aufkochen lassen, umrühren und bei geringer Hitze mit geöffnetem Deckel 8 - 12 Minuten (je nach Sorte) kochen lassen (Die Nudeln müssen “al dente“ sein, d.h. sie müssen noch “Biß” haben.). Hin und wieder anhand einer Nudel kontrollieren, dann in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Beiseite stellen.

Den Emmentaler und den Gouda reiben, den Gorgonzola in grobe Stücke teilen. Die Sahne in einen Topf geben und den geriebenen Käse sowie den Gorgonzola unter Rühren erwärmen. Die Tomaten in kochendes Wasser tauchen, schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Das Basilikum waschen und in Blättchen zupfen. Eine feuerfeste Form ausbuttern und die Nudeln mit den Tomaten einfüllen, mit Salz und frisch gemah­lenem Pfeffer abschmecken. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf die Nudeln legen.

Mit der Käse-Sahne-Soße übergießen, die restliche Butter als Flöckchen darauf verteilen und im vor­geheizten Backofen bei 200° C 25 - 30 Minuten backen. Den Auflauf vor dem Servieren mit Basilikum bestreuen.

# Weincreme

**Zutaten:**

¼ l Weißwein

1 Vanillestange

1 (hoffentlich) ungespritzte Zitrone

4 Blatt helle Gelatine

4 Eier

75 g Zucker

¼ l Süße Sahne

2 Likörgläser Orangenlikör

**Zubereitung:**

Die Gelatine 5 Minuten in heißem Wasser einweichen. Den Weißwein mit der aufgeschnittenen Vanillestange (vorher das Mark herauskratzen) und 2 Zitronenscheiben erhitzen, aber nicht kochen lassen. Eigelb sauber vom Eiweiß trennen und mit dem Zucker in eine Schüssel geben, dann verrühren. Den heißen Wein durch ein Sieb zur Eigelbcreme geben. Die Creme in einem kochenden Wasserbad 3 Minuten mit dem Rührquirl des elektrischen Handrührgerätes schlagen. Creme aus dem Wasserbad nehmen und sofort die abgetropfte Gelatine darin auflösen. Die Creme anschließend kaltstellen. In der Zwischenzeit die Sahne (sehr) steif schlagen. Bevor die Creme stockt, die 2 Gläser Orangenlikör dazugeben. Die steif geschlagene Sahne mit einem Teigschaber unter die Creme heben. Weincreme in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Glasschüssel geben. Die Weincreme mind. 1 Stunde kaltstellen.

Zum Garnieren einige geröstete Mandelblätter auf die Creme geben. Evtl. noch mit Sahne oder Himbeer- oder Aprikosenmarmelade verzieren.

# Makkaroniauflauf mit Meeresfrüchten

**Zutaten:**

350 g Makkaroni

400 g geschälte Tomaten

400 g Meeresfrüchte

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

1 EL gehacktes Basilikum

1 EL gehackte Petersilie

100 ml Weißwein

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, etwas Butter zum Ausfetten

**Zubereitung:**

Makkaroni nach Grundrezept zubereiten (al dente).

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl andünsten. Tomaten dazugeben und mit der Gabel zerdrücken. Mit Weißwein abgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Basilikum, Petersilie, Salz, Pfeffer und Zucker hinzufügen und die Soße vom Herd nehmen.

Meeresfrüchte zur Soße geben und vorsichtig unterheben. Auflaufform mit Butter ausfetten. Die Makkaroni mit den Meeresfrüchten in die Auflaufform geben. Die Auflaufform verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C 20 Minuten garen.

# Szegedinger Gulasch

**Zutaten:** (für 6 Personen)

1 kg Schweinebraten

1 kg Sauerkraut

8 Zwiebeln

4 EL Schmalz

3 EL Paprikapulver

1 ½ Liter Fleischbrühe

¼ Liter Saure Sahne

250 g durchwachsener Speck

**Zubereitung:**

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schneiden, grob würfeln. Schmalz in einem Topf erhitzen. Speck in Streifen schneiden, ins Schmalz geben und anbraten. Fleisch und Zwie­bel­würfel zufügen und alles unter ständigem Rühren braun anbraten.

Den Topf vom Ofen nehmen und das Paprikapulver untermischen. Fleischbrühe zugießen. Gulasch bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen. Danach das Sauerkraut mit dem Fleisch mischen und 45 Minuten fertig garen. Nochmals abschmecken und mit der Sahne leicht binden.

# Tiramisu

**Zutaten:**(für 10 Personen)

400 g Mascarpone

13 Eier (Zimmertemperatur)

11 EL Zucker

6 cl Rum (oder Cointreau & Amaretto ½ + ½)

Löffelbiskuits

**Zubereitung:**

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb schlagen und den Rum zugeben. Die Löffelbiskuits mit dem Mocca beträufeln. Den Mascarpone in die Eigelbmasse geben und unterrühren. Jetzt die steif geschlagene Sahne unterheben und glatt rühren. Das ganze über die beträufelten Löffelbiskuits geben und mind. 1 Nacht (oder ½ Tag) in den Kühlschrank geben.

# Kartoffelklöße mit Speck und Zwiebeln

**Zutaten:** (für 10 Personen)

10 Pfund Kartoffeln

1 Pfund gekochte Kartoffeln vom Vortag

6 Eier

Kartoffelmehl

Salz

Pfeffer

Muskat

Fett zum Braten

1 kg durchwachsener Speck

3 kg Zwiebeln

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln schälen und reiben, ebenso die Kartoffeln vom Vortag reiben. Die rohen Kartoffeln in einem Handtuch sehr trocken ausdrücken. Alles zusammen mit den Eiern verkneten, mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat würzen. Kartoffelmehl dazugeben, bis eine nicht zu feste Masse entsteht. Den Speck würfeln und die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. In ein wenig heißem Fett den Speck auslassen. Dann die Zwiebeln dazugeben und glasig werden lassen. Mit Pfeffer und Salz ab­schmecken. Salzwasser zum Kochen bringen und einen Probekloß ca. 5 Minuten kochen lassen. Die restliche Kartoffelmasse zu Klößen (oder kleinen Röllchen) formen und gar kochen.

Dazu passt ein grüner oder gemischter Salat.

# Germknödel

**Zutaten:**

½ l Milch

25 g Hefe (1 Tüte Trockenhefe oder 1 Würfel frische Hefe)

500 g Mehl

Salz

1 Ei

Zucker

gem. Mohn

frische Pflaumen (oder der Jahreszeit wegen: Pflaumenmus oder Pflümli)

**Zubereitung:**

Aus den oben angegebenen Zutaten einen Hefeteig machen. Den Teig einige Zeit gehen lassen. Aus dem Teig kleine Fladen formen, in die Mitte die Pflaume oder das Pflaumenmus geben und daraus einen Knödel formen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Über den Topf ein Handtuch spannen (mit einer Schnur am Rand festbinden; der Topf muss oben von dem Handtuch ganz abgedeckt sein.). Die Knödel auf das Handtuch legen und über dem Dampf garen lassen (Probeknödel).

Den gemahlenen Mohn mit dem Zucker vermischen und über die angerichteten Knödel geben.

Guten Appetit!

# Kartoffelknödel (aus gekochten Kartoffeln)

**Zutaten:**

Kartoffeln -Menge richtet sich nach der Personenzahl, gleiche Menge wie für Salzkartoffeln

1 - 2 Eier (Menge richtet sich nach den Kartoffeln)

1 - 2 Pakete Kartoffelmehl (Menge richtet sich nach den Kartoffeln)

Salz

Muskat

**Zubereitung:**

Kartoffeln schälen, waschen und mit reichlich Salz gar kochen. Die fertig gekochten Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer stampfen. Das Kartoffelmehl (reichlich) und 1 - 2 Eier hinzufügen und das ganze mit den Händen durchkneten. Zum Schluss das ganze noch einmal mit gut gewaschenen Händen durchkneten und zu Knödeln formen.

Die geformten Knödel in reichlich kochendes Salzwasser geben, kurz aufkochen lassen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

# Amsterdamer Fleischtopf

**Zutaten:**

250 g Bandnudeln

300 g Schweinefilet

Salz

Pfeffer

Rosmarin

50 g Mehl

50 g Margarine

1/8 l Fleischbrühe

1/8 l Saure Sahne

50 g Mittelalter Gouda

100 g gekochter Schinken

**Zubereitung:**

Die Bandnudeln in Salzwasser garen, abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Das Schwei­ne­filet in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. In Mehl wenden und in der Margarine von beiden Seiten kurz anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne herausnehmen. In das Bratfett die Fleischbrühe und die Saure Sahne geben, etwas einkochen lassen.

Eine feuerfeste Form ausfetten. Die Bandnudeln mit etwas Gouda vermischen und in die Form füllen. Fleisch darüber schichten und die Soße darüber gießen. Den Schinken grob würfeln und den rest­lichen Gouda darüber verteilen.

Die Form auf dem Rost in den Backofen einschieben und ca. 20 Minuten garen. Bei 200° C/

Umluft Stufe 4.

# Rinderrouladen mit Sauerkrautfüllung

**Zutaten:**

1 kleine rote Paprikaschote

Pfeffer

200 g Sauerkraut

Salz, gemahlener Kümmel

1 TL Wacholderbeeren

4 dünne Rinderrouladen (à 200 g)

1 EL Meerrettich

1 EL Mehl

4 EL Mehl

4 EL Öl

1 EL Tomatenmark

½ l Fleischbrühe

750 g mehlig kochende Kartoffeln (für das Püree)

150 ml Milch

30 g Butter

Muskat

**Zubereitung:**

Paprikaschoten putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Sauerkraut grob hacken, mit den Paprikawürfeln vermengen, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und zerriebenen Wacholder würzen. Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Je eine Seite mit Meerrettich bestreichen. Sauerkraut mit Paprikawürfeln darauf verteilen. Eng aufrollen und mit Rouladennadeln oder Garn zusammenbinden oder stecken. Rouladen rundherum in Mehl wälzen, in einem breiten Topf in erhitztem Öl anbraten. Tomatenmark einrühren. Brühe angießen und etwa 1 Stunde zugedeckt bei milder Hitze schmoren lassen. Kartoffeln waschen, in wenig Wasser zugedeckt in 25 Minuten gar kochen. Abgießen, schälen, durch die Presse drücken, mit Milch und 2 TL Butter cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Rouladen aus dem Topf nehmen und warm halten. Die übrige kalte Butter in der Soße aufschlagen, salzen und pfeffern. Rouladen mit reichlich Soße auf Tellern anrichten. Nach Belieben Schnittlauchröllchen über das Püree geben.

# Spargel mit neuen Kartoffeln und Sauce Béarnaise

**Zutaten:**

500 g Spargel pro Person

Salz und Zucker

**Für die Sauce Béarnaise:**

2 Eigelb

250 g Butterschmalz

Estragonessig

Weißwein

Salz

**Zubereitung :**

Pro Person benötigt man 500 g frischen Spargel, dieser wird vom Kopf an nach unten geschält, damit sich keine Bitterstoffe entwickeln können. Beim Schälen fängt man ca. 3 cm unter dem Spargelkopf an, das Spargelende wird einfach nur abgebrochen.

Die neuen Kartoffeln werden mit Salz und Kümmel gekocht und dann abgezogen. Zum Schluss werden sie in Butter abgeschwenkt.

**Garen des Spargels:**

Der Spargel wird in kochendes Wasser gelegt, welches mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt wurde.

Nach dem Aufkochen muss der Spargel noch ca. 15 Minuten ziehen.

**Zubereitung der Sauce Béarnaise:**

Das Eigelb wird auf einem Wasserbad mit dem Essig, dem Weißwein und der Prise Salz zu einer cremigen Masse aufgeschlagen, danach wird das in der Zwischenzeit erwärmte Butterschmalz langsam in die Eigelbmasse untergezogen, damit eine Bindung entsteht. Sollte die Masse zu zäh werden, kann man ein wenig lauwarmes Wasser unterziehen.

Zum Spargel reichen wir rohen, gekochten Schinken oder ein Schnitzelchen.

# Chinesische Gemüsesuppe mit Glasnudeln

**Zutaten:**

6 getrocknete chinesische Champignons (Tongu Pilze)

100 g Glasnudeln (lieber weniger, wird sehr viel)

2 Möhren

1 Stange Lauch

100 g Egerlinge oder Champignons (frisch)

2 EL Erdnussöl

1 EL Fleischbrühe (kann ruhig etwas mehr sein, ca. 1,5 Liter)

2 EL helle Sojasoße

Salz, weißer Pfeffer

½ Teelöffel Sambal Oelek (VORSICHT!!!)

**Zubereitung:**

Die Pilze ca. 30 Minuten in heißem Wasser einweichen, herausnehmen, die Stiele entfernen und klein schneiden. Die Nudeln ebenfalls in heißem Wasser einweichen, dann mit der Haushaltsschere (oder einem kleinen Messer) in kleine Stücke schneiden, beiseite stellen. Das Gemüse putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Egerlinge (oder Champignons) putzen und blättrig aufschneiden. Das Öl in der Pfanne oder im Wok erhitzen (sehr stark) und den Lauch, die Möhren und die Pilze kurz andünsten (ca. 4 Minuten).

Die Brühe in einen Topf gießen und die Glasnudeln darin ca. 8 Minuten kochen. Das Gemüse und die Pilze dazugeben und mit der Sojasoße, dem Salz, dem frisch gemahlenen Pfeffer und dem Sambal Oelek abschmecken.

# Donauwellen

**Zutaten:**

250 g weiche Butter oder Margarine

200 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

Salz

5 Eier

375 g Weizenmehl

3 gestr. TL Backpulver

20 g Kakao

1 EL Milch

ca. 720 g entsteinte Sauerkirschen (aus dem Glas)

**Zutaten für die Creme:**

1 Päckchen Puddingpulver Vanille-Geschmack

100 g Zucker

500 ml Milch (½ l Milch)

250 g Butter

400 g Kuvertüre (oder Zartbitterschokolade und etwas Kokosfett)

**Zubereitung:**

Die Butter oder Margarine mit dem Handrührgerät geschmeidig rühren und nach und nach Zucker, Vanillin-Zucker und Salz zugeben, bis eine gebundene Masse entsteht. Die Eier nach und nach (jedes Ei ca. ½ Minute) zugeben. Das Mehl sieben und löffelweise mit dem Backpulver zu dem Teig geben. 2/3 des Teiges auf ein gefettetes Backblech geben. Den gesiebten Kakao zum verbliebenen Teig geben und mit einem Löffel Milch unterrühren, danach den dunklen Teig auf dem hellen verteilen. Vor den Teig einen mehrfach gefalteten Streifen aus Alufolie legen (auf der schrägen Seite des Backbleches). Die Sauerkirschen gut abtropfen lassen und dann auf dem dunklen Teig verteilen, das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben, bei 175° C - 200° C, 35 - 40 Minuten backen lassen. Den Boden gut auskühlen lassen. Nach dem Rezept auf der Packung einen Pudding (aber mit 100 g Zucker) zubereiten, kalt stellen, ab und zu durchrühren. Die Butter mit dem Mixer geschmeidig rühren und den erkalteten Pudding löffel­weise zugeben. Darauf achten, dass weder Pudding noch Butter zu kalt sind, da dann die so genannte Gerinnung eintritt). Den erkalteten Boden gleichmäßig mit der Creme bestreichen und kalt stellen. Die Schokolade mit dem Kokosfett oder die Kuvertüre im Wasserbad erhitzen und zu einer ge­schmei­digen Masse verrühren. Den Guß auf die festgewordene Creme verstreichen und mit einem Tortenkamm verzieren.

# Tiramisu

**Zutaten:**(für 8 Personen)

150 - 200 g Löffelbiskuits

¼ l Espresso oder starker Kaffee

5 Eigelb

100 g Puderzucker

2 EL Amaretto (Rum 54 % schmeckt auch sehr gut)

750 g Mascarpone

2 EL schwach entöltes Kakaopulver

**Zubereitung:**

Den Boden einer ovalen oder eckigen Auflaufform (Blech geht auch, Keramik sieht besser aus) mit Löffelbiskuits belegen und mit einem Gemisch aus Kaffee/Espresso und Amaretto/Rum bepinseln. Die Löffelbiskuits sollen satt getränkt sein, aber nicht schwammig werden. Die Eigelbe mit dem Puderzucker und einem Schuss Rum schaumig rühren, nach und nach den Mascarpone zugeben. Eine Schicht Mascarponecreme auf die Biskuits verteilen, die restlichen Löffelbiskuits darauf legen, mit dem Kaffee/Rum-Gemisch bestreichen. Die restliche Creme darauf verteilen. Das ganze min­destens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Anrichten mit dem gesiebten Kakaopulver bestreichen.

# Thunfischlasagne

**Zutaten:**

1 Stange Porree

2 Möhren

3 EL Öl

200 g Sojakeime

30 g Fett

40 g Mehl

½ l Wasser

500 g Tomaten

Oregano, Basilikum, Estragon, Salz, Pfeffer, Paprika

2 Dosen Thunfisch (in Öl)

3 Gewürzgurken

250 g Lasagnenudeln

150 g Gouda

**Zubereitung:**

Den Porree in Ringe schneiden, die Möhren raspeln. In dem erhitzten Öl das Gemüse anbraten. Die Sojakeime untermischen und mit andünsten. Für die Soße das Fett erhitzen, mit dem Mehl anschwitzen und mit dem Wasser ablöschen. Die Tomaten passieren und zu der Soße geben. Mit den Gewürzen abschmecken. Den Thunfisch ab­tropfen lassen, die Gewürzgurken klein schneiden und beides mit ¾ der Soße mischen. In eine ge­fettete Auflaufform abwechselnd die Lasagnenudeln, das Gemüse und den Thunfisch einschichten, zum Schluss die restliche Soße darüber geben. Den Gouda reiben und gleichmäßig auf der Lasagne verteilen (evtl. noch etwas Mozzarella auf die Lasagne legen).

In den kalten Herd stellen und bei 200° C ca. 45 Minuten backen.

# Hasenrückenfilet an Kirsch-Pfeffer-Rahmsauce

**Zutaten:**

10 Hasenrückenfilets

2 Glas Schattenmorellen

1 Glas grüne Pfefferkörner

2 kleine Zwiebeln

1 Stück Butter

Cognac zum Ablöschen

4 Tüten Pfefferrahmsauce

**Zubereitung:**

Das Hasenrückenfilet wird mit Salz und Pfeffer gewürzt und danach scharf angebraten. Bei dem Bratvorgang wird das Filet des öfteren gewendet, damit das Fleisch gleichmäßig saftig bleibt (warm stellen).

Die gewürfelten Zwiebeln, die Pfefferkörner und die abgetropften Kirschen werden in der Butter angeschwitzt. Wenn die Zwiebeln glasig sind, wird alles mit einem Schuss Cognac abgelöscht und flambiert. Nun wird die Sauce mit Wasser aufgegossen und nach dem Aufwallen mit dem Saucenpulver gebunden.

Zum Verfeinern kann man auch noch Crème fraîche unterziehen.

# Rote Beete - Cremesuppe

**Zutaten:** (¼ l pro Person)

5 mittelgroße Kartoffeln (geschält und in Stücke geschnitten)

2 Zwiebeln, in Streifen geschnitten

2 Glas Rote Beete

2,5 l Brühe

0,4 l Sahne

ein Stück Speck

Öl oder Butter

**Zubereitung:**

Die Zwiebelstreifen und die Kartoffelscheiben mit dem Speck in dem Topf anschwitzen. Mit der Brühe aufgießen und so lange kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Jetzt geben wir die Rote Beete mit dem Fond dazu und lassen alles nochmals aufkochen. Danach die Suppe mit dem Rührstab auf­mixen und abschmecken. Kurz vor dem Servieren wird die Sahne unter die Suppe gehoben.

In jede Portion legen wir nun ein pochiertes Wachtelei, verzieren es mit einer Sahnehaube und einem bischen Kerbel.

# Champagner-Zitronensorbet

**Zutaten:** (je nach Personen; Erfahrungswerte)

Zitroneneis (Fruchteis, kein Milcheis)

Sekt oder Champagner

Cassis

Die Sektgläser sollten mit einem gefärbten Zuckerrand eingefroren werden.

**Zubereitung:**

Das Zitroneneis mit dem Sekt oder Champagner aufrühren und danach nochmals einfrieren.

Wenn der Gang an der Reihe ist, wird das Sorbet in die vorgefrorenen Gläser mit dem Spritzbeutel eingespritzt. Zum Schluss wird das Sorbet mit etwas Creme de Cassis übergossen.

An den Glasrand sollte eine Zitronenscheibe gesteckt werden.

# Früchteteller mit Marsallaschaum

**Zutaten:** (je nach Personen; Erfahrungswerte)

Je nachdem welche Früchte z.Z. auf dem Markt sind, wird der Früchteteller zusammengestellt. Sie werden entweder in Streifen (z.B. Mango) oder in halbe Scheiben (z.B. Kiwi) oder in Fächer­formen bei einer Erdbeere geschnitten.

Dann werden die Früchte der Größe nach in Flächenform vom Tellerinneren zum Tellerrand angelegt.

Es entsteht ein gleichmäßiges Bild.

Der Marsallaschaum besteht nur aus Eigelb, Marsalla und Zucker. Alles wird zusammen in einem Kessel auf einem Wasserbad aufgeschlagen, solange bis eine cremig-schaumige Masse entstanden ist.

Dieser Schaum wird dann über die Früchte gegeben und überbacken.

Als Verzierung kann man in die Tellermitte eine Eiskugel legen, darüber eine Sahnehaube mit einer Minzspitze setzen und zum Abschluss den gesamten Teller mit Puderzucker und Schokoraspel be­streuen.

# Gefüllte Auberginen

**Zutaten:** (für 4 Personen)

3/8 l Gemüsebrühe

120 g Langkornreis

2 Auberginen

Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss, Worcestersauce

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250 g Champignons

10 g Butter

1 ½ (750 g) Dose Tomatenfruchtfleisch in Stücken

½ Bund Petersilie

1 TL getrockneter Majoran

2 Eier

**Zubereitung:**

Die Brühe aufkochen, den Reis zufügen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten aufquellen lassen. Inzwischen die Auberginen putzen, waschen und längs halbieren. Mit einem Kugelausstecher Auber­ginen aushöhlen. Das Fruchtfleisch beiseite stellen und die Auberginen in reichlich Salzwasser ca. 8 Minuten vorgaren. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Im erhitzten Fett die Zwiebeln und den Knoblauch auslassen. Geputzte und klein geschnittene Champignons und 1/3 der Tomaten zufügen.

Petersilie fein hacken. Kräuter und abgetropften Reis zu den Champignons geben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Etwas abkühlen lassen. Die Auberginen abtropfen lassen. Die restlichen Tomaten mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Das Auber­gi­nen­fleisch unterheben und alles in eine große Auflaufform geben. Die verquirlten Eier unter den Reis mischen und in die Auberginenhälften füllen. Auf die Tomatenmasse setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 30 Minuten garen.

# Scharf-saure Hühnersuppe

**Zutaten:**

2 Hähnchenbrustfilets

2 EL Erdnuss- oder Sojaöl

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

1 Zwiebel

2 Karotten

200 g Sojabohnenkeimlinge oder 200 g Bambussprossen

oder je 100 g Soja- und Bambussprossen

1 l Hühnerbrühe

2 - 3 EL Maisstärke

1 TL Ingwerwurzel (fein gehackt)

2 - 3 TL helle oder dunkle Sojasauce

Salz

Pfeffer

1 Cayennepfeffer

4 - 6 EL Essig

250 g eingeweichte Glasnudeln (ca. 50 g Rohprodukt)

8 Tongu Pilze, eingeweicht

**Zubereitung:**

Die Filets in Streifen schneiden und im Öl unter Rühren braten. Die Knoblauchzehe und die Chili­schote fein hacken. Das geputzte Gemüse in Streifen schneiden. Alles zum Fleisch geben und mitbraten.

Das Tomatenmark und die Brühe dazugeben und 10 - 12 Minuten kochen. Die Suppe mit der Maisstärke binden und kräftig abschmecken.

Die Glasnudeln und die klein geschnittenen Pilze dazugeben und nochmals erhitzen.

# Frühlingsrollen m. Hühnerfleisch-/Gemüsefüllung

**Zutaten:**

Fertigteig aus dem Asia-Shop (Platten ca. 30 x 30 cm)

Hühnerfleischfüllung mit Gemüse

3 getrocknete Chinesische Champignons (Tongu Pilze)

100 g Bambussprossen

100 g Mungobohnenkeime (oder von einer Sorte 200 g)

2 Frühlingszwiebeln

200 g Hühnerbrust

2 EL Sojaöl

1 TL Speisestärke

etwas Wasser

2 EL helle Sojasauce

1 EL trockener Sherry oder Reiswein

1 TL Zucker

Salz

weißer Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Pilze ca. 30 Minuten im lauwarmen Wasser einweichen. Die Bambussprossen und die Mungobohnensprossen in feine Streifen schneiden und 30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, danach abschrecken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Hühnerbrust in dünne Streifen (schräg zur Faser) schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, und die Hühnerbrust mit den Bambussprossen und den Zwiebeln unter Rühren anbraten. Die Pilze ausdrücken, die Stiele entfernen und die Hüte in Streifen schneiden, mit den Bohnen­sprossen zum Hühnerfleisch geben. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, dazugeben und aufkochen lassen. Mit Sojasauce, Sherry, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung auskühlen lassen (weiter geht’s nach der nächsten Füllung). Einen gut gehäuften Esslöffel der Masse in ein Teigblatt geben, das quadratische Teigblatt von einer Spitze her langsam und vorsichtig aufrollen, ab der Mitte werden die seitlichen Teigblattspitzen dann eingeschlagen und mit eingerollt. Die Frühlingsrolle kann dann in der Pfanne (ACHTUNG!!! - Wenn die Frühlingsrolle aufgeht, spritzt es wie der Teufel.) oder in einer Friteuse goldgelb ausgebacken werden.

# Frühlingsrollen m. Schweinefl./Gemüsefüllung.

**Zutaten:**

150 g frische Sojasprossen

200 g Schweinefleisch

1 rote Paprikaschote

1 Stange Lauch

2 EL Sojaöl

1 TL Speisestärke

etwas Wasser

2 EL helle Sojasauce

1 EL trockener Sherry oder Reiswein

1 TL Zucker

Salz

weißer Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen, beiseite stellen. Das Schweinefleisch in feine Streifen schneiden oder zu Hackfleisch durch den Fleischwolf drehen. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und das Schweinefleisch mit dem klein geschnittenen Gemüse zufügen und ca. 4 Minuten anbraten. Zum Schluss erst die Sojasprossen zufügen und nochmals aufkochen. Die Speisestärke mit dem Wasser anrühren und unter die heiße Masse geben, umrühren. Mit der Sojasauce, Sherry, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals erhitzen. Die Füllung auskühlen lassen.

Einen gut gehäuften Esslöffel der Masse in ein Teigblatt geben, das quadratische Teigblatt von einer Spitze her langsam und vorsichtig aufrollen, ab der Mitte werden die seitlichen Teigblattspitzen dann eingeschlagen und mit eingerollt. Die Frühlingsrolle kann dann in der Pfanne (ACHTUNG!!! - Wenn die Frühlingsrolle aufgeht, spritzt es wie der Teufel.) oder in einer Friteuse goldgelb ausgebacken werden.

# Sate Spießchen

**Zutaten:**

500 g Hähnchenbrustfilet

4 Schalotten

3 EL (süße) Sojasoße

½ TL gem. Schwarzer Pfeffer

Erdnussöl für die Pfanne

20 Holzspieße

Reis nach Bedarf

**Für die Erdnusssoße:**

3 Schalotten oder kleine Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Sojaöl

150 g Erdnusscreme

1 - 2 TL Sambal Oelek

3 TL dunkle Sojasoße

1 TL Zucker

2 - 3 EL Essig

evtl. Salz

**Zubereitung:**

Schalotten schälen und sehr fein hacken. Hähnchenfleisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Mit Sojasoße, Pfeffer und Schalotten vermischen und ca. 2 Stunden marinieren, auf Holzspießchen ver­teilen. Bratpfanne erhitzen und das Öl zugeben. Die Spieße darin auf jeder Seite etwa 4 Minuten Grillen (bzw. scharf anbraten). Die restlichen Schalotten oder Zwiebeln schälen und fein hacken. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Schalotten darin glasig andünsten. Erdnusscreme, 250 ml Wasser, Sambal Oelek, Sojasoße, Zucker und Essig dazugeben. Aufkochen lassen und salzen.

Den Reis garen und zusammen mit den Spießchen und der Soße anrichten. Das Gericht lässt sich sehr gut mit den gebratenen Sojabohnenkeimlingen von Seite 63 kombinieren. In diesem Fall richtet man die gebratenen Sojabohnenkeimlinge auf einer vorgewärmten Platte an, obenauf werden die Spießchen gelegt, und dann wird alles mit der Erdnusssoße übergossen. Auch kann man dazu noch frittierte (halbe) Eier (gekocht) mit auf den Teller legen (ebenfalls mit der Soße übergießen; pro Person 1 Ei).

# Gebratene Sojabohnenkeimlinge

**Zutaten:**

700 g Sojabohnenkeimlinge

3 Knoblauchzehen

1 Möhre

1 Frühlingszwiebel

12 EL Erdnussöl

¼ l Geflügelbrühe

1 EL Zucker

½ TL Salz

1 EL Speisestärke

**Zubereitung:**

Die Sojabohnenkeimlinge in 1 Liter kochendes Wasser geben und 2 Minuten kochen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Möhre und die Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen schneiden. Anschließend das Erdnussöl in einer hohen Pfanne erhitzen und den Knoblauch kurz darin anbraten. Die Sojabohnenkeimlinge, die Möhren und die Frühlings­zwiebel­streifen dazugeben und 1 Minute lang anbraten.

Die Geflügelbrühe angießen, mit Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, zum Gericht geben, alles nochmals aufkochen lassen und servieren.

# Putenbrust-Gemüse-Pfanne

**Zutaten:**

8 Wolkenohrpilze, getrocknet (od. Tongu Pilze getr.)

500 g Putenbrustfilet

50 g Speisestärke

1 TL schwarzer, grob gemahlener Pfeffer

1 TL Fünf Gewürz Pulver

4 EL Erdnussöl

3 Knoblauchzehen

2 Chilischoten

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 EL Ingwer (frisch gerieben)

¼ l Geflügelbrühe

150 ml Reiswein

3 EL helle Sojasoße

1 EL Speisestärke

**Zubereitung:**

Die Pilze 20 Minuten im lauwarmen Wasser einweichen, anschließend abtropfen lassen (die harten Stiele entfernen) und in Streifen schneiden. Das Fleisch würfeln. Die Speisestärke mit dem Pfeffer und dem Gewürzpulver mischen und das Fleisch darin wenden.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin unter Rühren anbraten, heraus­nehmen und beiseite stellen. Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit den Chilischoten fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse zusammen mit dem Ingwer ins verbliebene Öl geben und unter Rühren braten. Die Geflügelbrühe, den Reiswein und die Sojasoße angießen. Die Speisestärke mit wenig Wasser glatt rühren und zusammen mit den Fleischwürfeln zum Gericht geben. Alles nochmals kurz aufkochen lassen.

# Schweinefleisch süß-sauer

(tian suan rou)

**Zutaten:**

(mit 2 - 3 weiteren Gerichten ausreichend für 4 Personen)

500 g mageres Schweinefleisch

1 Prise Salz

1 TL helle Sojasoße

1 Ei leicht geschlagen

3 EL Maisstärke

Pflanzenöl zum Frittieren

3 EL Erdnussöl

1 Knoblauchzehe (feingehackt)

1 Zwiebel (grobgehackt)

1 grüne Paprika (Samen entfernt und in Scheiben geschnitten)

100 g Ananaswürfel aus der Dose, mit etwas Saft

**Zutaten für die Soße:**

2 TL Kartoffelmehl

4 EL Wasser

4 EL Ananassaft

3 EL Essig

4 EL Zucker

1 Prise Salz

2 TL helle Sojasoße

2 EL Tomatenketchup

1 ½ TL Worcestershiresauce

Das Fleisch in gleich große mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Leicht salzen, die Sojasoße darüber träufeln, durch Mischen und 30 - 60 Minuten stehen lassen. Dann das Ei dazugeben und gut durchrühren. Die Fleischstücke einzeln in der Stärke wälzen, damit sie ringsherum gut eingehüllt sind. Dazu benötigt man nicht die ganze Stärke. Den Wok zur Hälfte mit Öl füllen und auf 180° C erhitzen, die Fleischwürfel ca. 1 Minute frittieren, wenn nötig diesen Arbeitsgang mehrmals wiederholen (für den Rest Fleisch!). Dabei die Stücke trennen, wenn sie zusammenkleben. Das Fleisch herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Dieser Teil der Zubereitung kann im voraus erledigt werden.

**Die Soße vorbereiten:**

Die Kartoffelstärke im Wasser auflösen, Ananassaft, Essig, Zucker, Salz, Sojasoße, Tomatenketchup und Worcestershiresoße dazugeben und verrühren.

Eine Bratpfanne erhitzen, 1 ½ Esslöffel Öl hineingießen und herumschwenken, Knoblauch und Zwiebeln anbraten, dann die Paprika hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten pfannenrühren. Die Ananasstücke unterheben und die Soße darüber gießen. Unter ständigem Rühren langsam zum Kochen bringen.

Das Öl im Wok auf 190° C erhitzen. Das Fleisch nochmals portionsweise ca. 2 - 3 Minuten hinein­geben. Wenn es außen schön braun und knusprig ist, herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die süß-saure Soße wieder erhitzen und den restlichen Esslöffel Öl darunterrühren (so wird die Soße nicht leimig).

Die Soße über das Fleisch löffeln und sofort heiß servieren.

# Hähnchenbrust mit Ananas

**Zutaten:** (für 2 Personen)

300 g Hähnchenbrust (Putenfilet)

2 EL Sojasoße

3 EL Öl

1 TL Essig

1 Knoblauchzehe

1 EL Tomatenmark

1 Dose Ananasstücke

1 Zitrone

2 Lauchzwiebeln (Frühlingszwiebeln)

80 g Shrimps

80 g Glasnudeln

1 Zitrone

Salz, Pfeffer, Sherry zum Würzen

1 EL Essig

**Zubereitung:**

Geflügelfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. 3 Esslöffel Öl, 1 Teelöffel Essig, 2 Esslöffel Soja­soße und den gepressten Knoblauch untereinander mischen. 1 Esslöffel Tomatenmark zugeben und zu einer Marinade verrühren. Die fertige Marinade über das Fleisch geben, vermengen und ca. 15 Minu­ten ziehen lassen. Den Sherry in den Koch schütten. Ananasstücke in ein Sieb geben und den Saft auffangen. Geputzte Lauchzwiebeln (ohne Grün, ver­wah­ren!) längs vierteln und etwas auseinanderfächern. Ananassaft fast sirupartig einkochen lassen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Das Fleisch abtropfen lassen und die restliche Marinade zur Soße geben. Das (möglichst trockene) Fleisch in einem Esslöffel Öl anbraten, danach die Zwiebeln dazugeben. Shrimps und Ananas dazu­geben, erhitzen und würzen. Glasnudeln in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser einweichen, mit einer Schere in kleine Stücke schneiden und in leicht gesalzenem, kochenden Wasser 1 Minute ziehen lassen. Die in feine Streifen geschnittenen Lauchzwiebeln (das restliche Grün) unter die noch heißen Glasnudeln heben. Die Glasnudeln auf einem Teller anrichten, mit der Soße übergießen und das Putenfleisch dazugeben.

# Schwäbische Maultaschen

**Zutaten:** (für 4 Personen)

350 g Mehl

5 Eier

1 Eigelb

3 EL Wasser

1 Brötchen

1 Packung (300 g) tiefgefrorener Blattspinat

50 g durchwachsener geräucherter Speck

1 kleine Zwiebel

150 g Hackfleisch

100 g Kalbsbrät

Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran

3 l Wasser

klare Fleischbrühe (oder Gemüsebrühe)

1 Zollstock

frischer Schnittlauch

**Zubereitung Nudelteig:**

Mehl mit den 3 Eiern, Salz und Wasser verkneten.

**Zubereitung Füllung:**

Brötchen in Wasser einweichen. Blattspinat antauen und klein schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne anbraten. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Zutaten zusammen mit den ausgedrückten Brötchen, dem Hackfleisch, dem Kalbsbrät und den 2 Eiern gut mischen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Muskat und Majoran würzen.

Nudelteig halbieren. Nacheinander beide Stücke auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem ca. 30 x 50 cm großen Rechteck sehr dünn ausrollen.

Teigplatte mit einem Teigrädchen in 10 cm breite und 50 cm lange Streifen schneiden.

Jeweils im Abstand von 5 cm 1 Esslöffel der Füllung auf den Teigstreifen geben. Ränder mit Eigelb bestreichen und den Teig der Länge nach zusammenklappen. Mit dem Teigrädchen Quadrate ausschneiden. Teigränder gut andrücken.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, mit der auf der Packung angegebenen Menge löslicher Brühe vermengen und die Maultaschen darin 15 Minuten kochen.

Mit etwas Brühe auf einen Teller füllen und mit Schnittlauch bestreuen.

Maultaschen können auch in der Pfanne noch einmal erhitzt werden (Reste).

# Apfelkuchen mit ganzen Äpfeln

für den Mürbteig:   
  
250g Mehl   
100g Zucker   
100g Butter   
1Ei   
1 Pck. Backpulver   
  
Mürbteig daraus bereiten und eine gefettete Springform (28cm) damit auskleiden.   
  
Füllung:

6-7 Äpfel (je nach Größe der Äpfel und Springform)   
etwas Zitronensaft

Zucker und Zimt gemischt   
3 Becher Sahne   
Milch (um Sahne aufzustocken bis 1 Liter)   
2 Pck. Vanille Pudding   
100g Zucker   
  
  
Äpfel schälen und Kerngehäuse ausstechen. Äpfel etwas mit Zitronensaft beträufeln und gut in Zucker- und Zimtmischung wälzen (bestreuen geht auch) und in die Springform geben.   
Die 3 Becher Sahne mit der Milch aufstocken bis zu einem Liter, mit den 2 P. Puddingpulver und dem Zucker nach Vorschrift Pudding kochen.   
Pudding über Äpfel in die Form geben. Im vor geheizten Backofen bei 170C 70 min backen

# Kartoffel-Topfkuchen

**Zutaten:**

2 kg mehligkochende Kartoffeln

500 g Zwiebeln

2 Eier

Salz, Muskat, Majoran

250 g durchwachsener Räucherspeck

Öl

**Zubereitung:**

Kartoffeln schälen, reiben, in einem Tuch etwas auspressen und zusammen mit den ebenfalls geriebenen Zwiebeln, den Eiern und den Gewürzen zu einem Teig verrühren. Den Speck würfeln, etwas anbraten und unter den Teig mischen. Eine Auflaufform mit dem Öl gut ausfetten und die Kartoffel-Fleisch-Masse hineinfüllen. Einige Löcher in die Oberfläche des Teigs bohren und etwas Öl einfüllen. In den auf 200° C vorgeheizten Backofen schieben und 2 Stunden backen, zwischendurch mehrere Male die Oberfläche mit öl einpinseln.

Dazu werden Apfel- und/oder Dörrobstkompott gereicht. Genauso gut schmeckt aber auch ein selbst gemachter Kräuterquark oder Zaziki.

# Gyros-Pita

**Zutaten:** (6 Personen/1 Blech)

**Teig:**

200 g Weizenmehl

200 g Roggenmehl

1 Würfel frische Hefe (42 g)

250 ml lauwarmes Wasser

1 Prise Zucker, 1 Eigelb, 1 Prise Salz

**Belag:**

400 g Brokkoli

2 gelbe Paprika

4 rote Zwiebeln

3 EL Öl

1 kg eingelegtes Fleisch „Gyros Art“

1 kleines Glas Sherry

1 Glas Peperoni (mild)

**Zubereitung:**

Mehl mischen, Hefe hineinbröckeln und mit etwas lauwarmem Wasser und 1 Prise Zucker zu einem Vorteig verrühren. Diesen 15 Min. gehen lassen. Restliches Wasser, Ei und Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. 30 Min. gehen lassen. Teig durchkneten, ausrollen und auf ein Backblech legen. Brokkoli in Röschen teilen und 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Gyrosfleisch in heißem Öl kurz anbraten. Paprika in Streifen, Zwiebeln in Scheiben schneiden, Brokkoli untermischen und alles auf dem Teig verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° C 20 - 25 Min. backen. 5 Min. vor Ende Peperoni und Sherry darauf verteilen.

# Zaziki

**Zutaten:**

500 g Sahnequark

1 Schlangengurke

4 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

**Zubereitung:**

Quark mit geraspelter Gurke und zerdrückten Knoblauchzehen vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

# Kirsch-Quarkspeise

**Zutaten:**

500 g Quark

3 Eigelb

3 Ei­weiß

100 g Zucker

1 Glas Sauerkirschen

1/8 l Sahne

**Zubereitung:**

Den Quark mit den Eigelben glatt rühren. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und nach und nach den Zucker einrieseln. Den Eischnee dann unter den Quark rühren und zusammen mit den ab­ge­tropften Sauerkirschen in Gläser füllen. Die Sahne steif schlagen.

# Pfälzer Zwiebelkuchen

**Zutaten:**

400 g Mehl

30 g Hefe

2 Eier

80 g Fett

1/4 l Milch

**Für den Belag:**

300 g gewürfelten Räucherspeck

ca. 1.300 g Zwiebeln in Scheiben (bloß keine Gemüsezwiebeln)

5 Eier

1/8 l Saure Sahne

50 g Speisestärke

Salz

Kümmel nach Geschmack

50 g Semmelmehl

**Zubereitung:**

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten, den Teig auf ein gefettetes (tiefes) Backblech geben. Den Teig nicht gehen lassen. Für die Füllung die Speckwürfel auslassen, dann die Zwiebel­ringe zugeben und zusammen dünsten. Danach etwas abkühlen lassen. Das Backblech mit dem Semmelmehl bestreuen. Aus den Eiern, der Sahne und der Speisestärke eine Soße bereiten und über die auf dem Teig ausgebreitete Zwiebel-Speck-Masse geben. Den Kuchen auf der mittleren Schiene im Backofen bei 190° C - 200° C ca. eine halbe Stunde backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.

# Eiergrog

**Zutaten:** (für eine Person)

1 ganzes Ei

1 EL Zucker

1 Gläschen starker Rum

**Zubereitung:**

Das Ei mit dem Zucker sehr schaumig schlagen und in ein Glas füllen. Den Rum zufügen und mit heißem Wasser auffüllen. Das ist eine nahrhafte, kalorienreiche Angelegenheit, die im Sommer wie im Winter gleich gut schmeckt.

# Sandkuchen-Obsttorte

**Zutaten:**

250 g Butter

200 g Zucker

3 Eier

1/4 Zitronengelb (?)

250 g Mehl

2 EL Rum

750 g Äpfel

1 EL Zucker

Mandeln

**Zubereitung:**

Butter und Zucker schaumig rühren, nach und nach die Eier zugeben und gut verquirlen. Dann Mehl und Rum zugeben. In eine gefettete Tortenform zuerst den Teig geben und darauf die geschälten und in dicke Scheiben geschnittenen Äpfel legen. Die Mandeln mit dem Zucker vermischt über den Kuchen geben.

Den Kuchen ca. 40 Minuten bei 200° C im Backofen ausbacken und dann noch 5 - 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen abkühlen lassen.

# Schweinefleisch mit Sojasprossen

**Zutaten:** (für 2 Personen)

300 g Schweinefilet

1 TL Speisestärke

1 Eiweiß

1/2 TL Fünf-Gewürz-Pulver

1 Stück frische Ingwerwurzel

1 Knoblauchzehe

3 Frühlingszwiebeln

3 EL Pflanzenöl

250 g Sojakeime

Salz

Pfeffer

1 EL helle Sojasauce

etwas Hühnerbrühe

2 EL Sherry

**Zubereitung:**

Das Schweinefilet quer zur Faser in hauchdünne Scheibchen schneiden, mit der Speisestärke, dem Eiweiß und dem Gewürzpulver gründlich vermengen und einige Zeit ziehen lassen. Den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und feinhacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße in feine Ringe schneiden. Die grünen Teile etwas grober hacken. Das Pflanzenöl im Wok (oder Pfanne) stark erhitzen. Das Fleisch unter raschem Rühren so lange braten, bis es seine rote Farbe verloren hat. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Gebrauch beiseite stellen. Den Ingwer, den Knoblauch und das Weiße der Frühlingszwiebeln im verbliebenen Fett andünsten. Die Sojakeime zufügen und rasch braten, dabei immer wieder wenden. Zuletzt das Zwiebelgrün ein­streuen und nochmals hin- und herwenden. Das Fleisch wieder in den Wok (oder die Pfanne) geben. Das ganze mit Salz, Sojasauce, Hühner­brühe, Sherry und Pfeffer pikant würzen.

Dazu passen als Beilagen Glasnudeln oder Reis. Ebenso kann man einen warmen Reiswein reichen.

# Gebackene Banane

**Zutaten:**

4 EL Mehl

1 Prise Backpulver

1 Prise Salz

2 Eier

4 mittelgroße Bananen

1 EL Zitronensaft

4 EL Honig

2 EL Sesamsamen

Öl zum Frittieren

**Zubereitung:**

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, die Eier und das Salz zufügen, dann alles zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Je nach Größe der Eier noch etwas Wasser zusetzen. 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Bananen schälen, der Länge nach halbieren und mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Öl im Wok oder in der Friteuse erhitzen, die Bananen in den Teig tauchen und bei ca. 190° C 3 Minuten frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

In einem Topf den Honig und die Sesamsamen erhitzen und die frittierten Bananen darin wenden, das ganze dann sofort heiß servieren.

# Frühlingsrollen m. vegetarischer Füllung

**Zutaten:**

25 g getrocknete Wolkenohrenpilze (Mu-err)

4 getrocknete chinesische Champignons (Tongu-Pilze)

500 g Tofu

½ TL Salz

½ TL Hoisinsauce

100 g Sojasprossen aus dem Glas (oder frisch, dann aber blanchieren)

**Zubereitung:**

Die Pilze etwa 30 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Die Pilze etwas ausdrücken, die harten Stiele bei den Tongu-Champignons entfernen, die Hüte in feine Streifen schneiden. Die Pilze zum Tofu geben und ver­rühren. Mit Salz und Hoisinsauce abschmecken. Die Sojasprossen abgießen, waschen, abtropfen lassen und unter den Tofu rühren.

Einen gut gehäuften Esslöffel der Masse in ein Teigblatt geben, das quadratische Teigblatt von einer Spitze her langsam und vorsichtig aufrollen, ab der Mitte werden die seitlichen Teigblattspitzen dann eingeschlagen und mit eingerollt.

Die Frühlingsrolle kann dann in der Pfanne (ACHTUNG!! - wenn die Frühlingsrolle aufgeht, spritzt es wie der Teufel) oder in einer Friteuse goldgelb ausgebacken werden.

# Wodkapfanne mit Reis

**Zutaten :** (für 4 Personen)

750 g Putenfleisch ohne Knochen

60 g Süßrahmbutter

2 Zwiebeln

2 große Bananen (od. 3 kl. Bananen)

¼ l Wodka

Salz, frisch gem. schwarzer Pfeffer, Curry

400 g Schlagsahne

200 g Reis

¼ TL Kreuzkümmel (Cumin)

**Zubereitung :**

Das Putenfleisch in ½ cm breite Streifen schneiden und mit ¾ der Buttermenge anbraten und in einer ausgebutterten Auflaufform verteilen. Mit dem Rest Butter die klein gehackten Zwiebeln anbraten und mit Wodka ablöschen. Bananenscheiben dazugeben mit den Gewürzen und der Sahne abschmecken. Das Gemisch über das Putenfleisch geben und bei 150°C ca. 45 Minuten im Backofen garen. Reis kurz aufkochen und dämpfen lassen anschließend den Kreuzkümmel untermengen.

Tipp: Kreuzkümmel (Cumin) schmeckt noch intensiver, wenn man ihn im Mörser leicht anreibt.

# Möhreneintopf

**Zutaten :**

375 g Schweineschulter

½ l Wasser

5 Pfefferkörner

1 Zwiebel

375 g Kartoffeln

500 g Möhren

1 Stange Lauch

Salz, Frisch gem. schwarzer Pfeffer

1 Prise Selleriesalz

½ TL gem. Kümmel

1 Bund Petersilie

**Zubereitung :**

Fleisch unter kaltem Wasser kurz abspülen und abtropfen lassen. Wasser in einem großen Topf aufkochen. Fleisch, Pfefferkörner und die geschälte Zwiebel zugeben und 40 Minuten zugedeckt kochen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln in 2 cm große Würfeln schneiden. Die Möhren in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen danach in ½ cm breite Ringe Schneiden. Pfefferkörner und Zwiebeln aus der Fleischbrühe nehmen. Gemüse und Kartoffeln zur Brühe geben. Mit Salz, Pfeffer, Selleriesalz und dem Kümmel abschmecken. Zugedeckt ca. 30 Minuten kochen lassen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen; etwas abkühlen lasse, klein schneiden und wieder zum Eintopf geben. Petersilie fein hacken.

Eintopf in einer vorgewärmten Schüssel anrichten und mit der Petersilie bestreut sofort heiß servieren.

# Amerika Torte

**Zutaten :**

125 g Margarine

125 g Zucker

150 g Mehl

4 Eigelb

2 gestr. TL Backpulver

1 Päckchen Vanillin Zucker

4 EL Milch

200 g Zucker & 4 Eiweiß (steif geschlagen auf die ungebackenen Böden verteilen)

Aus den o.g. Teig 2 Böden backen (Durchmesser 26 cm) 30 Minuten bei 200 - 225°C in den kalten Ofen.

**Zubereitung :**

Guß : 1/8 l Wasser

2 ½ TL. Puddingpulver

100 g Zucker

1 Ei

Saft von 1 ½ Zitronen

1 TL gute Butter

Aus den angegebenen Zutaten eine abgeschlagene Creme herstellen und auf den unteren Boden verteilen. ½ L Schlagsahne auf die Creme verteilen und den 2 Boden drauflegen. Die Torte vor dem Verzehr einen ½ Tag kalt stellen.

# Französische Zwiebelsuppe

**Zutaten :**

600 g Zwiebeln

50 g Butter

100 g gek. Schinken

50 g Käse

1 ¼ l Fleischbrühe

Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker

**Zubereitung :**

Zwiebeln in Ringe schneiden und in der Butter und dem Zucker goldgelb rösten. Den gewürfelten

Schinken zu den Zwiebeln und mit der Fleischbrühe auffüllen. Etwa 15 Min kochen lassen. Alles

in Suppentassen geben, Weißbrot und Käse darüber und im Backofen überbacken.

# Schnitzel - Pizza

**Zutaten :** ( für 12 Personen)

5-6 Gemüsezwiebeln ( ca. 2 ½ kg)

Bratenfett

2 Stangen Lauch

8 große Tomaten

2 Dosen ( je 850 ml) Champignons geschnitten

1 Bund Petersilie

2 Bund Schnittlauch

12 Schweineschnitzel a 150 g

1 kg Schweinemett

24 Scheiben (a 25 g) Toast Schmelzkäse

oder geraffelter mittelalter Gouda (besser)

800 g Schlagsahne

je 2 Päckchen Pfeffer - und Rahmsoße

Salz und Pfeffer

**Zubereitung :**

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Eine gefettete Pfanne damit auslegen. Porree und Tomaten putzen, waschen und dann den Porree in Ringe und die Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Pilze abtropfen lassen und die Kräuter waschen. Die Petersilie wird gehackt und der Schnittlauch geschnitten (nicht der Länge nach).

Die Schnitzel gut würzen und auf die Zwiebeln legen. Über die Schnitzel wird das Mett verteilt . Jetzt mit Porree, Tomaten, Pilze und der Hälfte der Kräuter belegen. Alles mit dem Käse bedecken.

Im vorgeheizten Backofen ( E.Herd 250°c/ Umluft 225°C) auf unterster Schiene ca. 60 Minuten backen.

Sahne mit dem Soßenpulver verrühren und 10 Minuten vor Ende der Garzeit über die Schnitzel gießen und mit dem Rest der Kräuter bestreuen.

Beilage : z.B. Reis dazu grüner gem. Salat

Getränk : pro Person ca. 1 bis .?. kleine Persönlichkeiten

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Stunden

Pro Portion ca. 900 kcal.

# Styfado

**Zutaten :**

7 EL Olivenöl

1 kg Rindfleisch in walnussgroße Würfel geschnitten

1 kg kleine ganze Zwiebeln geschält

2 Knoblauchzehen, geschält

3 EL Tomatenmark, in 7 EL (100ccm) Wasser angerührt

¼ l trockener Rotwein

2 EL Weinessig

2 kleine Lorbeerblätter

Salz und Pfeffer

**Zubereitung :**

Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Fleischstücke portionsweise rundherum schön braun anbraten (das Fett muss sehr heiß sein). Das Fleisch in eine Kasserolle geben. Die Zwiebeln in dem gleichen Öl in dem das Fleisch angebraten wurde, braunrösten, in eine Schüssel geben und beiseite stellen. Knoblauch, aufgelöstes Tomatenmark, Wein, Essig, Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und die Flüssigkeit kurz kochen; vom Feuer nehmen und zu den Fleischstücken in die Kasserolle gießen; Fleisch und Flüssigkeit zum kochen bringen, die Hitze kleinschalten und das Ganze fest zugedeckt 35 Minuten simmern. Die Zwiebeln zufügen und weitere 30 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch und die Zwiebeln gar sind und die Soße dick ist, evtl. im offenen Topf etwas einkochen lassen.

Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.

# Pfannengemüse mit Bratwurststückchen

**Zutaten :**

500g Thüringer Bratwürste

2 mittelgroße Zucchini (ca. 300g)

2 Bund Frühlingszwiebeln

3 Tomaten

2-3 EL Öl

2 EL Butter

1-2 TL frischer Thymian

200 ml milde Gemüsebrühe (Instand)

1 TL Rosenpaprika

einige Spritzer Tabasco

Salz

1-2 TL mittelscharfer Senf

**Zubereitung :**

Bratwürste und Gemüse waschen, mit Küchenpapier trockenreiben. Die Zucchini der Länge nach halbieren und in ½ cm lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln in 1 cm dicke Ringe teilen, Tomaten überbrühen, häuten in Stücke schneiden und entkernen. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bratwürste rundum erst 4 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun braten. Inzwischen die Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen, Zucchinistücke mit dem Thymian hineingeben, kurz darin anrösten, die Frühlingszwiebeln und die Gemüsebrühe dazugeben. Gemüse bei sanfter Hitze bissfest dünsten. Tomaten in die Pfanne geben. und vorsichtig unter das Gemüse heben. Mit dem Paprikapulver, dem Tabasco etwas Salz und dem Senf abschmecken. Die Bratwürste in kleine Stücke teilen (kann auch vor dem Braten gemacht werden) und mit dem Gemüse sofort auf Tellern heiß servieren.

Als Beilage : Reis

Als Getränk : leicht gekühltes Pils

# Erdbeerkuchen

**Zutaten :** ( für ein Blech)

**Teig :**

(besser doppelte Menge nehmen!)

70g Butter

70g Zucker

1 EL Vanillinzucker

2 Eier getrennt

150g Mehl

1 TL Backpulver

4 EL Milch

**Belag :**

2 Blatt Gelatine

125 g Quark

5 EL Zucker

200 g Schlagsahne

500 g Erdbeeren

5 EL Mandelblättchen

Puderzucker

**Zubereitung :**

Butter, Zucker, Vanillezucker und Eigelb schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver mischen und mit Eischnee und Milch unterrühren. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Gelatine einweichen und in lauwarmen Wasser auflösen. Quark mit 3 EL Zucker verrühren und die aufgelöste Gelatine unterziehen. Die Sahne mit dem restlichen Zucker steif schlagen, die Quarkmasse unterziehen und auf dem ausgekühlten Boden verteilen. Die Erdbeeren in die Masse stecken. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl rösten und den Kuchen damit verzieren.

# Feiner Apfelkuchen

**Zutaten :** (28er Form)

125 g Zucker

125 g Butter

150 g Mehl

1 Messerspitze Backpulver

2 Eier

1 Schluck Rum (kleiner)

500g Äpfel ( Cox Orange Renette; Boskop)

**Zubereitung :**

Die Butter, den Zucker und die 2 Eier schaumig schlagen.(Etwas Rum als Geschmacksverstärker dazugeben) Das Mehl mit dem Backpulver mischen und langsam unterheben. Den Teig in eine ausgebutterte Form geben. Die halbierten Äpfel schälen, die Runde Seite fächerartig aufschneiden (vorsichtig, die Apfelhälfte muss zusammenbleiben) und mit der flachen Seite auf den Teig setzen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180°C ungefähr 35 Minuten backen.

# Pikante Nudelpfanne

**Zutaten:**

75 g geräucherter durchwachsener Speck

3 mittelgroße Zwiebeln

250 g Champignons

250 g Möhren

250 g dicke Röhrennudeln (z.B. Tortiglioni)

Salz

3 EL Öl

300 g ungebrühte feine Bratwurst

Cayennepfeffer

200 g Schlagsahne

½ L klare Brühe (Instand)

100 g tiefgefrorene Erbsen

1 - 2 EL heller Soßenbinder

½ Bund Petersilie

**Zubereitung :**

Speck fein würfeln, Zwiebeln schälen und hacken. Champignons waschen, putzen und halbieren. Die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen und anschließend abtropfen lassen. Öl erhitzen, Bratwurstbrät als Klößchen aus der Haut direkt in das heiße Öl drücken. Rundherum goldbraun braten. Herausnehmen. Speck und Zwiebeln im Bratfett anbraten. Champignons und Möhren zufügen und andünsten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Sahne und Brühe zugießen. Bratbällchen und Erbsen zufügen. Alles aufkochen und ca. 10 Minuten sanft köcheln lasen. Soßenbinder einrühren und aufkochen. Nudeln unterheben und in der Soße erwärmen. Nochmals mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Petersilie waschen, hacken und drüberstreuen.

# Kabeljaufilet auf Gemüse

**Zutaten :**

4 Kabeljaufilet’s à ca. 200g

200 g Karotten

200 g Lauch

200 g Champignons

125 ml trockener Weißwein

Mehl

20 g Butterschmalz

Salz; weißer Pfeffer

1/8 Liter Wasser

**Zubereitung :**

Die Karotten waschen, schälen und in feine, 1/2 fingerlange Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und ebenfalls ½ fingerlange Streifen schneiden. Die Champignons putzen, waschen und halbieren. Karotten, Lauch und Champignons 5 Minuten in Salzwasser kochen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Den Weißwein und 1/8 Liter Wasser zugießen und alles garen lassen. Die Kabeljaufilets unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen, von beiden Seiten salzen pfeffern und in Mehl wenden. Das restliche Butterschmalz erhitzen und die Kabeljaufilets darin von beiden Seiten leicht anbraten und dann auf das Gemüse legen, dass ganze 10 Minuten ziehen lassen. Dazu reichen wir Schupfnudeln und einen frischen Salat.

# Schupfnudeln

**Zutaten:**

300 g Pellkartoffeln (heiß durch die Spätzle Schwab gedrückt)

100 g Mehl (reichen nicht aus)

1 Ei

Salz, weißer Pfeffer, Muskat

Butterschmalz

**Zubereitung :**

Die kalten durchgedrückten Pellkartoffeln mit dem Mehl, dem Ei, dem Muskat, Salz und Pfeffer zu einem festen Teig vermengen. Von dem Teig kleine Stückchen ablängen und daraus fingerlange, an beiden Seiten Spitz zulaufende Schupfnudeln formen. Diese in kochendem Salzwasser ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die abgetropften Schupfnudeln darin anbraten (nicht schwarz sondern nur goldgelb werden lassen).

Schupfnudeln eignen sich als Beilage oder auch als eigenständiges Gericht mit Sauerkraut und Speck in der Pfanne angerichtet.

# Lammrücken mit Kräuterkruste

**Zutaten :**

6 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

6 EL Olivenöl

1 EL Estragon, fein gehackt

1 EL Petersilie, fein gehackt

2 TL Dijon Senf

2 EL Semmelbrösel

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1,5 kg Lammrücken, ausgelöst

50 g Sellerie

50 g Petersilie

50 g Lauch

2 EL Tomatenmark

1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Thymian

**Zubereitung:**

Knoblauch und eine Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf mit zwei El Olivenöl glasig schwitzen. Gehackte Kräuter untermengen, vom Herd nehmen. Kräutermischung mit Senf, 2 EL Öl, Semmelbröseln und 2 EL Wasser zu einer Paste vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lammrücken unter Wasser abspülen, trockentupfen, die Fettschicht rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Eine Zwiebel schälen und in Achtel schneiden. 2 EL Öl im Bräter erhitzen und den Lammrücken darin rundherum schön braun anbraten. Zwiebeln und die Gemüsewürfel zugeben und mit anbraten. Den Lammrücken herausnehmen und die Bratenoberseite gleichmäßig mit der Kräuterpaste bestreichen. Das Tomatenmark zum Bratenfond geben und mit etwas Wasser ablöschen. Den Bratensatz loskochen und den Rosmarin - und Thymianzweig zugeben. Lammrücken und den Bratentopf zurücklegen und im Ofen bei ca. 200°C (Gas Stufe 3) 25 bis 35 Minuten garen. Den Bratenfond durch ein Sieb passieren, abschmecken und als Sauce zum Lammrücken reichen.

Dazu reichen wir als Beilage ? und als Getränk einen trockenen „Roten“

# Wan - Tan - Suppe

**Zutaten :**

für die Suppe :

750 g Suppenfleisch mit Knochen

1 Zwiebel

2 Nelken

1 Lorbeerblatt

1 Bund Suppengrün

Salz

5 schwarze Pfefferkörner

10 g getrocknete chinesische Pilze (Ton Gu)

200 g frischer Spinat

100 g Sojasprossen

für die Wan - Tan :

30 Wan - Tan Blätter

100 g Shrimps

100 g Tatar

2 EL chinesische süß - saure Sauce

1 EL Sherry

1 EL Sojasauce (dunkle)

Salz, frisch gem. Pfeffer

2 Frühlingszwiebeln

1 TL Sesamöl

1 Ei

**Zubereitung :**

Das Suppenfleisch und die Knochen in einem Topf mit 2 Liter Wasser aufgießen. Die Zwiebeln abziehen über Kreuz einschneiden und mit den Nelken spicken. Zwiebel, Lorbeerblatt, das Suppengrün, Salz und die Pfefferkörner mit in den Topf geben. Das ganze zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 3 Stunden köcheln lassen.

Die Pilze in lauwarmen Wasser einweichen. Inzwischen 30 tiefgekühlte Teigblätter auftauen lassen. Die Shrimps sehr fein Hacken, das Tatar mit den Shrimps , die Süß - saure Sauce, dem Sherry und der Sojasauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Weiße sehr fein hacken und unter die Messe mischen und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Dann das Sesamöl darüberträufeln. Das Ei trennen und das Eigelb unter die Masse geben. In die Mitte jeden Teigblattes 1 Gehäuften TL der Masse geben. Die Ränder mit dem Eiweiß bestreichen. Das Teigblatt dann an den 4 Spitzen zusammendrücken. Die Wan - Tan portionsweise in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, bis sie oben schwimmen. Dabei mehrmals vorsichtig umrühren. Die fertigen Wan - Tan abtropfen lassen.

Die Suppe durch ein Spitzsieb in einen anderen Topf umgießen und entfetten. Den Spinat reinigen, verlesen und abtropfen lassen. Mit den Pilzen ebenso verfahren und beides dann grob hacken.

Die Suppe noch einmal zum Kochen bringen. Pilze Spinat und Sojasprossen ca. 3 Minuten mitkochen.

Die Suppe abschmecken, die Wan - Tan zugeben und sofort servieren.

**Neues Rezept**

Zutaten:

Zubereitung:

# Wan - Tan , frittiert

**Zutaten :**

30 Wan - Tan Blätter

10 g getrocknete chin. Pilze (Ton Gu)

1 kleine Möhre

1 frische grüne Chilischote

50 g gemischte Sprossen

150 g Tatar

2 EL süße Soja Sauce

1 EL Reiswein

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Ei

1 EL Sesamöl

Pflanzenfett zum Frittieren

**Zubereitung :**

Die Wan - Tan Teigblätter auftauen lassen. Die chin. Pilze in ¼ Liter lauwarmen Wasser, ca. 20 Minuten einweichen. Die Möhren putzen. Die Chilischote halbieren und das Kerngehäuse samt Kernen entfernen. Möhre, Chilischote und die Sprossen ganz fein hacken.

Die eingeweichten Pilze ebenfalls fein hacken. In einer Schüssel das Tatar mit dem gehackten Gemüse, Soja Sauce, Reiswein, Salz und Pfeffer gründlich vermischen. 30 Minuten durchziehen lassen. Das Ei trennen. Eigelb und Sesamöl unter die Masse rühren. Jeweils ein Teigblatt auf die flache Hand legen und 1 gehäuften Teelöffel in die Mitte geben. Den Teig um die Füllung herum mit etwas Eiweiß bestreichen. Teilenden mit der Hand fassen und mit einer leichten Drehung zusammendrücken (nicht in Stücke reißen !). Das Fett in der Friteuse auf 175°C erhitzen. Die Wan - Tan portionsweise hineingeben und goldbraun frittieren. Nach ca. 3 Minuten mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit süß saurer chinesischer Sauce servieren.

Wan - Tan bleiben etwa 3 Stunden knusprig und können heiß oder kalt gegessen werden.

Als Vorspeise (heiß serviert) auf ein paar Salatblätter angerichtet, reichen.

# Apfelwein - Kuchen

**Zutaten :**

für den Knetteig:

250 g Weizenmehl

1 ½ gestrichenen. TL Backpulver

125 g Zucker

1 Päckchen Vanillin Zucker

1 Ei

125 g Butter

1 EL Wasser

für den Belag :

1 kg Äpfel

gem. Zimt

2 Päckchen Puddingpulver „Vanille Geschmack“

750 ml ( ¾ L) Apfelwein

250 g Zucker

400 - 500 g Schlagsahne

2 Päckchen Sahnesteif

etwas Kakaopulver

**Zubereitung : 1 Tag vor dem Verzehr**

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten und evtl. 1 Stunde in Folie gewickelt kalt stellen. 2/3 des Teiges auf einem gefetteten Springformboden ( 26er oder 28er) ausrollen, mehrmals mit der Gabel einstechen. Springformrand darum stellen. Restlichen Teig zu einer Rolle formen und so an den Springformrand legen, dass ein 3 - 4 cm hoher Rand entsteht. Für den Belag die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Spalten gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Etwas Zimt darüber stäuben. Aus dem Puddingpulver nach Packungsanleitung, aber statt mit Milch, mit Apfelwein, Zucker, und Anilin Zucker einen Pudding kochen und noch heiß über die Äpfel geben. Im E. Herd bei etwa 170°C Ober-/ Unterhitze (vorgeheizt) oder mit Heißluft bei 150 - 160 °C (nicht vorgehet) ca. 60 Minuten backen.

Nach dem Backen im geöffneten Ofen, den Kuchen noch 1 Stunde abkühlen lassen. Sahne mit Sahnesteil steif schlagen, auf den erkalteten Kuchen streichen und mit Kakaopulver bestäuben. Apfelwein kann wahlweise durch Apfelsaft oder durch Apfelsaft und Weißwein ersetzt werden.

# Krabbenauflauf mit Bandnudeln

**Zutaten :**

2 EL Butter oder Margarine

1 Zwiebel

100 g Stangensellerie

je 1 rote und grüne Paprika

100 g frische Champignons

Saft einer ½ Zitrone

1 Glas Weißwein

1 TL Oregano

1 TL Basilikum

4 Tomaten

200 g Krabben oder Crevetten

125 g Bandnudeln

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Cayennepfeffer

Fett für die Form

¼ l Sahne

100 g geriebener Butterkäse

2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Dill, Zitronenmelisse)

**Zubereitung :**

Die Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, die geschälten feingehackten Zwiebeln darin glasig schwitzen. Den Stangensellerie putzen, in dünne Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mit anschwitzen. Die Paprikaschoten entkernen, halbieren, waschen, gut abtropfen lassen, in Streifen schneiden zum Gemüse geben und glasig schwitzen. Die Champignons verlesen, waschen, in Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Diese ebenfalls zum Gemüse geben und kurz mitschwitzen. Anschließen mit Weißwein angießen, Das ganze mit Oregano und Basilikum würzen und bei mäßiger Hitze 5 - 6 Minuten dünsten. Die Tomaten häuten, entkernen , in Würfel schneiden. Mit den Krabben oder Crevetten und mit den zuvor nach Packungsangabe bissfest gekochten Nudeln unter das Gemüse heben. Alles mit Salz Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen und in eine ausgefettete Auflaufform geben. Die Sahne mit dem geriebenen Butterkäse vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig über den Auflauf verteilen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 200°C (E) oder Stufe 3 (G) oder bei 170°C Umluft 15 - 18 Minuten garen. Nach Ende der Garzeit den Auflauf herausnehmen anrichten und mit Kräutern bestreuen.

# Klare Ochsenschwanzsuppe

**Zutaten :** (für 20 Personen als Vorsuppe)

1,5 kg Ochsenschwanz

150 g roher Schinken

150 g Butter

2 Bund Suppengrün

2 Bund Petersilie

3 mittelgroße Zwiebeln (mit je 3 Nelken gespickt)

3 Tomaten

12 Pfefferkörner

2 ½ Ltr. Wasser

2 Ltr. Fleischbrühe

Salz; Pfeffer; Muskat

**Zubereitung :**

Ochsenschwanzstücke gut abspülen und trockentupfen. Butter in einem Topf erhitzen, den in Streifen geschnittenen Schinken zusammen mit den Ochsenschwanzstücken ca. 15 - 20 Minuten bräunen. Suppengrün grob zerkleinern, Tomaten vierteln und mit den gespickten Zwiebeln in den Topf geben. Nochmals ca. 5 Minuten mitbraten lassen. Jetzt mit der Flüssigkeit aufgießen und die Pfefferkörner hinzugeben. Bei mittlerer Hitze 1 ½ Stunden köcheln lassen. Danach die Suppe passieren und nach dem erkalten, abfetten. Das Fleisch von Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. Die Suppe mit der gehackten Petersilie überstreuen.

**Als Beilage : Käsestangen**

Tiefkühlblätterteig in Streifen schneiden und mit Eigelb bestreichen, mit Paprika und Parmesankäse bestreuen. Die Blätterteigstreifen werden in sich gerollt und ca. 12 Minuten bei 180°C ausgebacken.

# Gefüllte Champignonköpfe an Feldsalat

**Zutaten :** (für 4 Personen als Vorspeise)

150 g große Champignons

3 Oliven

30 g Mozzarella

30 g Thunfisch

1 kleine Tomate

30 g Krabben

Zitronensaft

Feldsalat

Essig

Öl

Salz

Wasser zum blanchieren

**Zubereitung :**

Die Champignons waschen, putzen und den Stiel vorsichtig herausdrehen. Die Champignon - Köpfe in Salzwasser kurz blanchieren.

Die Oliven , den Mozzarella, Thunfisch, Krabben und die Tomate fein hacken und mit Zitronensaft abschmecken, die ebenfalls feingehackten Stiele dazugeben und in die Pilzköpfe füllen.

Den Feldsalat mehrmals gut putzen mit Essig - Öl Dressing (klares Dressing) anrichten.

# Kalbsrücken „Wellington Art“

**Zutaten :** (für 20 Personen als Hauptgericht)

pro Person ca. 150 g Kalbsrücken

1 kg Blätterteig

500 g Kochschinken

500 g Champignons (evtl. restl. Lamellen und Stiele von Vorgerichten mitverwerten)

500 g Zwiebeln

Knoblauchzehen

2 Eier

Salz

Pfeffer

**Zubereitung :**

Kalbsrücken würzen und von allen Seiten gut anbraten. Die geputzten Champignons, den Kochschinken und die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. (Wenn die Masse zu feucht ist, mit Mondamin® binden)

Der ausgerollte Blätterteig wird mit der Masse bestrichen. Der inzwischen ausgekühlte Kalbsrücken wird in die Mitte gelegt und in den Blätterteig eingerollt. Die überlappenden Stellen werden mit Eigelb bestrichen (zum besseren Halt).

Das restliche Ei wird jetzt mit der Milch vermengt und der komplette Kalbsrücken damit eingestrichen. Das ganze bei 150°C ca. 30 Minuten ausbacken.

# Rosenkohl

**Zutaten :**

*pro Person* ca. 150 g Rosenkohl

25 g durchwachsener Speck, gewürfelt

3 mittelgroße Zwiebeln

Butter

Wasser

**Zubereitung :**

Den Rosenkohl putzen und in Salzwasser blanchieren. Die Butter auslassen Speck- und Zwiebelwürfel anschwitzen. Rosenkohl dazugeben und mit Salz und Muskat abschmecken.

# Schokomus

**Zutaten :** (für 20 Personen als 3erlei Mus)

200 g weiße Kuvertüre (200 g Vollmilch Kuvertüre, 200 g Zartbitter Kuvertüre)

2 EL extrastarker Kaffee

3 cl Mokkalikör

5 Eigelb

25 g Zucker

¼ Liter Sahne

5 Eiweiß

50 g Zucker

4 Blatt Gelatine

**Zubereitung :**

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Schokolade zerkleinern und in einem Wasserbad schmelzen. Eigelb mit den 25 g Zucker schaumig rühren, Sahne steif schlagen. Eiweiß mit Zucker zu einem steifen Schnee schlagen. Die vorbereiteten Zutaten außerhalb der Kühlung bereitstellen. Den Kaffe und den Likör unter die aufgelöste Schokolade ziehen und glatt rühren. Nun die lauwarme Eigelbmasse unter die Schokolade ziehen. Jetzt die Gelatine auswringen und auflösen. Danach unter die warme Schokoladenmasse ziehen. Jetzt wird die Sahne mit dem steif geschlagenen Eiweißschnee gut untergehoben (nicht rühren, die Masse würde sonst zerstört werden). Die Schokoladenmasse unter ständigem Unterheben in die Sahne - Eiweißmasse langsam gleichmäßig unterziehen. Das Schokoladenmus in eine Schüssel geben und mit Folie abdecken. Bis zum anrichten kalt stellen.

Für das andere Mus genauso verfahren.

Als Garnitur : Minzspitzen

Brombeermus

Himbeermus

Vanilliesoße

Sahne

# Bratenfond

**Zutaten :**

Zwiebelwürfel

Speck

Cognac

br. Soßenbinder

Kräuter

**Zubereitung :**

Die o.g. Mengenangaben richten sich nach der Menge der gewünschten Soße (Erfahrungswert).

Zwiebel- und Speckwürfel anschwitzen und mit Cognac ablöschen mit dem vorhandenen Bratenfond angießen. Reduzieren lassen. Kräuter zugeben und abbinden.

# Linsengemüse süß - sauer

**Zutaten :**

500 g Linsen

ca. 100 g fetten Speck

ca. 50 g durchwachsener Speck

1 - 2 Zwiebeln

etwas Mehl

Wasser

schwarzer Pfeffer; Salz; Zucker

**Zubereitung :**

Die Linsen vor der Zubereitung etwa 2 Stunden in Wasser einweichen. In einem höheren Topf die Linsen in Salzwasser zum Kochen bringen. Die Linsen ca. eine ¾ h Stunden gar aber nicht zu Muß kochen. (Die Linsen sollten noch ihre Form und etwas Festigkeit haben). Den fetten Speck klein schneiden und in einem Topf auslassen. Die klein geschnittene Zwiebel und den gewürfelten durchwachsenen Speck zugeben, etwas mit anschwitzen und dann mit einigen Löffeln Mehl die Masse binden. Alles kurz einreduzieren und dann mit lauwarmen Wasser ablöschen, kurz aufkochen, die gar gekochten Linsen zugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Etwas Essig (oder Reste von Gurkenessig) und Zucker zugeben, abschmecken und ggf. nachwürzen. (Vorsicht mit dem Essig)

Als Beilage : Bratkartoffeln

Bratwurst oder Frikadelle.

Die Schwaben essen die Linsen zusammen mit Spätzle

Als Getränk: ein feinherbes Pils oder auch zwei

oder ....

# Frikadellen

**Zutaten :**

500 g Gehacktes Halb/Halb oder nur Mett

2 Zwiebeln

1 altbackenes Brötchen

1 Ei

Paniermehl

Salz, Pfeffer, Muskat

Fett zum Braten

**Zubereitung :**

Das Gehackte in eine Schüssel geben. Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Zwiebel ganz klein schneiden und zu dem Gehackten geben, ebenso das Ei und die Gewürze zugeben. Das eingeweichte Brötchen ganz trocken ausdrücken und zugeben. Die Masse mit der Hand gut vermischen. Unter Zugabe von Paniermehl aus der Masse Frikadellen formen. In dem heißen Fett die Frikadellen von beiden Seiten braun braten.

# Bratkartoffeln

**Zutaten :**

pro Person ca. 250 g Kartoffeln

100 g fetter Speck

50 g durchwachsener Speck

2 Zwiebeln

Pfeffer und Salz

Schnittlauch

**Zubereitung :**

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben oder Stifte schneiden. Den fetten und den durchwachsenen Speck in ganz kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln klein schneiden.

In einer großen Pfanne den fetten Speck auslassen. Die Kartoffeln darin gut anbraten und noch ca. eine ¾ h bei mäßiger Hitze und unter vorsichtigem umrühren braten. Dann die Zwiebeln und den durchwachsenen Speck unterheben und alles noch eine ¼ h braten lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Vor dem anrichten die Schnittlauchröllchen über die Kartoffeln geben.

# Herrencreme

**Zutaten :** (für 12 Personen)

3 Pckg. Puddingpulver Sahne Geschmack

6 EL Zucker

1 ½ l kalte Milch

125 ml (1/8 l) Rum

200 g klein geschnittene Schokolade (etwas zum Garnieren zurücklassen)

750 ml (3/4l) Schlagsahne

3 Pckg. Sahnesteif

3 Pckg. Vanillin Zucker

1 Glas Cocktailkirschen

**Zubereitung :**

Puddingpulver mit Zucker und 125 ml von der Milch anrühren, die übrige Milch zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen, das angerührte Puddingpulver unterrühren und kurz aufkochen lassen. Den Pudding kalt stellen, ab und zu umrühren. Unter den erkalteten aber noch nicht fest gewordenen Pudding Rum und Schokolade rühren. Die Sahne ½ Minute schlagen , dann das Sahnesteif mit dem Vanillinzucker mischen, einstreuen und die Sahne steif schlagen. Etwa 2/3 davon unter den Pudding heben, die restliche Schlagsahne in einen Spritzbeutel füllen. Die Herrencreme mit der zurückgelassenen Schokolade garnieren, mit der restlichen Schlagsahne aus dem Spritzbeutel verzieren, mit den Cocktailkirschen garnieren.

# Putengeschnetzeltes mit Kräuterfrischkäse

**Zutaten :** (für 12 Personen)

1 ½ kg Putenfilet

2 Gläser Champignons (oder Dosen/ ges. ca. 500 g)

4 Zwiebeln

8 EL Speiseöl

Salz, Pfeffer

500 ml Schlagsahne

500 ml Hühnerbrühe

400 g Kräuterfrischkäse

200 ml Weißwein

2 EL Currypulver

Knoblauchsalz

**Zubereitung :**

Putenfilet unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden. Champignons auf ein Sieb geben und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen, würfeln. Das Öl erhitzen Die Geflügelstreifen portionsweise darin anbraten und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zwiebeln hinzufügen und mit andünsten. Mit der Sahne und Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Die Champignons, den Kräuterfrischkäse und den Wein unterrühren (mit dem Wein sollte man sehr sparsam umgehen, die 200 ml dürften zuviel sein). Das Geschnetzelte mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Auf Blattspinat und/ oder grünen Bandnudeln angerichtet und im Backofen kurz angebacken dürfte das Geschnetzelte auch sehr gut schmecken.

Als Beilage Reis oder Bandnudeln sowie einen Salat.

# Schnitzelpfanne

**Zutaten :** (für 12 Personen)

12 große Schweineschnitzel

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Butterschmalz

12 Scheiben Chesterkäse

1 kg frische Champignons (zur Not tun es auch die aus der Dose)

3 Zwiebeln

250 geräucherter Speck

4 Stangen Porree (Lauch)

750 ml Schlagsahne

250 g Schwand

Paprikapulver

Currypulver

2 Pck. Jägersoße (Fertigprodukt)

**Zubereitung :**

Schnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Fettpfanne einfetten, die rohen Schnitzel nebeneinander hineinlegen und auf jedes Schnitzel eine Scheibe von dem Chesterkäse legen. Die Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln, ebenso den Speck würfeln. Porree putzen, dass Grün entfernen , nur das Weiße in Ringe schneiden und auf die Schnitzel verteilen. Sahne und Schwand mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen. Jägersoße in die kalte Sahne einrühren und über die Schnitzel in der Fettpfanne gießen.

Das ganze abgedeckt **24 Stunden ziehen** lassen.

Am **nächsten Tag** die Schnitzel im Backofen garen.

Den Backofen auf ca. 180°C vorheizen, bei Heißluft etwa 160°C (nicht vorgeheizt), bei Gas Stufe 3 (vorgeheizt).

Bratzeit etwa 90 Minuten.

Abwandlungen :

Die Schnitzel können auch vorher angebraten werden, anschließend mit Senf und Tomatenmark bestreichen. Gedünstete Speck- und Zwiebelwürfel in eine Fettpfanne geben, Schnitzel darauf verteilen und mindestens 12 Stunden ziehen lassen. Pusztasalat (aus dem Glas) und geschnittene Champignons (aus der Dose) abtropfen lassen, mit der Schlagsahne vermischt über die Schnitzel verteilen und im Backofen garen.

Statt der Jägersoße kann bei beiden Varianten Zwiebelsoße genommen werden.

Als Beilage Reis oder Baguette und einen Rohkostsalat.

# Backofengeheimnis

**Zutaten:**

80g Gouda, überjährig

200g Gouda, mitteilt

1 Dose geschälte Tomaten

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

1 Bund Basilikum

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

350g Gemüsezwiebeln

1 grüne Paprika

1 rote

1 Paprikaschote

1 Zucchini, etwa 200g geriebene Muskatnuss

2 Schweinefilets, je 300g, ohne spitzes Ende

40g Hollandbutter

**Zubereitung:**

Gouda überjährig fein reiben, Gouda mittelalt grob reiben. Die Tomaten abtropfen lassen und den Saft auffangen. Tomaten grob hacken . Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In 1 Esslöffel Öl glasig werden lassen, die Tomaten zufügen und bei milder Hitze als Sauce sämig einkochen lassen. Basilikum abspülen und trockentupfen. Blätter von den Stielen zupfen und hacken, unter die Sauce mischen und diese mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Im restlichen Öl glasig werden lassen, das übrige Gemüse zufügen und dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schweinefilets anspülen, mit Küchenkrepp abtupfen, wenn nötig häuten und in etwa 1 cm dicke Medaillons schneiden. In der heißen Butter beidseitig braun anbraten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse in eine längliche feuerfeste Form geben. Medaillons darauf verteilen, mit der Tomatensauce bestreichen. Beide Gouda - Sorten mischen und über die Sauce streuen. Das Gericht bei 200°C im vorgeheizten Backofen 20 - 25 Minuten überbacken. In der Form servieren. Dazu frische Baguette reichen.

**TIP :** Wird ausschließlich mit Gouda überjährig überbacken, ist die Kruste schön knusprig und von lebhafter Struktur. Man sollte ihn aber erst 10 - 15 Minuten vor Ende der Garzeit über das, Gericht streuen und mit etwas Sahne beträufeln oder mit einigen Butterflöckchen belegen.

# Fischpastete

**Zutaten :** (für 4 Personen)

750 g feste helle Fischfilets

2 große Porreestange (geschnitten)

2 Streifen Zitronenschale

1 Prise Muskat

8 Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

6 Petersilienstengel

1 Liter Milch (davon 625 ml für die Sauce)

30 g Butter

1 Knoblauchzehe

5 EL gehackte Frühlingszwiebeln

2 EL Mehl

1 kg gekochte und gestampfte Kartoffeln

gem. Pfeffer, edelsüßer Paprika nach Beleiben

**Zubereitung :**

Backofen auf 200°C vorheizen. Fischfilet in einen Topf geben, Porree, Zitronenschale, Muskat, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Petersilienstengel hinzugeben. Milch hineingießen, im offenen Topf bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist (die Kochzeit hängt von der Dicke des Fische ab). Den gegarten Fisch vorsichtig aus dem Topf nehmen, die Flüssigkeit sieben und für die Sauce reservieren.

Die Butter in einem Topf schmelzen, Knoblauch, Porree und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Bei schwacher Hitze 7 Minuten kochen, bis der Porree weich wird. Die Hälfte der Mischung herausnehmen und beiseite Stellen.

Für die Sauce: Mehl über die verbleibende Mischung im Topf streuen, sämig rühren. Die für die Sauce vorbereitete Milch abmessen und zu der Mehlmischung in den Topf einrühren und sämig kochen.

Fisch vorsichtig in grobe Stücke schneiden und zu der Sauce geben. Die restlichen Porreestücke und Frühlingszwiebeln zu den gestampften Kartoffeln geben. Sauce und Kartoffelmischung mit Pfeffer würzen.

Fischsauce in einen gefetteten flachen Topf geben Mit den gestampften Kartoffeln bedecken, mit der Gabel ein Muster hineindrücken und mit Paprikapulver bestreuen.

Bei 200°C im Backofen goldbraun backen.

# Gefüllte Kohlrabi mit Kräutersoße

**Zutaten :** (für 1 Person)

2 zarte Kohlrabi

1 Scheibe Toastbrot

1/8 l Milch

100 g Hackfleisch

1 Ei

Salz, Pfeffer Muskat, etwas Butter

10 g Mehlbutter

10 g Sahne

Petersilie Kerbel, Schnittlauch

**Zubereitung :**

Kohlrabi sauber schälen, etwa zur Hälfte aushöhlen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Das Kochwasser aufbewahren. Das Toastbrot in Milch einweichen, ausdrücken, zusammen mit dem Hackfleisch und dem Ei in eine Schüssel geben, mit Salz , Pfeffer und Muskat würzen und gut durchkneten. Die Kohlrabi damit füllen. Eine Kasserolle ausbuttern, die Kohlrabi einsetzen, mit dem Gemüsewasser umgießen, zudecken und 20 Minuten auf kleinem Feuer dünsten. Die Kohlrabi herausnehmen und warmstellen. Den Fond mit dem restlichen Gemüsewasser bis auf 1/8 Liter auffüllen die aus 5 g Mehl und 5 g Butter geknetete Mehlbutter mit einem Schneebesen einrühren, aufkochen, Die Sahne zugeben, die Kräuter einrühren, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die gefüllte Kohlrabi anrichten und mit Soße übergießen.

Als Beilage passt Kartoffelpüree.

# Hähnchen in Zucchini

**Zutaten :**

500 g Möhren

½ Liter Hühnerbrühe

2 Zucchini je ca. 500 g

300 g Hähnchenbrustfilet

1 Ei

2 Zwiebeln

4 Zwieback

100 g Gouda

1 EL grob gehackte Petersilie

1 Msp. Paprikapulver

1 Msp. Ingwerpulver

Salz und Pfeffer

**Zubereitung :**

Möhren würfeln, 125 g davon beiseite stellen. Die restlichen Möhren in Hühnerbrühe garen und danach pürieren.

Zucchini der Länge nach halbieren und aushöhlen.

Das Innere der Zucchini fein gewürfelt mit den Möhrenwürfeln in eine Schüssel geben. Zusammen mit den sehr kleinen Hähnchenfleischwürfeln (am besten das Fleisch leicht abschaben), Ei, Zwiebelwürfeln, geriebenen Zwieback, Käsewürfeln, gehackter Petersilie, Paprika und Ingwerpulver, Salz, Pfeffer und Speisewürze zu einem Teig vermischen. Die Zucchinihählften damit füllen. Das Möhrenpürree in eine Hitzebeständige Form geben, die Zucchini in das Püree stellen und mit Aluminiumfolie zugedeckt bei 200°C ca. 20 Minuten im Backofen backen.

Danach die Folie entfernen und noch ca. 10 Minuten bräunen lassen.

# Himbeercharlotte

**Zutaten :** (für 1 Schüssel von 18 cm Durchmesser)

für die Creme:

350 g Creme fraiche

400 g Himbeeren

5 Blätter Gelatine

¼ l Wasser

1 Vanilleschote

¼ l Milch

1 Prise Salz

4 EL Zucker

4 Eigelbe

1 TL Butter

1 TL Zucker

21 Löffelbiskuitts

für die Sauce:

400 g Himbeeren

2 EL Puderzucker

1 EL Zitronensaft

2 cl Himbeergeist (1 Schnapsglas)

**Zubereitung :**

Die Creme fraiche in den Kühlschrank stellen, da sie gut gekühlt verwendet werden muss.

Die Himbeeren in stehendem Wasser waschen und alle Schutzteilchen von der Wasseroberfläche entfernen. Die Himbeeren dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark mit einem Messer herausschaben. Die Milch mit dem Vanillemark und den Schotenhälften, dem Salz und dem Zucker unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und die Eigelbe nacheinander in die heiße Milch einrühren. Die Milch erneut auf der Herdplatte so lange rühren, bis die Masse sämig wird. Die Creme jedoch ***keinesfalls kochen lassen.***

Die Gelatine ausdrücken, in die heiße Creme rühren und diese abkühlen lassen. Die Creme dann im Kühlschrank fest lassen. Den Boden und den Rand der Schüssel mit Butter ausstreichen und mit dem Zucker ausstreuen. Die Biskuits senkrecht mit der runden Seite nach außen an den Schüsselrand legen. 1 Biskuit zurückhalten..

Die Creme fraiche mit dem Schneebesen verquirlen. Die Eiercreme ebenfalls verquirlen und in kleinen Portionen mit der Creme fraiche mischen. Ein Drittel der Creme in die Schüssel mit den Biskuits geben und die restlichen Himbeeren darüber verteilen. Darüber wieder Creme geben und die restlichen Himbeeren darauf verteilen. Den übrigen Löffelbiskuit zerkrümeln und über die Creme streuen. Die Form zugedeckt 12 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die zweite Portion Himbeeren kurz vor dem Servieren der Charlotte waschen, abtropfen lassen und etwa 20 Beeren zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren entweder durch ein Haarsieb streichen und mit dem Puderzucker, dem Zitronensaft und dem Himbeergeist verrühren oder alles im Mixer pürieren. Vor dem Servieren die Schüssel mit der Creme kurz in heißes Wasser tauchen, die Creme auf einer Platte stürzen und die Oberseite mit den zurückbehaltenen Himbeeren garnieren. Die Fruchsauce gesondert zur Charlotte reichen. Zubereitungszeit : 1 Stunde, Zeit zum Kühlen : 12 Stunden

# Pfälzer Flammkuchen

**Zutaten :**

500 g Brotteig (kann auch eine Fertigmischung von A..i oder ...sein)

½ Pfd. Sahnequark

3 Eier

200 g feingeschnittene, blanchierte Zwiebeln

100 g blanchierte Speckwürfel

¼ l süßer Rahm

Salz, Pfeffer und Muskat zu abschmecken

**Zubereitung :**

Den Brotteig nach Anleitung zubereiten (evtl. nicht so lange gehen lassen), auf ein Backblech geben und möglichst dünn ausrollen.

Die oben angegebenen Zutaten miteinander gut verquirlen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Masse auf dem Brotteig gleichmäßig verteilen.

Im vorgewärmten Ofen (ca. 20 - 25 Minuten) ausbacken. Wenn ein Grill vorhanden ist kann die Oberfläche des Flammkuchens goldbraun angeröstet werden.

Der Kuchen wird warm und mit ausreichender Menge an Pfälzer Wein genossen.

# Kraut- Kuchen

**Zutaten :**

1 Pfund Sauerkraut

1 Packung Tiefkühlblätterteig

200 g durchwachsener Speck (in kleinen Würfeln)

¼ l Sahne

2 Mettwürstchen (oder Kabanossi)

Schmalz

**Zubereitung :**

Die 200g durchwachsenen Speck in einem Topf mit etwas Schmalz auslassen.

Das Sauerkraut gut auspressen evtl. noch ein wenig auswaschen und zu dem Speck geben. Alles gut anschmoren. In der Zwischenzeit eine Springform mit dem Blätterteig auslegen (auch den Rand). Die Sahne zum Sauerkraut geben und gut unterrühren. Die Masse auf dem Blätterteig verteilen, die Mettwürstchen in Scheiben schneiden und auf dem Sauerkraut verteilen.

Das ganze ca. 25 Minuten bei 220°C im Backofen ausbacken.

# Grießflammeri mit Heidelbeeren

Zutaten:

1/2 l Milch

7 Eßl. Zucker

65 g Grieß

1 Ei

125 g Speisequark

2 Eßl. Zitronensaft

1 Teel. abgeriebene ungespritzte Zitronenschale

1 Prise Salz

250 g Heidelbeeren (evtl. Tiefgefroren)

1 Pckg. Puddingpulver

Zubereitung:

Die Milch mit 5 Esslöffeln Zuc­ker zum Kochen bringen. Den Grieß unter Rühren einrie­seln, einmal aufkochen und dann bei äußerst schwacher Hitze 5 Minuten quellen lassen. Das Ei in Eigelb und Eiweiß tren­nen. Den Quark mit dem Eigelb, 1 Esslöffel Zitronensaft und der Zitronenschale verrühren und unter den noch heißen Grießbrei mischen. Das Eiweiß mit dem Salz zu steifem Schnee schlagen und unter den etwas abgekühlten Flammeri heben. Vier Portions­schalen kalt ausspülen, den Flammeri in die Schalen füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Heidelbeeren in stehendem Wasser waschen. Die abgetropf­ten Beeren mit dem restlichen Zi­tronensaft und Zucker mischen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Alternative: Die zum auftauen bereitstehenden Heidelbeeren mit Zucker überstreuen, etwas Saft ziehen lassen, das ganze erwärmen und schließlich mit dem Puddingpulver (vorab etwas Saft zum Anrühren des Pulvers abnehmen) binden.

Das Flammerie auf Teller stürzen und jede Portion mit den Heidelbeeren umranden.

Zubereitungszeit: 30 Minuten Zeit zum Kühlen: 2 Stunden

# Maultaschen

Zutaten:

Nudelteig: Füllung:

400 g Mehl 250g gem. Hackfleisch

4 Eier 200 g Kalbsbratwurtsbrät

Salz 250g frischer Spinat

8 Tl Wasser 1 Bund Petersilie

2 Eier

1 Eiweiß (zum verkleben)

Pfeffer; Muskat;

Fleischbrühe

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit der Bratwurstmasse mischen. Den frischen Spinat im Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken und mit untermischen. Aus Mehl, Eiern etwas Salz und Wasser einen Nudelteig bereiten. Wer es kann, darf den Teig von Hand dünn ausrollen, ansonsten über die Stufe 2 der Nudelmaschine ausrollen. Auf den ausgerollten Teig in gleichen Abständen kleine Portionen der Hack-/ Spinatmasse legen. Die Ränder des Nudelteigs mit Eiweiß einstreichen und alles mit einer zweiten Lage Nudelteig abdecken. Mit einem Rädchen die Maultaschen ausradeln.

In der heißen Fleischbrühe die Maultaschen ca. 10 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen. Als Beilage kann man Apfelkompott oder ähnliches reichen.

Variation I:

In der Pfanne Zwiebeln anrösten und zu den Maultaschen reichen.

Variation II:

Die etwas abgekühlten Maultaschen in Streifen schneiden, in der Pfanne etwas Fett oder Öl erhitzen, die Streifen zugeben, anbraten und dann das verquirlte Ei zugeben und backen lassen.

# Kartoffelkroketten

## Zutaten :

500 g mehlig kochende Kartoffeln

3- 4 Eigelb

Salz, Muskat, Pfeffer

Mehl, Eier

Panierbrot

gehackte Mandeln

## Zubereitung :

Die Kartoffeln schälen, gar kochen und nach dem abschütten abflämmen (im Topf über der offenen Flamme trocken schwenken). Jetzt werden die heißen Kartoffeln gepresst (mit dem Spätzle Schwob) Das Eigelb und die Gewürze werden je nach Geschmack hinzugefügt und alles wird zu einer festen Masse vermengt. Diese Masse wird mit dem Spritzbeutel in lange Würste auf ein einem mehlierten glatten Untergrund ausgespritzt. Nun wird die ausgespritzte Masse in ca. 5 cm lange Stücke geschnitten und danach zuerst in Mehl gewendet, dann in verquirltem Ei und zum Schluss in dem Panierbrot gewendet.

Abänderung durch Kartoffelbällchen oder gehackte Mandeln (unter das Panierbrot gezogen), sind möglich.

# Putenrahmgeschnetzeltes

## Zutaten :

800 Gramm Putenbrust

100 Gramm Speck

100 Gramm Champignons

300 Gramm Sahne

2 mittelgroße Zwiebeln

## Zubereitung :

Die Putenbrust wird gewaschen und in Streifen geschnitten. Danach wird das Fleisch scharf angebraten und nachher in einen Seiher zum abtropfen des Fonds gegeben. In der Zwischenzeit wird der Speck und die Zwiebeln gewürfelt sowie die Champignons in Scheiben geschnitten. Nach dem Putenfleisch wird in der gleichen, schon benutzten Pfanne, in folgender Reihenfolge der Rest angeschwitzt: Speck, Zwiebeln und zum Schluss die Champignons. Nach dem Anschwitzen wird die Masse auch in den Seiher gegeben. Jetzt wird die Sahne in die Bratpfanne mit dem Abtropffond gegeben und eingekocht bis die Sahne die richtige Soßenkonsistenz erreicht hat. Kurz vor der Ausgabe wird alles zum heißmachen untereinander gehoben.

PS : Sollte man je nach Bedarf mehr Soße verlangen wäre es aus gesundheitlichen Gründen (Sahne ist sehr fett) angebracht auch Tütensoße zu verwenden.

# Chili con Carne

Zutaten : (für 6 Personen)

500 g rote Bohnen od. 3 Dosen rote Kidney Bohnen (je 255 g Abtropfgewicht)

1 große grüne Paprikaschote

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

500 g Rindergehacktes

1 TL Chili, (gemahlen), Salz

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 TL Oregano, getrocknet

1 Dose geschälte Tomaten (800 g)

0,5 Liter Fleischbrühe

1 Bund Koriander oder glatte Petersilie

Zubereitung :

1. Die getrockneten Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abgießen, in Salzwasser etwa eine Stunde weich kochen, dann abtropfen lassen. Wenn Dosenbohnen verwendet werden, diese nur abtropfen lassen.
2. Die Paprikaschote putzen, waschen und klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und hacken. Den Knoblauch schälen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch unter Rühren darin in etwa 5 Minuten krümelig braten. Die Paprika und die Zwiebeln untermischen den Knoblauch dazudrücken. Etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze garen, dabei öfter umrühren.
4. Mit Salz, dem Chilipulver, dem Kreuzkümmel und dem Oregano kräftig würzen. Die Tomaten samt Saft dazugeben und zerdrücken. Die Brühe und die Bohnen hinzufügen und alles im Topf etwa 15 Minuten köcheln lassen. Dabei öfter umrühren.
5. Den Koriander oder die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen hacken unter das Chili rühren und abschmecken.
6. Als Beilage dazu Baguette

# Mettwursttopf

Zutaten : (für 2 Personen)

2 – 3 Mettwürste

2 Zwiebeln

1 Tube oder 2 –3 Dosen Tomatenmark

1 Maggiwürfel

Margarine oder Fett zum anbraten

250 g Nudeln

Zubereitung :

* Die Zwiebeln klein gehackt in Margarine glasieren.
* Die Mettwürste in Scheiben schneiden und kurz mitdünsten
* Das ganze mit ca. 1 l Wasser auffüllen.
* Tomatenmark, Salz, Pfeffer und den Maggiwürfel dazugeben und alles zum Kochen bringen.
* Die fertig gegarten Nudeln dazugeben, dann den Herd ausschalten.
* 20 Minuten bei geschlossenem Deckel garen lassen, ab und zu umrühren.

# Filetpfanne mit Kräutercreme

Zutaten :

1 kg Puten- od. Schweinefilet

2 Becher Sahne

2 Becher Schmant

2 Tüten „Knorr Kräutercremesuppe“

2 Zwiebeln

2 Dosen Champignons

2 Dosen Spargel

Salz, Pfeffer

Zubereitung :

* Das Fleisch abwaschen, zerteilen, mit Salz und Pfeffer würzen dann anbraten
* Das Fleisch in eine Auflaufform geben.
* Zwiebeln würfeln, glasig dünsten und über das Fleisch verteilen.
* Spargel in ca. 3 cm lange stücke schneiden und mit den Pilzen auf das Fleisch geben.
* Sahne, Schwand und Kräutercremesuppe vermischen und ebenfalls über das Fleisch gießen.
* Bei ca. 175°C offen im Backofen ca. 40 Minuten garen.

Als Beilage Kroketten, Reis und Salat.

# Saumagen

Zutaten :

1 frischer Saumagen (vom Schlachthof od. Metzger)

750 g Bauchfleisch

350 g Rinderhack

2 gr. Zwiebeln

1 ½ kg Kartoffeln

3 Eier

50 g Schmalz

Salz, Pfeffer Majoran, Muskatnuss

½ L Rinderbrühe

Zubereitung :

* Pellkartoffeln in Salzwasser kochen, auskühlen lassen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
* Den Saumagen 10 Minuten in warmes Wasser einweichen und durchkneten.
* Bauchfleisch in kleine Würfel schneiden.
* Zwiebeln klein schneiden und in dem Schmalz weich dämpfen.
* Alle Zutaten gut vermischen, kräftig würzen und die Masse gut durcharbeiten
* Alles in den Saumagen füllen und zubinden.

In siedendes Wasser einlegen und **ohne** zu kochen ca. 3 Stunden ziehen lassen.

# Griechischer Auflauf

Zutaten :

500 g Auberginen

2 rote Paprikaschoten

200 g Schafskäse

2 Schweineschnitzel (ca. 300 - 500g)

250 g Creme fraiche

3 Eier

40 g grüne Oliven

4 - 5 EL Olivenöl

1/2 geriebene Zitronenschale

1 Knoblauchzehe

Salz, schw. Pfeffer, Thymian, Rosmarin (mögl. frisch)

1 Fladenbrot

Zubereitung :

Gemüse waschen und putzen. Auberginen in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Paprika in große Stücke schneiden und ca. 3 - 5 Minuten in Salzwasser kochen, abtropfen lassen. Schafskäse in Stücke schneiden. Halbierte Schnitzel kurz in Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Auberginenscheiben in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Käse, Paprika, Auberginen und die Schnitzel in eine flache Auflaufform schichten. Eier, Creme fraiche, die gehackte Knoblauchzehe mit den gehackten Kräutern und der geriebenen Zitronenschale sowie mit Salz und Pfeffer verquirlen. Alles über den Auflauf gießen und mit den Oliven bestreuen.

Bei vorgeheiztem Herd (200° C) 40 - 50 Minuten backen.

Dazu wird das Fladenbrot gereicht.

# Apfelwein - Kuchen

**Zutaten :**

für den Knetteig:

250 g Weizenmehl

1 ½ gestrichenen. TL Backpulver

125 g Zucker

1 Päckchen Vanillin Zucker

1 Ei

125 g Butter

1 EL Wasser

für den Belag :

1 kg Äpfel

gem. Zimt

2 Päckchen Puddingpulver „Vanille Geschmack“

750 ml ( ¾ L) Apfelwein

250 g Zucker

400 - 500 g Schlagsahne

2 Päckchen Sahnesteif

etwas Kakaopulver

Zubereitung : 1 Tag vor dem Verzehr

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten und evtl. 1 Stunde in Folie gewickelt kalt stellen. 2/3 des Teiges auf einem gefetteten Springformboden ( 26er oder 28er) ausrollen, mehrmals mit der Gabel einstechen. Springformrand darum stellen. Restlichen Teig zu einer Rolle formen und so an den Springformrand legen, dass ein 3 - 4 cm hoher Rand entsteht.

Für den Belag die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Spalten gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Etwas Zimt darüber stäuben.

Aus dem Puddingpulver nach Packungsanleitung, aber statt mit Milch, mit Apfelwein, Zucker, und Anilin Zucker einen Pudding kochen und noch heiß über die Äpfel geben.

Im E. Herd bei etwa 170°C Ober-/ Unterhitze (vorgeheizt) oder mit Heißluft bei 150 - 160 °C (nicht vorgehet) ca. 60 Minuten backen.

Nach dem Backen im geöffneten Ofen, den Kuchen noch 1 Stunde abkühlen lassen.

Sahne mit Sahnesteif steif schlagen, auf den erkalteten Kuchen streichen und mit Kakaopulver bestäuben.

Apfelwein kann wahlweise durch Apfelsaft oder durch Apfelsaft und Weißwein ersetzt werden.

# Weihnachtszabaione

Zutaten:

4 Eigelb,

4 TL Zucker,

4 EL trockener Weißwein,

4 EL Amaretto (Bittermandel-Likör),

1 EL Schokoladenpulver,

einige Pfefferminzblätter

Zubereitung:

Die Eigelb mit dem Zucker, dem Weißwein und dem Amaretto im Wasserbad so lange schlagen, bis die Masse fest wird. Die Hälfte davon in vier Dessertschalen verteilen. Zur zweiten Hälfte die Schokolade mischen, zur hellen Masse geben. Mit einem Stäbchen (Stricknadel oder Zahnstocher) beide Massen leicht mischen. Mit den Pfefferminzblättern dekorieren.

# Gefüllte Zucchini

Zutaten:

4 mittelgroße Zucchini (à 150g)

Salz

für die Füllung:

300g tiefgefrorener Blattspinat

3 Eigelb

250g Ricotta fresca (italienischer Frischkäse)

60g frisch geriebener Parmesan

2 EL Paniermehl

2 TL Basilikum in Öl

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Zucchini waschen und putzen. Der Länge nach halbieren. Das Innere mit einem Löffel herausschaben, dabei einen ca. 1,5 cm breiten Rand lassen. Das Zucchini- Innere fein hacken. Die Zucchinihälften dritteln und in kräftig gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den aufgetauten Spinat grob hacken und mit dem Eigelb, dem Zucchini- Inneren, dem Ricotta, dem Paniermehl und dem Basilikumöl mischen. Mit dem Pfeffer würzen. Die Füllung in die Zucchini Stücke verteilen. Die Oberfläche glatt streichen. Auf ein gefettetes Back- blech legen und bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Eignet sich gut als Vorspeise.

# Pilzcremesuppe

Zutaten:

750 g Pilze (Champignons, Pfifferlinge, Egerlinge usw.)

1 –1 1/2Liter Gemüsebrühe

Mehl

Ca. 200g Butter

4 mittlere Zwiebeln

Pfeffer & Salz

2 Eigelb

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem etwas höheren Topf die Zwiebeln in die ausgelassene Butter geben und glasig werden lassen. Ebenso 1/3 der Pilze dazugeben und mit anschwitzen. Die Masse aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen. In den Topf noch mal Butter geben und auslassen, nicht dunkel werden lassen. Dann Mehl hinzugeben und eine Mehlschwitze anrühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles gut verrühren. Die angeschwitzte Pilz/ Zwiebel Masse wieder zur Suppe geben. Die restlichen Frischen Pilze ebenso. Noch eine ¼ Stunde simmern lassen. Die Suppe vom Herd nehmen und unter die schon etwas abgekühlte Suppe, unter Rühren, die 2 Eigelb ziehen. Vorsicht. Wenn die Suppe zu heiß ist, gibt es Fäden. Garniert wird mit Schnittlauch/ Petersilie und mit in der Pfanne angerösteten Champignonscheiben.

# Salm auf einer Krabbenrahmsoße an Wildreis mit Blattspinat

Zutaten:

Vier Lachsteaks à 150 g.

250 g. Krabben.

450 g. Amerik. Wildreis

450 g. Blattspinat

100 ml Sahne

1 Töpfchen Creme fraiche

250 gr. Schalotten

1 Zehe Knoblauch,

Zitronensaft

Salz Pfeffer Mehl Butterschmalz

Cognac, Butter Margarine

### Zubereitung

Der Lachs wird gesäubert, gesäuert, gesalzen, gepfeffert und mehliert. Danach wird er in der Pfanne zum richtigen Zeitpunkt gebraten. Ein Teil der Schalotten wird in kleine Würfel und mit den Krabben und Knoblauch angeschwitzt und nachher mit Cognac abgeflämmt. Nun wird die Sahne angegossen und das Creme fraiche hinzugegeben. Nach einmaligem Aufkochen wird alles mit dem Pürierstab gemixt. Sollte die Soße zu dünn sein, wird sie mit einer Mehlbutter nachgebunden. Der Reis wird nun im Salzwasser gar gekocht.. Er braucht länger als normaler Reis. Der Reis wird mit einem Timbal angerichtet. Für den Spinat schwitzen wir zuerst Schalottenwürfel mit gehackten Knoblauch an. Danach geben wir den blanchierten Spinat hinzu und schmecken alles mit Salz , Pfeffer und Knoblauch ab.

# Erdbeerknödel

Zutaten:

(für 6-8 Personen)

250 g Ricotta Romana (oder Frischquark)

150 g Mehl

60 g Butter

1 Ei

50 g Zucker (feiner)

150 g Erdbeeren (frische)

abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

Salz

Zum Garnieren:

50g Butter; 50g Paniermehl; 1 EL Puderzucker

Zubereitung:

Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Das Ei mit einer Gabel verquirlen. Die weiche Butter in Stückchen in eine Schüssel geben, die abgeriebene Zitronenschale, den Zucker und eine Prise Salz hinzufügen und mit einem Holzlöffel vermengen, bis die Masse schaumig wird. Das Ei sorgfältig untermengen, dann das Mehl und den Quark dazugeben und alle Zutaten gut vermischen.

Die Erdbeeren rasch in Eiswasserwaschen, vorsichtig mit Küchenpapier trocken tupfen und entstielen. Jede der Erdbeeren in einen Esslöffel Teig einschlagen und zu kleinen Knödeln formen. In einem großen niedrigen Topf reichlich Wasser zum kochen bringen, salzen und die Erdbeerknödel darin auf kleiner Flamme 7 – 8 Minuten garen. Nicht zu viele auf einmal einlegen. Mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Garnieren das Paniermahl in einer Pfanne mit der zerlassenen Butter und Puderzucker rösten und die Knödel vorsichtig darin wälzen. Auf einem Teller mit etwas Puderzucker anrichten. Heiß servieren.

# Tilapiafilet an Gemüserisotto mit einer Knoblauchrahm

Zutaten:

pro Person 250 gr. Tilapiafilet (eine Barschart)

125 gr. Parboiledreis

2 mittlere Zwiebeln

1 weiße Zwiebel

eine Paprika (Sorte egal)

100 gr. frische Pilze

frischer Knoblauch, Sahne, Creme fraiche, Butter, Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Mehl

250 ml Brühe

Je nach Wunsch, wenn das Fischfilet paniert werden soll, noch Eier und Semmelbrösel

**Der Fisch:** Die Filets werden gesäubert . gesäuert , gesalzen , gepfeffert und danach mehliert Wer es wünscht kann die Fischfilets vor dem Braten panieren.

**Der Reis:** Die Paprika werden gesäubert und in 1 Euro große Stücke geschnitten. Die Pilze werden gesäubert und in Scheiben geschnitten und Die normalen Zwiebeln werden geschält und Streifen geschnitten.

Zuerst wird in einer großen Kasserolle Fett erwärmt und der Reis angeschwitzt Nun geben wir in folgender Reihenfolge das Gemüse zum anschwitzen hinzu: die Zwiebeln, die Paprika und zuletzt die Pilze Jetzt wird alles mit der Brühe angegossen, nachgewürzt und im Backofen gargezogen.

**Die Soße:** Die weiße Zwiebel und der Knoblauch werden geschält und in kleine Würfel gehackt. Beides wird in einem Topf mit Butter angeschwitzt und danach mit Mehl bestreut um eine Roux ( Mehlschwitze ) zu bilden. Nun gießen wir die Sahne ( evtl. auch ein Schuss Weißwein (brauch nicht zu gering sein» hinzu und rühren die Grundsoße glatt (es kann auch ein Zauberstab verwendet werden ). Wenn die Grundsoße die richtige Konsistenz erreicht hat, schmecken wir sie noch einmal mit Salz und Pfeffer nach und ziehen kurz vor Schluss zum verfeinern noch Creme fraiche unter.

# Peter’s Linsen - Tomaten Eintopf

**Zutaten:**

300 gr Tomaten

2 gelbe Paprikaschoten

1 Cabanossi

2 Dosen Linsen (1530 gr)

125 g Zwiebeln

150 g Bacon (dän. Frühstücksspeck)

1 Bund glatte Petersilie, 30 gr Butter oder Margarine 2 Ei, Mehl, 3 El Tomatenmark

800 ml Rinderfond (aus dem Glas)

Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)

2‑3 EI Weißweinessig, Zucker

**Zubereitung:**

1. Die Tomaten über Kreuz einritzen mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, in Spalten schneiden und entkernen. Die Paprikaschoten, putzen und in Rauten, Cabanossi in Scheiben schneiden. Die Linsen in einem Sieb abspülen.

2. Zwiebeln pellen, Bacon und Zwiebeln fein würfeln. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Bacon in heißer Butter oder Margarine auslassen. Die Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Mehl und Tomatenmark darin anschwitzen und mit dein Fond ablöschen. Unter Rühren aufkochen lassen. Linsen, Paprikaschoten, Cabanossi dazugeben Lind 10 Minuten leise kochen lassen. Dann die Tomatenspalten und die Petersilienblätter zugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker würzen.

# Lebergeschnetzeltes

Zutaten:

150 g durchwachsener Speck (in Würfel geschnitten)

2 lg Zwiebeln (in Würfel)

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

350 g Schweineleber (in Würfel)

Tabasco; schwarzer Pfeffer; Paprika edelsüß

1/8 l Gemüsebrühe

Creme fraiche

Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Speck und Zwiebeln anbraten, dir Paprikawürfel dazugeben,‑nach ca. 5 Minuten die gewürfelte Leber dazugeben, ebenfalls anbraten. Mit Brühe auffüllen und die Gewürze dazugeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen und die Creme fraiche einrühren. Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree und grüner Salat.

# Puten ‑ Champignon – Gulasch

**Zutaten :**

1,5 kg Putenbrustfilet

1,2 kg Champignons kl.

Ca.1,2 kg Lauch / Porree

150 gr Butterschmalz

1/4 Itr. Hühnerbrühe

3/8 Itr. Weißwein

3 Becher Creme doubel

3 EL Weizenmehl

3/8 Itr. Schlagsahne

3 Bund Basilikum

3 EL Sojasoße

Salz / Pfeffer

Beilage: Reis

**Zubereitung:**

1.) Putenbrustfilet kalt abspülen, trockentupfen und in Stücke schneiden

2.) Champignons putzen und trocknen. Porree putzen, längs halbieren, waschen und in Streifen schneiden.

3.)Die Hälfte des Butterschmalzes zerlassen, Putenfleisch von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

4.) Restliches Butterschmalz in der Pfanne zerlassen,

Champignons und Porreestreifen darin andünsten, herausnehmen und zum Fleisch geben.

Bratenansatz mit der Brühe und dem Wein ablöschen und etwas einkochen lassen.

6.) Putenfleisch, Champignons, Porreestreifen und Creme double hineingeben, einmal aufkochen lassen.

7.) Mehl mit Sahne verrühren, die obigen Masse dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Basilikum abspülen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden und unter die Sauce heben. Zum Schluss die komplette Masse mit Salz, Pfeffer und Soiasauce abschmecken.

Zubereitungszeit : Ca. 35 Min.

In der Zwischenzeit kann der Reis gekocht und der restliche Wein getrunken werden!!!

# Schnitzel - Möhren Pfanne

Zutaten:

(für 2 Personen)

125g Schweineschnitzel

200g Möhren

1 Lauchzwiebel

1 TL Öl

½ Bund Petersilie

Salz und Pfeffer

(evtl. 1 Becher Sahne oder Creme Fraichè)

Zubereitung:

Die Schweineschnitzel in Streifen schneiden. Die Möhren putzen und in nicht zu kleine Stückchen schneiden ebenso die Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Das Fleisch in dem heißen Öl anbraten, das Gemüse hinzufügen und ca. 6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem anrichten die gehackte Petersilie über die Pfanne geben.

Wer nicht auf Cholesterin oder Kalorien schauen muss kann jetzt noch einen Becher Sahne oder Creme Fraichè (oder beides zugeben, aber Vorsicht…)

Dazu reichen wir Baguette, Salzkartoffeln oder Reis.

# Pepperoni, eingelegt

**Zutaten:**

1 Eimer Pepperoni (ca. 3kg in Salzlake)

1 Flasche Olivenöl

Balsamicoessig

Kräuter der Provence, getrocknete oder frische

**Zubereitung:**

Die Pepperoni aus dem Glas nehmen und die Salzlake weg schütten. Dann die Pepperoni wieder in das Glas geben und das Olivenöl drübergeben, nach Geschmack noch mit Balsamico Essig würzen. Die Kräutermischung zugeben und durch schütteln im ganzen Glas verteilen. Unter gelegentlichem wenden, ziehen lassen.

# Bandnudeln in Pfifferlings - Rahm

Zutaten:

(für 4 Personen)  
4 Schalotten   
100 g Speck, durchwachsen und geräuchert   
250 g frische geputzte Pfifferlinge  
400 g weiße Bandnudeln  
Salz, weißer Pfeffer  
1 EL Butter  
375 ml Geflügelbrühe   
2 EL Crème fraiche   
Paprikapulver, edelsüß



Zubereitung:  
Schalotten schälen und fein hacken. Speck in kleine Würfel schneiden. Pfifferlinge putzen. Butter erhitzen. Speckwürfel darin auslassen und Zwiebeln andünsten. Pilze zufügen und andünsten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Creme fraiche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Bandnudeln kochen und abtropfen lassen. Mit Soße anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten  
Guten Appetit!

# Rahm-Wirsing

**Zutaten:**

(für 4 Personen)

1 kleiner Wirsing  
1 Karotte  
100 g Sellerie  
30 ml weißer Portwein  
50 ml Brühe  
100 ml Sahne  
20 g Butter  
Salz, Muskat, weißer Pfeffer

**Zubereitung:**

Währenddessen den Wirsing ohne Strunk in sehr feine Streifen schneiden. Karotten und Sellerie ebenfalls in feine Scheiben schneiden. In einem Topf die Butter schmelzen. Das geschnittene Gemüse in der Butter anschwitzen. Mit Wein und Fond ablöschen, Sahne hinzugeben und 5 Minuten garen. Danach würzen.

# Rinderbraten

(für 10 Personen)

Zubereitung:

2 -3 kg Rinderbraten (es gehen auch mehrere Bratenstücke)  
6 Karotten  
1 Sellerieknolle (groß)  
3 Stangen Lauch  
2 große Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
0,5 - 0,75 l Rotwein (oder Brühe, falls kein Alkohol erwünscht)  
3-4 Dosen geschälte Tomaten (je nach dem wie viel Sauce gewünscht ist)  
Salz, Pfeffer,   
Petersilie  
Thymian  
Rosmarin  
Zitronenschale, gerieben  
von 1 Zitrone

Zubereitung:

Das Fleisch pfeffern. Salzen bitte erst mit der Soße, sonst kann das Fleich hart werden. In heißem Öl (Sonnenblumenöl) mit etwas Butter rundum scharf anbraten. Aus dem Bräter rausnehmen. Butter in den Bräter und das in Würfel geschnittene Gemüse andünsten. Das Fleisch wieder in den Bräter geben. Mit Rotwein ablöschen, etwas einkochen lassen. Dann die Tomaten dazugeben. Würzen mit Salz. Etwa 1,5 Std. köcheln lassen. Dann Thymian und Rosmarin dazugeben (wenn möglich als Stengel, frisch; getrocknet geht aber auch).  
Nochmals 0,5 - 1 Std. köcheln lassen.  
Fleisch aus der Sosse rausnehmen und in Scheiben schneiden. Kräuterstengel entfernen. Die Sosse kann passiert werden. Wir machen das nicht, da wir das Gemüse in der Sosse gerne als Ganzes essen. Das Fleisch wieder in die Sosse legen. Zum Schluss mit Zitronenschale (gibt mediteranes Flair) und Persilie bestreuen.  
  
Beilage: Nudeln, am besten Bandnudeln.  
  
Zum Essen am nächsten Tag: Fleisch unbedingt in Scheiben schneiden.  
Besser beim Aufwärmen. Bitte langsam erhitzen.  
Mengenangaben variieren je nach Fleichmenge, ebenso die Kochzeiten.  
Dieses Rezept reicht locker für 8 - 10 Personen.

# Tortellini‑Salat

4 PORTIONEN



Zutaten:

250 g Tortellini mit Fleisch oder Käsefüllung

Jodsalz

300 g Tomaten

1 Schlangengurke (200 g)

300 g Kochschinken

2 rote Zwiebeln

25O g Miracel Whip

für die Soße:

15O g saure Sahne

1 ‑ 2 EL Essig

Pfeffer, Zucker

1 Bund Basilikum

Zubereitung:

Tortellini in Salzwasser bissfest kochen, mit kaltem Wasser gut abschrecken.

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, dann mit einem Löffel aushöhlen.

Tomaten in Spalten, Gurke und Schinken in kleine Würfel und abgezogene Zwiebeln in Viertelringe schneiden.

Die übrigen Zutaten (ohne Basilikum) verrühren, pikant würzen, über die Salatzutaten geben.

Etwa 1 Stunde kühl stellen. Vor dem Servieren mit Basilikumblättern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

# Apfel-Royal-Torte mit Honig-Mandeldecke



Zutaten Mürbeteig:

100 g Zucker

200 g Butter oder Margarine

300 g Mehl

1 Prise Salz

Vanille- und Zitronenaroma

Zutaten Royal:

185 g Milch

185 g Sahne

185 g ganze Eier

20 g Vanille-Puddingpulver

80 g Zucker

2 cl Orangenlikör

in feine Würfel geschnittene Schale einer ½ unbehandelten Zitrone

in feine Würfel geschnittene Schale einer ½ unbehandelten Orange

Füllung:

750 g gewürfelte Äpfel (z.B. Boskop oder Cox Orange)

Zutaten Mandeldecke:

120 g (4 Stück) Eiweiß

300 g Staubzucker

120 g gehobelte Mandeln

1 TL Honig

1 Prise Salz

abgeriebene Schale einer Zitrone

Vanillearoma

Zubereitung:

Den vorbereiteten Mürbeteig ausrollen und auf den Boden einer mit Papier ausgelegten Springform legen und einen kleinen Rand (ca. 1/3 der Ringhöhe)formen. Bei 180 Grad für ca. 10 bis 15 Minuten im Ofen vorbacken. Für die Royal Milch, Sahne, Eier, Zucker, Puddingpulver, Salz und Vanille kalt verrühren. Die Äpfel mit den geschnittenen Schalen der Zitrone und Orange in einer Pfanne mit etwas Butter leicht andünsten. Nach dem Erkalten die Äpfel auf den vorgebackenen Mürbeteigboden geben und die kalte Royal darüber gießen. Anschließend bei 160 Grad für ca. 35 Min. im Ofen backen. Die Torte ist fertig gebacken, wenn man ein kleines Messer in sie sticht und nach dem Herausziehen keine Flüssigkeit mehr aus der Einstichstelle kommt. Für die Mandeldecke Eiweiß, Zucker, Mandeln, Vanillearoma und die Zitronenschale in einer Teflon-Pfanne rösten, anschließend den Honig hinzugeben. Die Mandelmasse nach dem Auskühlen der Torte aufstreichen und für etwa 10 Minuten bei Oberhitze mit 200 Grad abbacken.

# Buttermilchmousse auf marinierten frischen Beeren

Zutaten :



(für 4 Personen):

Saft von ½ Orange

75 g Zucker

3 Blatt Gelatine

¼ l Buttermilch

0,2 l Sahne

300 g frische Beeren gemischt

Grand Manier

Zubereitung:

Den Orangensaft mit dem Zucker aufkochen, die Gelatine darin auflösen und die Buttermilch dazugeben. Dann die Masse passieren und abkühlen lassen. Wenn es zu gelieren beginnt, die geschlagene Sahne unterheben und in einer Schüssel kaltstellen. Die Beeren waschen und verlesen. Mit Leuterzucker und Grand Marnier marinieren.   
  
Die Beeren in die Mitte des Tellers geben. Darauf eine mit einem Esslöffel ausgestochene Nocke des Buttermilchmousses setzen und mit frischer Minze garnieren.

# Gratinierter Wirsing

(für 4 Personen)

Zutaten:

750 gr Wirsing

250 gr durchwachsener Speck

2 Zwiebeln

1 Knoblauch

2 Bund glatter Petersilie

3 Eier

250 g Sahne

Butter

Salz, Pfeffer,

Butterschmalz

Zubereitung:

Den Wirsing waschen, putzen vierteln, Strunk abschneiden

und die Blätter in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach

mit Schaumkelle herausnehmen.

Den Speck in feine Streifen oder Würfel schneiden. Den Speck in der Bratpfanne im Butterschmalz auslassen, danach die fein gehackten Zwiebeln hinzugeben, den Knoblauch hinzupressen und mit dünsten. Die gehackte Petersilie zugeben. Die Eier mit der Sahne verquirlen. Den Guss pfeffern und salzen.

Den Wirsing in eine aus gebutterte, ofenfeste Form füllen. Den Speck darüber verteilen und den Sahne/ Eier-Guss darüber gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad 35 Minuten überbacken.

# Sahne-Wirsing Gemüse

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 Wirsing

1/4 Liter Sahne

1 1/2 Liter Gemüsebrühe

125 g geräucherter durchwachsener Speck

30 Gramm Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

frische Muskatnuss

Zubereitung:

Den Wirsing von den dunklen und unansehnlichen Blättern befreien, vierteln, den harten Strunk herausschneiden und fein schneiden. In sprudelnder Gemüsebrühe 2 bis 4 Minuten blanchieren (der Kohl sollte noch bissfest sein).

In einer Pfanne die Butter zerlassen, den fein geschnittenen

Speck darin braun anbraten, den Kohl hinzufügen.

Salzen. Pfeffern, mit geriebener Muskatnuss würzen, den

Rahm angiessen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.

# Gefülltes Rumpsteak

für 10 Personen

Zutaten:

2,5 kg Rumpsteak ohne Fettrand

6 Zwiebeln

300 g Tatar

4 Eigelb, Salz,

schwarzer Pfeffer

1 Prise Paprika rosenscharf

3 Prise Thymian

300 g magerer Kochschinken

400 g feste Champignonköpfe

EL gehackter Petersilie

3 EL gehackter Kerbel (ersatzweise 11/2 TL getrockneter)

12 EL Öl,

80 g Butter

ZUBEREITUNG:

In das Rumpsteak von der Seite her mit einem scharfen Messer eine Tasche schneiden. Die geschälten Zwiebeln fein hacken. Die Hälfte der Zwiebeln mit Tatar, Eigelb, Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian ver- mischen. Die Steak- tasche damit rund- herum aus- kleiden, Schinken und Champignons fein hacken. Mit dem Rest der Zwiebeln, Petersilie und dem Kerbel mischen. Ebenfalls in das Steak füllen. Anschließend das Steak zunähen und in rauchheißen Öl rundherum 5 Minuten braun anbraten. Dann herausnehmen und das Öl neben dem Herd etwas abkühlen lassen, Das Steak mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Butter in dem Öl erhitzen. Das Steak darin bei nicht zu starker Hitze in 15 bis 20 Minuten gar schmoren. Einige Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden.

Dazu serviert man Salzkartoffeln, Spargel oder grüne Bohnen. Als Getränk passt ein kräftiger Rotwein.

# Lebkuchen-Tiramisu

(für 8 Personen)

Zutaten:

250 g Mascarpone

250 g Magerquark

4 Eigelb

4 EL brauner Zucker

3 EL Milch

1 Dose Mandarinen

4 EL Rum (kann auch was mehr sein)

1 Päckchen Vanillin-Zucker

2 Päckchen Lebkuchen (variiert auch)  
etwas Kakaopulver

Zubereitung:

Die 4 Eigelb mit dem braunen Zucker schaumig rühren. Den Mascarpone mit Magerquark dazu geben und mit Milch, Rum und Vanillinzucker glattrühren.  
Die Lebkuchen in Streifen schneiden und mit dem Rum beträufeln. Anschließend abwechselnd Mascarponecreme und Lebkuchen mit Mandarinen in eine Auflaufform schichten.  
Die letzte Schicht sollte die Creme sein  
Im Kühlschrank mehrere Stunden durchziehen lassen.  
Kurz vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

# Folienkartoffeln mit Möhren – Kräutersoße

Zutaten:



8 große Kartoffeln (a ca. 200g)

200 g Möhren

1 Becher Doppelrahm‑Frischkäse (200g)

Kräuter der Provence

1 Becher Magermilch Joghurt ( 15O g)

Salz

Weißer Pfeffer

1 Kästchen Kresse

Zubereitung:

Kartoffel gründlich waschen und einzeln in Alufolie einwickeln. Im vor geheizten Backofen (E‑Herd:200 Grad) ca. 50 Minuten backen. Möhren schälen, waschen und ‑ bis auf einige dünne Scheiben ‑ grob raspeln. Frischkäse und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse ‑ wenn nötig ‑ kurz abspülen und von den Stielen Abschneiden. Möhren und die übrige Kresse unter die Frischkäsesoße rühren. Kartoffeln zur Hälfte aus der Folie wickeln und die Kartoffeln aufbrechen.

Auf Tellern anrichten und mit Möhren ‑ Kräutersoße füllen. Mit Möhrenscheiben und Kressesträußchen garnieren.

# Schweinefilet im Speckmantel

Zutaten:



(für 20 Personen):

3 kg Schweinefilet/ Frühstückspeck (40 Scheiben)  
Salz, Pfeffer; Petersilie gehackt als Deko



Zubereitung :



Vom Schweinefilet das Fett entfernen und das Fleisch in Portionen schneiden.

Einzelne Medaillons plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und je Medaillon mit einer Scheibe Speck umwickeln, von beiden Seiten in der Pfanne scharf anbraten.

Das Fleisch im Ofen bei 185°C Grad ca. 6 Minuten lang garen.

# Pikante Schnitzelpizza Zutaten:

# (für6 Personen)

Tomatensauce:  
1 Zwiebel

3El. Olivenöl  
3 Dosen geschälte Tomaten (à 400g Füllinhalt)  
1Kaffeelöffel Oregano getrocknet  
1 Kaffeelöffel Thymian getrocknet  
3 Knoblauchzehen klein gewürfelt  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
  
6 Schweinschnitzel von der Schale   
doppellappig aufgeschnitten  
Salz   
Olivenöl zum Braten  
2 El. Olivenöl fürs Blech  
15 dag Parmesan, grob geraffelt  
15 dag Rohschinken, dünn geschnitten  
4 Kugeln Mozzarella (à125g)  
6 El. frisches Basilikum  
  
Cocktailparadeiser und Basilikum zum Garnieren  
Klarsichtfolie  
  
Zubereitung:  
Tomatensauce:

Zwiebel schälen, kleinwürfelig schneiden und in Olivenöl kurz anrösten. Tomaten samt Saft beifügen und mit Oregano, Thymian und Knoblauch würzen. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Sauce bis zur Weiterverarbeitung von der Hitze nehmen. Schnitzel zwischen Klarsichtfolie vorsichtig klopfen. Salzen und nacheinander in heißem Olivenöl beidseitig kurz anbraten und etwas überlappend auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backblech legen.  
Die angebratenen Schnitzel mit Parmesan bestreuen (Parmesan sollte frisch geraffelt sein)  
Die Schinkenscheiben etwas überlappend auf den Parmesan legen.  
Die Tomatensauce mit Hilfe eines Eßlöffels gleichmäßig auf den Schinkenscheiben verteilen und im vorgeheizten Rohr bei 180° C etwa 60 Minuten braten.  
Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.  
Die Schnitzelpizza mit den Käsescheiben belegen und die Pizza im vorgeheizten Rohr bei 220° C noch etwa 10 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.  
  
Mit grob geschnittenen Basilikum und Cocktailtomaten garnieren.  
  
Dazu passend: Baguette

# Feines Erbsencremesüppchen

Eine leuchtend grüne, unwiderstehlich sanfte und erbsenfrisch duftende Suppe, geradezu Balsam für Leib und Seele und ein fabelhafter Auftakt für ein leichtes sommerliches Menü.

**Zutaten für vier bis sechs Personen**



2 Schalotten oder weiße, junge Zwiebeln  
2-3 EL Butter  
circa 400 g ausgepalte, blanchierte Erbsen  
½ TL Zucker  
1 Prise Cayennepfeffer  
Salz  
¼ l Brühe (Hühner- oder Gemüsebrühe)  
frischer Majoran oder Petersilie – nach Geschmack auch Koriandergrün

**Zwiebelschaum:**

1 Zwiebel  
1 Prise Salz  
1/8 l Sahne

Die Schalotten oder jungen Zwiebeln fein würfeln und in Butter andünsten, die blanchierten Erbsen hinzufügen, mit dem Zucker karamellisieren und einem Hauch Cayenne würzen, salzen. Mit Brühe auffüllen. Zugedeckt sanft acht bis zehn Minuten gar köcheln. Majoran oder zerzupftes Koriandergrün hinzufügen, alles mit dem Mixstab pürieren – je nach Geschmack ruhig ein bisschen grob, so dass noch ganze Erbsen erhalten bleiben, oder ganz glatt und fein. Fertig ist eine wunderbar cremige, gemüsige, leuchtend grüne Suppe, die man so auftischen kann.



Hübsch und wohlschmeckend ist eine Haube aus Zwiebelschaum. Dafür wird eine Zwiebel roh im Entsafter entsaftet oder auf der Reibe fein zermust und mit flüssiger, gut gekühlter Sahne vermischt. Durch ein Sieb passiert, wird die Sahne mit dem Mixstab halb steif aufgeschlagen, ein Klecks davon wird auf die Oberfläche gesetzt und kurz verrührt.

**Tipp:** Wer hat, füllt diese gewürzte Sahne in einen Sahnesiphon und sprüht damit eine Haube auf die Oberfläche der Suppe – darin bleibt die Zwiebelsahne im Kühlschrank lange frisch.

Sofort servieren, damit der Schaum erhalten bleibt.

# Bauernkartoffeln

**Zutaten:**

350 g durchwachsener Bauchspeck in Scheiben

1 kg Kartoffeln

500 g Zwiebeln

450 g Reblochon oder Munsterkäse

1 EL Kümmel

Salz, Pfeffer

½ l Gemüsebrühe (oder Geflügelbrühe)

**Zubereitung**:



Eine Auflaufform so mit Speckscheiben auslegen, dass sie den Boden dicht nebeneinander liegend bedecken und über den Rand der Form so weit hinausreichen, dass man sie nachher über der Füllung zusammenschlagen kann.

Die Kartoffeln schälen und auf der Rohkostreibe grob raffeln, die Zwiebeln ebenfalls raffeln. Beides miteinander mischen und zunächst eine Hälfte als Schicht in die Form verteilen, sie salzen, pfeffern und mit Scheiben vom Käse abdecken – diesen unbedingt entrinden! Den Käse mit Kümmel würzen, eine zweite Schicht Kartoffel-Zwiebel-Gemisch einfüllen und alles schön glatt streichen.



Schließlich die Speckscheiben so darüber zusammenfalten, dass nichts von den Kartoffeln mehr herausschaut. Behutsam die Brühe angießen. Sie darf auf keinen Fall über die Oberfläche hinausreichen, sollte höchstens bis zu 2 Zentimeter unterhalb stehen.

Die Form in den 220 Grad Celsius heißen Ofen stellen, den Auflauf eine gute Stunde backen, bis der Speck knusprig geworden ist. Jetzt sollte keine Flüssigkeit mehr sichtbar, sondern alles aufgesogen und verkocht sein.

Natürlich gehört auch hierzu ein grüner Salat. Und als Wein entweder ein Gewürztraminer aus dem Elsass, wenn man einen Munsterkäse verwendet hat, oder ein kraftvoller Weißwein aus den Savoyen, sofern man einen Reblochon im Auflauf verarbeitet hat.

# Westfälischer Eintopf

**Zutaten:**

250g Rindergulasch

250g Schweinegulasch

50 g. Butterschmalz

500g Zwiebeln

500g Kartoffeln

500g Sauerkraut

1 Becher saure Sahne

Salz; Zucker; Rosenpaprika, Peffer, Kümmel (ganz)

abgeriebene Zitronenschale

ca. 1/8 l Fleischbrühe

1 Bund Petersilie

**Zubereitung:**

Das Fleisch in Würfel schneiden und im Fett scharf anbraten. Die gewürfelten Zwiebeln hinzufügen und kurz mit anbraten. Paprikapulver, Zitronenschale und Kümmel dazugeben, mit der Brühe auffüllen und 75 Minuten schmoren lassen. Inzwischen die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Nach 60 Minuten Schmorzeit die Kartoffeln zugeben und die restlichen 15 Minuten mit schmoren (besser ist aber die Kartoffeln getrennt zu kochen, dann werden sie auch etwas weicher). Zum Schluss das Sauerkraut unterheben und noch mal 15 Minuten (mindestens) garen lassen. Die saure Sahne danach unterheben und mit Salz und Zucker abschmecken, mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

# Flusskrebse an Apfel‑Avocado‑Carpaccio

**Zutaten für 2 Portionen:**

50g Krebse (Flusskrebse)

**Für die Sauce (Vinaigrette):**

70 g Tomaten

1/2 Zwiebeln

1 EL Essig (Weisswein)

1/2 TL Tomatenmark

3 EL Öl (Oliven)

Salz Pfeffer

1 Prise Zucker

**Zubereitung:**

Für die Vinaigrette, Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, bis die Haut "runzelig" wird, Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und die Tomaten häuten. Die Tomaten entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls häuten und in feine Würfel schneiden. Den Essig mit dem Tomatenmark etwas Salz und Pfeffer, dem Zucker und dem Olivenöl verrühren, abschmecken und bei Bedarf nachwürzen Die Tomaten und die Zwiebelwürfel in die Vinaigrette geben und ordentlich verrühren.

Für das Carpaccio, die Avocado schälen, vierteln und den Stein entfernen. Apfel waschen, ebenfalls vierteln und entkernen. Anschließend beides in dünne Scheiben schneiden Apfel evtl. kurz noch mit Zitronensaft beträufeln damit er nicht braun wird, Die Scheiben abwechselnd auf einen Teller anrichten. Die Flusskrebse dazu geben und mit der Vinaigrette beträufeln

Zubereitungszeit 40 Minuten

# Zanderfilet auf Bayrisch Rahmkraut

**Zutaten:**

4 Zanderfilets à ca. 150g

Salz, weißer Pfeffer

Zitronensaft

1 kleiner Spitzkohl (geht natürlich auch mit einem Kappes)

1 Zwiebel

70 g durchwachsener Speck

70g Butter

Zucker

100g Schlagsahne

Mehl zum Wenden

1 EL Essig (Himberessig)

**Zubereitung:**

Zanderfilet abbrausen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spitzkohl von Außenblättern, Strunk und diken Rippen befreien, in schmale Streifen schneiden, im Durchschlag abbrausen und trocken tupfen. Zwiebel schälen, Speck würfeln und beides in 30g Butter glasig braten. Den Spitzkohl mit einer kräftigen Prise Salz und Zucker würzen und 1 Minute braten. Die Sahne angießen und in 5 Minuten einköcheln lassen.

Die Zanderfilets in Mehl wenden und in der restlichen Butter 3 Minuten auf jeder Seite anbraten. Das Rahmkraut mit dem Essig säuern, kräftig würzen und auf Tellern anrichten, die Zanderfilets darauf setzen und sofort servieren.

Als Beilage dazu…..?

# Lebkuchenparfait

(für 8 Personen)

**Zutaten:**

1 TL Lebkuchengewürz

100g Lebkuchen mit Schokolade ohne Oblade

2 Eigelb

125 ml Milch

1 Vanilleschote

75g Zucker

4 cl brauner Rum

250g Schlagsahne

8 Birnen

100g Zucker

¼ l Rotwein (der Rest vom Küchenwein…)

125 ml roter Portwein

125ml Orangensaft

Saft von 3 Zitronen

Puderzucker

Cassis

Lebkuchen in kleine Würfel schneiden. Milch mit der Vanilleschote aufkochen, ca. 15 Minuten ziehen lassen, etwas abkühlen lassen.  
Zucker und Eigelbe schaumig aufrühren, die Vanillemilch mit dem Lebkuchengewürz in die Eigelbmasse sieben und verrühren.  
Alles über Wasserdampf warm schlagen, bis ca. 65° C. Im Eisbad kalt schlagen bis eine dickliche zähe Creme entsteht. Den Rum, die gewürfelten Lebkuchenwürfel unterheben, dann die festgeschlagene Sahne unterziehen. In Förmchen füllen und mindestens 4 Stunden frieren.  
  
**Rotweinbirne:**

Birnen (kleine Abate, Williams, Santa Monica o.ä.) Kerngehäuse ausstechen oder halbieren und ausbohren.  
Zucker karamellisieren. Karamell mit Rot- und Portwein ablöschen und auflösen. Orangen- und Zitronensaft, Gewürze zugeben, etwas Zitronenschale zubereiten wie bei Glühwein.  
Die geschälten und vorbereiteten Birnen einlegen, Cassis zugeben, langsam garen, dabei wenden, damit die Birnen gleichmäßig rot werden. Den Sud mit etwas angerührter Stärke leicht binden und durchsieben.  
  
Zum Servieren einen Saucenspiegel auf einen großen Teller gießen, das Parfait darauf setzen, eine halbe Birne unten glatt abschneiden, dass sie stehend neben das Parfait gesetzt werden kann. Puderzucker über den Teller sieben, evtl. noch etwas Schokoladensplitter darüber verteilen

# Gebratene Lammfilets auf Prinzessböhnchen

**Zutaten:**

400 g Prinzessbohnen, geputzt   
50 g durchwachsener Speck, in kleine Würfel geschnitten   
1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer   
2 EL Schalottenwürfel   
2 EL gehackter Knoblauch Pfeffer aus der Gewürzmühle   
2 Tomaten, enthäutet, entkernt, in Spalten geschnitten   
2 EL gehackte Petersilie

8 Lammfilets, küchenfertig   
30 ml Olivenöl   
einige Rosmarinzweige   
einige Thymianzweige   
1/2 junge Knoblauchknolle, quer halbiert   
2 ungeschälte Schalotten, halbiert   
Salz, Pfeffer

Außerdem Rosmarinzweige zum Garnieren

**Zubereitung:**

1. Bohnen in kochendem, reichlich gesalzenem Wasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken.   
2. Lammfilets im Olivenöl von allen Seiten kurz anbraten. Rosmarin- Thymianzweige, Knoblauch und Schalotten dazugeben. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, Brattemperatur reduzieren und Filets ganz langsam gar braten.   
3. Für die Bohnen Speck im Olivenöl anbraten, Schalotten und Knoblauch dazugeben, mitbraten. Bohnen dazugeben, mit Salz, Pfeffer würzen. Tomaten und Petersilie darunter rühren.   
4. Lammfilets zusammen mit den Bohnen anrichten, mit kleinen Rosmarinzweigen garnieren.

# Sellerieschaumsüppchen

**Zutaten:**

2 Schalotten, in kl. Würfel geschnitten   
1 Knoblauchzehe, gehackt   
20 g Butter  
250 ml Sahne   
350 g Knollenselleriefleisch   
Salz, Pfeffer aus der Gewürzmühle   
100 ml Weißwein   
400 ml Fleischbrühe   
4 EL Staudensellerieblätter   
Butterschmalz zum Frittieren   
1 EL Trüffelöl   
1 EL geschlagene Sahne   
4 EL Weißbrotwürfel, in Butter geröstet

**Zubereitung:**

Schalotten und Knoblauch in Butter anschwitzen. Selleriefleisch dazugeben, mit Salz, Pfeffer würzen und etwas mitdünsten. Sellerie mit Weißwein ablöschen, kurz kochen lassen. Brühe und Sahne angießen. Alles so lange kochen lassen, bis der Sellerie weich ist.   
2. In der Zwischenzeit Staudensellerieblätter kurz in heißem Butterschmalz frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.   
3. Trüffelöl zur Suppe geben. Suppe im Mixer fein pürieren. Geschlagene Sahne darunter mixen.   
4. Suppe in der Sellerieknolle anrichten , mit Croûtons und frittierten Staudensellerieblättern bestreuen.

Servieren Sie die Suppe in der Sellerieknolle. Dazu Selleriefleisch mit einem Kugelausstecher aus der gebürsteten Knolle lösen, dabei die Schale aber nicht verletzen. Knolle mit Zitrone ausreiben.

# Endiviensalat mit Kartoffel-Balsamicodressing mit geräucherter Forelle mit Meerrettich

**Kartoffel-Balsamicodressing:**

0,15 cl Olivenöl; 0,1 cl Aceto Balamico; 50 g gekochte Kartoffeln; Salz und Pfeffer je nach Geschmack

**Zubereitung:**Olivenöl und Aceto Balsamico in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und dann mit einem Schneebesen gut verrühren. Danach die geschälten und gekochten Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und unterrühren.

**Zutaten für den Salat:**

400 g Endiviensalat, ½ Kopf Radicchio Salat, 4 Filets geräucherte Forelle, 120 g geröstete Wallnüsse, 1 EL Sahnemerrettich

**Zubereitung:**Die Salate gut waschen und trocknen lassen. Danach miteinander vermischen und auf die Salatteller verteilen. Die Räucherforelle in mundgerechte Stückchen schneiden, den Salat drapieren und mit einem kleinen Häubchen Sahnemerrettich verzieren.   
Danach die gerösteten Walnüsse auf dem Salat verteilen und das Ganze mit dem Kartoffel-Balsamicodressing übergießen

# Sauerkraut nach Hausfrauenart Zutaten:



Schweineschmalz

1 Zwiebel (gehackt)

Butterschmalz

1 Teelöffel Kümmel (ganz)

750 g Sauerkraut

1/2 EL Wacholderbeeren

2 Lorbeerblätter

6 bis 7 Pfefferkörner,

1 rohe Kartoffel

1/4 l Fleischbrühe

500 g geräucherter Bauchspeck

**Zubereitung:**

In Schweineschmalz Zwiebel und Speck auslassen. Das Sauerkraut  
dazugeben und etwas Farbe annehmen lassen. Mit Fleischbrühe ablöschen und die Gewürze dazumischen. Den Bauchspeck auf das Kraut legen. Bei mittlerer Hitze garen bis das Kraut weich  
ist. Das Fleisch herausnehmen, die rohe Kartoffel in das Kraut reiben, untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal 15 Minuten köcheln lassen.

# Kartoffelpürre

Zutaten:

(für 3 Portionen)

500 g Kartoffeln (mehligkochend)  
1/4 Liter Milch   
20 g Salz  
1/2 EL Butter  
1 Eigelb  
Petersilie

Zubereitung:

Für Kartoffelpüree oder Kartoffelmus möglichst eine mehlig kochende Sorte Kartoffeln verwenden. Kartoffeln schälen, unter fließend Wasser abspülen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln in einen Topf geben. Knapp mit Wasser bedecken, salzen, zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten auf mittlerer Temperatur gar kochen. Wasser abgießen und Kartoffeln etwas ausdampfen lassen. In einem Topf Milch erwärmen und zu den Kartoffeln gießen. Kartoffeln am besten mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Nicht mit dem Pürierstab pürieren, da das Kartoffelpüree sonst "seifig" wird. Ein Eigelb und Butter unter das Kartoffelpüree rühren. Evtl. leicht nachsalzen. Kartoffelpüree mit frischer gehackter Petersilie bestreuen.

# Marillenknödel

Zutaten für 6-8 Personen:

|  |  |
| --- | --- |
| 250g Magerquark | mit |
| 1TL abgeriebener, unbehandelter Zitronenschale,  Salz,   2 Eiern  200g Mehl |  |
|  | zu einem festen teig verkneten.. Der Teig muss sich von der Schüssel lösen. Darf also nicht kleben. |
| 16 vollreife, aber feste Aprikosen | waschen, abtrocknen und von den Steinen befreien. |
| 16 Stück Würfelzucker | Jeweils 1 Stück Würfelzucker kurz in |
| Rum | tauchen und die Aprikosen damit füllen. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Den Teig in 16 Portionen aufteilen und diese nacheinander auf der Handfläche sehr dünn drücken. Jeweils 1 Aprikose auf ein Teigstück legen, sorgfältig in den teig hüllen und zu runden Knödeln rollen. |
| Salzwasser | zum kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und anschließend die Knödel darin 15 Minuten ziehen lassen. |
| 75g Butter  Semmelbrösel  75g Zucker | zerlassen und die  mit  goldgelb braten.  Zuletzt die Marillenknödel darin wenden. |

# Bretonische Fischpfanne

Zutaten:



300g Karotten

200g TK Erbsen

2 Zwiebeln

Stange Porree

1 Bund Petersilie

Estragon frisch

1 Dose Mais

600 g Fischfilet

Port. Krebsfleisch

Salz, Pfeffer,

50 g Butter

Frischer Fenchel

1 Becher Sahne

Brühe zum angießen

Sherry oder Wein zum abschmecken



Zubereitung:

Die Karotten schälen und in streichholzdicke Stifte (Juliene) schneiden. Die Zwiebeln , den Fenchel und den Porree klein schneiden. Die Kräuter hacken. Das Fischfilet in etwa gleich große Stücke schneiden. Die Erbsen antauen lassen. Das Gemüse zusammen im Topf (oder Pfanne) in der Butter andünsten. Mit Salz & Pfeffer würzen., die Fischwürfel und das Krebsfleisch kurz mitziehen lassen. Die Sahne und etwas Wein oder Sherry zugeben. Zum Schluss die gehackten Kräuter über die Fischpfanne geben.

Beilage: Reis oder Baguette

Ein frischer Weißwein passt bestimmt gut dazu.

# Kotelettbraten mit Pestokruste

**ZUTATEN:**

(für 4 Personen):

1,2 kg Schweinekotelett (Nackenbraten geht aber auch) im Stück

Salz, schwarzer Pfeffer

30 g Parmesan (Stück)

1 Glas getrocknete Tomaten in Öl (280 g)

2 EL Pinienkerne

1 kg Kartoffeln

4 Knoblauchzehen

3 mittelgroße Zwiebeln

1 Bund Lauchzwiebeln

je etwas Thymian und Rosmarin

**Zubereitung:**

I Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Auf die Fettpfanne des Backofens legen und im vorgeheizten Backofen (E‑Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) ca. 1 3/4 Stunden goldbraun braten. Käse grob zerkleinern. Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Tomaten klein schneiden. Mit 5 EL Tomatenöl Parmesan und 1 EL Pinienkernen pürieren.

4 Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Knoblauch hacken, Zwiebeln achteln, Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Thymian und Rosmarin waschen, abzupfen und, bis auf je etwas zum Garnieren, fein hacken.

Braten mit der Hälfte Pesto bestreichen. Kartoffeln und Zwiebeln mit übriger Hälfte mischen und ca. 40 Minuten vor Ende der Bratzeit um den Braten verteilen. Ca. 10 Minuten vor Ende der Bratzeit Knoblauch Lauchzwiebeln Kräuter und 1 EL Pinienkerne auf der Fettpfanne verteilen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Braten, Gemüse und Kartoffeln anrichten. Mit restlichen Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Stunden.

Dazu passt ein Wein, aber auch ein kühles Bier.

# Penne – Thunfisch Auflauf

**Zutaten:**

450g Blattspinat (TK)

200g getrocknete Tomaten ohne Öl

300ml Gemüsebrühe, heiß

2 Knoblauchzehen

2 EL Pinienkerne & 2EL für die Deko

1 EL Olivenöl

2 EL Frischkäse

2 EL Tomatensaft

1 EL dkl. Balsamico

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

450g Tomaten

2 rote Zwiebeln

1 Bund Lauchzwiebeln

500g Penne (gegart)

150g Thunfisch im eigenen Saft

3 TL Kapern

60 g geriebener Parmesan

**Zubereitung:**

Blattspinat auftauen lassen, Getrocknete Tomaten in Brühe einweichen, abtropfen lassen und mit den Pinienkernen, dem Knoblauch und dem Olivenöl pürieren. Mit dem Frischkäse dem Tomatensaft und dem Balsamico cremig rühren. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken.

Tomaten würfeln, Zwiebeln in Ringe schneiden. Penne mit Tomatencreme , Kapern Thunfisch, Tomatenwürfeln, Zwiebelringen und Blattspinat vermengen und in eine Auflaufform (etwa 20 x 30 cm groß) geben. Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180°C (160°C Umluft) ca. 20 Minuten überbacken.

# Spätzle (Grundrezept):

**Zutaten:**

200 gr Mehl  
4 Eier  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte des Mehlberges eine Kuhle eindrücken. Die Eier hineinschlagen und eine Prise Salz dazu. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Mit Klarsichtfolie abdecken und 30 min ruhenlassen.  
In der Zwischenzeit einen grossen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.  
Wenn der Teig lange genug geruht hat, füllst Du ihn portionsweise in die ins heisse Wasser getauchte Spätzlepresse und drückst den Teig durch,so dass er in längeren Fäden in das Wasser fällt. Die Presse mit einem Ruck nach oben ziehen, damit sie abreissen (sonst Spaghetti) Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben.  
Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser nehmen und abschrecken. Das ganze solange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.  
Die Spätzle nach Belieben in aufschäumender Butter schwenken.

Mögliche Teigzusätze: geriebener Käse, Zitronensaft, Orangensaft, Mohn, Spinatwasser oder Tomatensaft für grüne oder rote Spätzle, beide Säfte stark reduziert, dann auch nur 3 Eier nehmen.  
Spätzle kann man sehr gut als Käsespätzle mit Röstzwiebeln essen.



# Zwiebelrostbraten

**Zutaten:**

(Zutaten für 4 Portionen)

4 Scheiben Roastbeef (je 200 Gramm)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

4 Stück Große Zwiebeln

50 Milliliter Olivenöl oder Butterschmalz

2 Esslöffel Butter

4 Esslöffel Mehl

**Zubereitung**

Von den Roastbeefscheiben die Sehne abschneiden. Das Fleisch muss so gut sein, dass es mit dem Handballen flach gedrückt werden kann. Beidseitig pfeffern und mehlieren, gesalzen wird später. Geschälte Zwiebeln in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen, darin die Fleischscheiben bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Minuten braten, heraus nehmen, salzen, warmstellen. In der gleichen Pfanne die Zwiebelringe goldbraun braten. Dabei die Butter hinzufügen.

**Anrichten:**

Fleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Zwiebeln darauf verteilen.

Nachschlag:

Ein typisch schwäbisches Gericht. Grundvoraussetzung ist gut abgehangenes Fleisch, an Festtagen nimmt man sogar Filet. Dazu isst man Sauerkraut und Spätzle. Im Schwabenland fast eine Institution,aber auch Röstkartoffeln sind erlaubt. Nachgespült wird mit Trollinger.

# Crepes

(6 Stück)

**Zutaten:**

160 Gramm Mehl

2 Eier

500 ml Milch

1 Prise Salz

1 Esslöffel Öl

2-3 Esslöffel Zucker

Vanilleeis

Sahne

**Zubereitung:**

Mehl, Eier, Salz, Öl, Zucker mischen und peu à peu die Milch dazugeben.  
(eventuell einen Schuss Cognac, Calvados oder Rum hinzu)

Dann mindestens 3 Stunden stehenlassen!!!!!

Eventuell vor dem Backen noch einen Schuss Milch hinzugeben ... und dann hauchdünn in einer Pfannkuchenpfanne ausbacken.

# Champignon-Salat mit Frischkäse-Soße

**Zutaten:**

300 g Champignons   
1 Pk Frischkäse (Doppelrahm, klein)   
200 ml Sahne   
1 Prise Salz (zum Würzen)   
1 Prise Pfeffer (zum Würzen)   
1 Bund Schnittlauch   
3 EL Estragon (frisch)   
  
**Zubereitung:**

Champignons waschen, putzen (nicht waschen, wenn sie sauber sind, nur abbürsten und in Scheiben schneiden. Auf einem flachen Teller schuppenartig anrichten.  
Frischkäse mit einer Gabel zerdrücken. Mit Sahne, Salz, Pfeffer, feingeschnittenem Schnittlauch und Estragon verrühren. Dressing über den Salat gießen.

# Chili con Carne

**Zutaten:**

(für 6 Personen)

1 kg Rinderhack; Pflanzenöl zum anbraten; 6. Zwiebeln

4 Knoblauchzehen, fein gehackt;1 Teel. Kümmel oder Kreuzkümmel

1 TL. Oregano: Chili-con-carne-Gewürzmischung oder 1/4 Teel. Cayennepfeffer oder Chili-Pulver

100 g Tomatenmark; 1 Liter Rinderbrühe

2 große Dosen Bohnen; Kidney Beans

* oder Feuerbohnen
* oder weiße Bohnen
* oder verschiedene Bohnen -gemischt

1 Dose/n Maiskörner

Salz, Pfeffer Salsa-Sauce

**Weiter können noch zugegeben werden:**

1 Dose/n Ananasstücke

Goudakäse

1 Becher Creme fraiche

1 Becher Creme double

Zubereitung:

In einem Eintopf-Topf das Hackfleisch in dem Öl unter Wenden kräftig anbraten, gehackte Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und weiter braten, bis die Zwiebeln und der Knoblauch glasig sind.

Kreuzkümmel, Oregano und Chili-con-Carne-Gewürzmischung (oder Cayenne, Chilipulver) sowie das Tomatenmark dazurühren. Die Brühe aufgießen und ca. 1 Stunde zugedeckt köcheln lassen.

Dann kommen die Bohnen und die Maiskörner dazu und werden noch 15‑20 Minuten mitgeköchelt. Mit Salz, Pfeffer und Salsa-Sauce abschmecken. Wer mag, gibt die abgetropften Ananasstücke dazu und lässt den gewürfelten Käse im Eintopf schmelzen (damit wird's schön cremig) und verrührt zum Schluss Creme fraiche mit Creme double und setzt das als Klecks auf jede Portion Chili.

Dazu passen Tacco-Chips, frisches Weißbrot oder Baguette, Reis und Bier (Pils) oder ein kräftiger Rotwein, zum Beispiel einen Lemberger aus Württemberg.

# 

# Paprika Schweinerouladen in Peffersauce

**Zutaten:**

( 4 Personen )

4 Schweinerouladen

2 Zwiebeln

je 1 rote grüne Paprika

4 Teel. Tomatenmark

3 Teel.eingelegte grüne Pfefferkörner

8 Scheiben Bacon

400 ml Fleischbrühe

150 Creme Fraiche

Oel

Soßenbinder

**Zubereitung:**

Die Zwiebeln achteln und die Paprikas in dünne Streifen schneiden.

Die Rouladen trocken tupfen salzen und mit Tomatenmark bestreichen,. 1 TL Pfefferkörner zerkleinern und darüber streuen . Mit Bacon , Zwiebeln und Paprika belegen aufrollen und fixieren. Die Rouladen in Oel anbraten , Paprikapulver darüber streuen die Brühe angießen. und ca. ‑50.Min. schmoren lassen. Die Rouladen herausnehmen und warm stellen . Creme Fraiche und den übrigen Pfeffer unterziehen und, aufkochen. Sauce binden. Dazu reichen wir Spätzle.

# Kritharaki – Auflauf (griechische Nudeln)

Zutaten:

(für 8 Personen)

1 kg Hackfleisch, (halb und halb)

Salz und Pfeffer

500 g Nudeln (Kritharakinudeln)

2 Zwiebel(n)

1,5 Liter Fleischbrühe

1 Tube/n Tomatenmark

2 Becher Sahne

Öl, zum Anbraten

Zubereitung:

Das Hackfleisch im Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebeln würfeln und in derselben Pfanne dünsten, mit der Brühe ablöschen, Tomatenmark zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kritharakinudeln abwechselnd mit dem Hackfleisch in eine Auflaufform schichten, dabei mit den Nudeln beginnen und abschließen. Dann die Tomatensoße über die Nudeln gießen. Die Sahne einfach gleichmäßig oben drüber gießen.

45 Minuten bei 200°C backen.

Dazu passen: Salat, Baguette und einen Klecks Joghurt (natürlich den fetten Griechischen)

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

# Rezept einfügen

# Glasierte Bananen mit Grand Manier und Vanilleeis

Zutaten:

(für 4 Personen )

4 Bananen.

40 gr. Butter

100 ml O-Saft

50 gr. Nüsse 40 Zucker Eis

2 EL Grand Manier

**Zubereitung:**

O-Saft mit Grand Manier vermischen. Die Nüsse grob hacken. Die Bananen schälen und der Länge nach, schneiden. In eine feuerfeste Form legen, den O-Saft mit dem Grand Manier mischen darüber gießen und mit Butterflocken belegen

Die Form in den vorgeheizten Ofen stellen und bei 220 Grad 10 Min. garen.

Die Form aus dem Rohr nehmen, die Bananen mit den Nüssen und dem Rohrzucker bestreuen und weitere 5 Minuten in den Ofen geben bis die Bananen leicht glasiert aussehen

Heiß servieren und Eis dazu reichen.

# Hähnchenbrust in Honig-Senf Soße

**Zutaten:**

(für 6 Personen)

6 Hähnchenbrustfilet

2 EL Honig

2 EL grober Senf

100ml süße Sahne

Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Hähnchenbrustfilets kurz anbraten, salzen und pfeffern, Honig und Senf dazugeben, weiter braten, mit der Sahne ablöschen. Leicht weiter köcheln lassen bis die Filets gar sind.

Dazu passen Backkartoffeln (s. Rezept)

# Kräuter - Backkartoffeln

**Zutaten:**

(pro Person)

1 große gekochte Kartoffel

1 EL gem. Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum etc.

2 – 3 EL Olivenöl

1 Zehe Knoblauch (Menge variiert je nach Personen und Geschmack)

**Zubereitung:**

Die gekochten Kartoffeln in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Aus den Kräutern, dem Olivenöl und dem klein geschnittenen bzw. ausgedrückten Knoblauch eine Marinade rühren und auf die Kartoffelscheiben geben.

Ca. 10 Minuten bei 180°C Oberhitze (vorgeheizter Backofen) in den Backofen geben bis die Kartoffeln die gewünschte Bräunung (kann auch länger als die 10 Minuten dauern) angenommen haben.

# Möhren, glasiert

**Zutaten:**

(für 4 Personen als Beilage)

500g Möhren, jung und mit Grünzeug dran

20 g Butter

10 g Zucker

Salz, Pfeffer

125 ml Gemüsebrühe

**Zubereitung:**

Die Möhren so putzen und schälen, dass noch ein kleines Stück vom Grünzeug stehen bleibt. Die Butter mit dem Zucker und dem Salz in einem Topf erhitzen. Die Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Den Fond angießen. Bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Gemüse glänzt. Leicht mit Pfeffer und Salz abschmecken.

# Himbeertraum

**Zutaten**

(für 4 Portionen)

3 Becher Schlagsahne

2 Becher Schmand

500g Himbeeren frisch oder als TK-Ware

Puderzucker,

500g brauner Zucker

**Zubereitung:**

Die Himbeeren in eine Glasschüssel geben. Die Schlagsahne mit 2 Esslöffeln Puderzucker steif schlagen und den Schmand unterheben. Die Sahne-Schmandmasse auf die Himbeeren geben und zuletzt den braunen Rohrzucker in einer dickeren Schicht darüber streuen. Mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 5 Std. kalt stellen. Kann man schon sehr gut einen Abend vorher zubereiten.

# Reibekuchen

**Oder:**

Rievkooche, Riwwes, Schepperlinge, Kröbbelche, Kribbelcher, Kräbbelcher, Kräppel, Hatscheln, Baggers, Flinsen, Klitscher, Fratzen, Bambis, Reiberdatschi, Pickert, Dätscher, Dotsch, Datsche, Pratsch, Quaddelpratschen, Krumber Schnietchen, Krumperpankisch, Grumbärekiechle, Grummbeerpannekiechle, Grummbeerponnekuche, Reibepuffer, Rebkocken, Möder, Kartoffelküchle, Kaduffelpannkuche, Rippspfannkuchen, Pratschen, Platz oder Tetscher.



**Zutaten:**

(für 4 Personen)

1 kg Kartoffeln (festkochend)

40g Mehl

3 Eier

1 gestr. TL Salz, etwas Pfeffer

etwas geriebenen Muskat, evtl. Kartoffelstärke, evtl Haferflocken und Quark

100 ml Speiseöl ( z. B. Sonnenblumenöl)

**Zubereitung:**

Kartoffeln waschen, schälen, reiben und in eine Schüssel geben. Es sollte mit einer möglichst feinen Reibe gearbeitet werden, so dass die Masse eine breiartige Konsistenz annimmt.

Man kann die geriebenen Kartoffeln in ein Küchenhandtuch geben und gut auswringen. Dann erhält man trockene, aber relativ geschmacklose Kartoffelpuffer. Belässt man die natürliche Flüssigkeit der Kartoffel in der geriebenen Masse, erhält man aromatischere Puffer. Wichtig ist auf jeden Fall rasches Arbeiten, damit die Masse in die Pfanne kommt, bevor sie sich bräunlich verfärbt, was ebenfalls dem Geschmack abträglich ist. Geriebene Zwiebel und Eier zugeben und würzen. Sollte die Masse zu feucht sein, einfach ein wenig Mehl in die Reibemasse einarbeiten.

Mit Fett in einer Pfanne ausbraten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um die Fettmenge zu reduzieren. Kann nicht sofort serviert werden, empfielt sich das Warmhalten im Backofen. Auf keinen Fall zugedeckt lagern, weil sie durch den Dampf weich werden und dann nicht mehr kross sind.

Je feiner die Reibe, desto mehr Wasser zieht die Kartoffel, sodass bei sehr fein geriebenen Kartoffeln Wasser teilweise abgelassen werden muss. Sollte bei dieser Operation [Kartoffelstärke](http://www.rezeptewiki.org/wiki/Zutat:Kartoffelst%C3%A4rke) verloren gehen, diesen Verlust durch ein Fertigprodukt aus dem Handel ausgleichen.

Tipp: Sollte der Kartoffelteig zuviel Wasser gezogen haben, kann man dem Teig Haferflocken hinzufügen. Diese binden die Flüssigkeit ohne den Geschmack zu verfälschen

# Schweinefilet mit Orangen Senf Kruste

**Zutaten:**

(für 4 Personen)

2 Scheiben Toastbrot

1 TL Salz

½ TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Olivenöl

1 Tasse Orangen Senf

800 g Schweinefilet

Soßenbinder (dkl.)

1 Glas Bratenfond

2 EL Orangen Senf

ca. 200 ml Sahne

1 -1½ TL Thymian

**Zubereitung:**

Toastbrot im Mixer fein zerkrümeln. In einer kleinen Schüssel Toastkrümel, Salz, Pfeffer, Olivenöl und die Hälfte des Orangen-Honig-Senf verrühren. Das Filet mit der Masse dick bestreichen, fest in Klarsichtfolie einschlagen und über Nacht in den Kühlschrank legen oder einige Stunden bei Zimmertemperatur stehenlassen.

Das Fleisch einige Zeit vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, Backofen auf 200°C vorheizen. Das Fleisch in eine flache Bratpfanne legen und auf der mittleren Einschubleiste 40 bis 45 Minuten braten. In 1 bis 2 cm dicke Scheiben aufschneiden und servieren. Dazu den restlichen Pfirsich-Honig-Senf reichen.

**Soße:**

Den Bratenfond in einen Topf geben und erwärmen, den Orangen-Senf zugeben und kurz aufkochen. Die Sahne in die nicht mehr kochende Soße geben, mit Pfeffer, Salz und dem Thymian abschmecken. Mit dem Soßenbinder binden.

# Fischragout

**Zutaten:**

(für 4 Personen)

1 kg Fischfilet (am besten jeweils 250 g Lachs, Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch)  
600 g Kartoffeln  
1/2 Stange Lauch  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Möhre  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Rapsöl   
50 g Weizenmehl  
0,4 l Gemüsebrühe  
5 Eigelbe  
1 geh. EL mittelscharfer Senf  
0,1 l Teutoburger Raps-Kernöl  
1/2 TL Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Estragon  
0,1 l Sahne  
1/2 Zitrone  
1 Schuss Wein

**Zubereitung:**

Die Fischfilets unter kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln und in Salzwasser 10-15 Minuten vorkochen. Das Gemüse putzen und  waschen. Den Lauch in Ringe, die Frühlingszwiebeln in 2 cm lange Stücke, die Möhre in Stifte schneiden. Schalotten abziehen und vierteln, Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Gemüse und Knoblauch in 2 EL heißem Raps-Kernöl einige Minuten dünsten. Das Mehl mit der kalten Brühe in einem kleinen Topf glatt rühren. Die Eigelbe und den Senf unterziehen und die Sauce im heißen Wasserbad bis zum Eindicken mit dem Rührbesen schlagen. Dann nach und nach das Rapsöl unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat und reichlich Estragon würzen. Die Sahne unterrühren und mit Zitronensaft und Wein abschmecken. Den Fisch mit dem Gemüse und den Kartoffeln in eine große feuerfeste Form geben, die Sauce darüber gießen und das ganze im vorgeheizten Ofen bei 190° C 20-25 Minuten überbacken.

# Himbeer Nachtisch mit Mandelkrokant

**Zutaten:**

(für 4 Personen)

1 Päckchen Fischkäse Exquisa o. ä.

1 Becher Sahne 200g

40 g Zucker

1 Packung TK Himbeeren

1 Schuss Himbeergeist

20g Butter

60 g Zucker

125 g gehobelte Mandeln

**Zubereitung:**

Sahne, Zuckerr und Frischkäse miteinander vermengen. Die Hälfte der Creme in eine Schüssel füllen. Die gefrorenen und zuvor mit dem Himbeergeist vermischten Himbeeren auf dem Frischkäse verteilen und die restliche Creme darüber verteilen. Ein paar schöne Himbeeren für die Garnitur zurücklassen.

Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker hinzufügen und schmelzen lassen. Dann die Mandeln dazugeben und alles karamellisieren lassen. Nach dem abkühlen den Mandelkrokant in kleine Stcke brechen und über die Creme geben. Mit den Himbeeren garnieren.

Lässt sich auch als Einzelportion in Gläsern sehr schön anrichten.

# Gefüllte Hähnchenbrust

**Zutaten:**

(für 4 Personen)

4 Hähnchenbrüste

1 Mango

1 Banane

Salz, Pfeffer, Currypulver

Butter

Sahne

Weißwein (Menge nach Geschmack)

500 g schwarzer Reis (gem. Wildreis geht auch)

Annanasstücke

Lycheefrüchte

Piniekerne

**Zubereitung:**

Mango und Banane grob pürieren, in die Hähnchenbrustfilets eine Tasche schneiden und mit dem Püree füllen, mit einem Zahnstocher verschließen. Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer und reichlich Currypulver würzen. In der Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten kurz und scharf anbraten. Die Filets für etwa 8 – 10 Minuten im vorgeheizten Backofen nachgaren.

Für die Soße den Bratensatz mit etwas Weißwein und Sahne ablöschen und mit Curry abschmecken und einreduzieren. Kurz vor dem Anrichten Annanaßstücke dazugeben und kurz mit dem Pürierstab durchgehen.

Der schwarze Reiß muss etwa 45 Minuten (!) kochen. Danach mit Butter zusammen in einer Pfanne mit den grob geschnittenen Lychee’s anschwitzen.

Den Reis anrichten, darauf die in Scheiben geschnittenen Hähnchenbrustfilets platzieren, mit der Soße überziehen und die gehackten Pinienkerne darüber streuen

# Frankfurter Salat (von Stephan)

**Zutaten :**

(für 4 Portionen)

2 St. Rote Bete  
5 St. Kartoffeln  
1/2 TL Salz  
1 St. Apfel(z. B. Boskop)  
1 Tasse Rotkohl (gekocht oder aus der Dose)  
4 St Eier(hart gekocht)  
1 1/2 Tassen Salatsoße  
1/2 TL Zucker

**Zubereitung:**

Die Rote Bete mit Wasser bedeckt zwei Stunden kochen, dann abschälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln waschen und in der Schale mit Salzwasser bedeckt 30 Minuten kochen, dann das Wasser abgießen. Die Kartoffeln zehn Minuten abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.  
Die Äpfel schälen, das Kernhaus herausschneiden und die Apfelstücke in dicke Scheiben schneiden.  
Den Rotkohl mit den Kartoffelscheiben, der roten Bete und den Apfelscheiben mischen. Die Eier schälen und in Scheiben schneiden. Salatsoße und den Zucker mischen und die Mischung über den angerichteten Salat gießen.  
Den Salat zehn Minuten zugedeckt bei Zimmertemperatur durchziehen lassen und vor dem Servieren mit den Eischeiben verzieren.

# Hessischer Hahn (von Stephan)

mit Apfel, Apfelwein und Calvados unter einer raffinierten Currybaiserhaube

**Zutaten:**

(für 4 Personen)

4 Hähnchenkeulen  
1 großer Apfel  
Salz und Pfeffer  
3 EL Butter  
2 cl Calvados  
200 ml Apfelwein  
150 ml Sahne  
2 Eiweis  
1 EL Currypulver  
1 Tl Majoran  
1 TL Thymian

**Zubereitung:**

Die Keulen waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in Butter goldbraun braten. Den geschälten, entkernten und in dünne Scheiben geschnittenen Apfel dazu geben, kurz mitschwitzen lassen und mit Calvados und Apfelwein angiesen.  
Bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Minuten schmoren, anschließend alles in eine Auflaufform füllen.  
Steif geschlagene Sahne mit steif geschlagenem Eiweiß mischen. Mit Curry, Salz, Pfeffer und den Kräutern wurzen. Als Haube auf das Hähnchenfleisch setzen und den „Hessischen Hahn“ 10 Minuten im Ofen bei 180°C überbacken.  
Zubereitungszeit: 30 Min.  
Schwierigkeitsgrad: normal  
Brennwert p. P.: keine Angabe

# Westfälischer Pfefferpotthast (von Norbert)

**Zutaten**  
(für 12 Personen)  
  
2250g Rindfleisch (Ochsenfleisch)   
1500g Zwiebel(n)   
300g Butterschmalz   
3 Liter Fleischbrühe Salz, (nach Geschmack)   
15 Körner Pfeffer   
6 Lorbeerblätter   
6 Gewürznelken   
6 ELSemmelbrösel   
3 ELZitronensaft   
3 TL Pfeffer weißer   
3 ELKapern, (nicht unbedingt erforderlich)   
  
**Zubereitung :**

Ochsenfleisch waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, in 1 cm große Würfel schneiden, im Fett anrösten. Grobgehackte Zwiebeln dazugeben und unter umrühren ein paar Minuten mitrösten, dann Brühe angießen und salzen. Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Nelken dazugeben, das Fleisch garen. Semmelmehl hineinrühren, nochmals kurz aufkochen, den Pfefferpotthast mit Zitronensaft und Pfeffer pikant abschmecken und die Kapern hineingeben. Mit Salzkartoffeln und Gewürzgurken zu einem Glas Pils.

# Bratapfel „ Westfälisch „ (von Norbert)

**Zutaten:**

10 Apfel Boskop   
500 g Butter   
10 EL Mandel(n)   
10 EL Rosinen   
10 EL Zucker   
1000 ml Wein, weiß   
  
**Zubereitung :**

Den Apfelkern rund ausstechen. In einer feuerfesten Schale den Apfel hinein legen und in den Kern ein wenig Butter geben, Mandeln und Rosinen fest hinein stopfen und oben mit einer messerspitze Butter abdecken. In der Schale den Wein gießen und einige Rosinen noch in den Wein legen. Nach 20 Minuten geben Sie noch Zucker auf den Apfel. Bei 170 Grad eine halbe Stunde im Ofen den Apfel garen lassen. Zubereitungszeit:ca. 10 Min. Schwierigkeitsgrad:simpel

# Gebratener Ziegenkäse

**Zutaten:**2 Scheiben Ziegenkäse  
2 Scheiben Seranoschinken  
Frühlingszwiebeln nach belieben  
Balsamicocreme  
  
  
**Zubereitung:**Je 1 Scheibe Käse mit einer Scheibe Schinken umwickeln und anbraten bis der Käse weich ist. In der gleichen Pfanne   
die Frühlingszwiebeln mit dünsten. Mit der Balsamicocreme anrichten auf einem Teller anrichten. Dazu reichen wir Baguette.

# Pannfisch

**Zutaten:**

(für 10 Personen)

3 kg Kartoffeln (festkochend)

500 g durchwachsener Speck (in Würfel geschnitten)

500 g Zwiebeln (in kleine Würfel geschnitten)

etwas Butter/ Margarine; Salz; Peffer; Kümmel, ganz

500 ml Gemüsebrühe

250 ml Milch

6 EL Senf

Dill; Butter; Mehl

2 kg Fischfilet (festes Fleisch)

Zitronensaft, Mehl, Salz

Schmalz/ Butter/ Margarine

evtl. ein paar Nordseekrabben als Garnitur

3 Köpfe grüner Salat

200 g Gelee, rotes (Johannisbeer-); 100 ml Balsamico bianco, 200 ml Öl, Raps-Kernöl, kalt-gepresst, 500 ml Hühnerbrühe, 1 EL Senf, mittelscharf, 1 EL Pfeffer, (schwarz) aus der Mühle, 1 EL Salz, 1 Knoblauchzehe(n), gepresst, 1 Zwiebel

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln in ausreichend Wasser, unter Zugabe von Kümmel, fast gar kochen. Abschütten, pellen und kalt stellen. Die erkalteten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Eine (oder mehrere Pfannen) erhitzen, etwas Butter hinein geben und den Speck auslassen. Ist der Speck schön braun (nicht schwarz), diesen aus der Pfanne nehmen und in etwas Butter oder Margarine die Kartoffeln anbraten. Währen der Garzeit die Zwiebeln und danach den Speck zugeben.

Den Fisch säubern, säuern und salzen. Etwas Mehl auf einen Teller geben und die Filets darin von beiden Seiten wenden. In einer Pfanne etwas Fett geben und die Filets von beiden Seiten goldgelb braten.

Für die Senfsoße Butter in einem Topf erhitzen und ein bis zwei Löffel Mehl zugeben (Mehl- schwitze) mit der Brühe und der Milch ablöschen. Senf einrühren. Die Soße 5 Minuten köcheln lassen und dabei immer umrühren. Den klein gehackten Dill in die Soße geben.

Auf jedem Teller eine gute Portion Bratkartoffeln anrichten mit den mittlerweile in mundgerechte Stücke geschnitten Fisch darüber verteilen. Die Senfsoße kann dann entweder, je nach Geschmack über das Ganze gegeben werden oder der Teller wird vor der Zugabe der Bratkartoffeln mit der Soße augespiegelt.

Dazu reichen wir einen grünen Salat

# Rote Grütze mit Vanillesoße

**Zutaten:**

(für 10 Personen)

2 Gläser Schattenmorellen

1 Beutel gemischte Beeren oder Erdbeeren (TK)

1 Beutel Puddingpulver

**Zubereitung:**

Die beiden Gläser mit den Schattenmorellen durch ein Sieb abgießen, dabei den Saft in einem großen Topf auffangen. Das Puddingpulver in den aufgefangenen Saft einrühren und aufkochen, dabei ständig rühren. Der Saft ist erst milchig rosa, wird dann dunkelrot und klar. Von der Herdplatte nehmen und gleich die Kirschen und die Erdbeeren (bzw. die Beerenmischung) untermischen. In eine Schüssel umfüllen und kalt werden lassen.

Vanillesoße von Klaus

**Zutaten:**

2 Vanilleschote(n)  
4 EL Zucker  
500 ml Sahne  
4 Eigelb

**Zubereitung:**

Vanilleschote aufschneiden und Mark herauskratzen. Vanilleschote, Mark, Zucker und Sahne in einen Topf geben, vermischen, aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Vanilleschote herausnehmen. Die Eigelbe verquirlen und mit dem Schneebesen in die Sahne einarbeiten. Die Masse langsam bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen und mit dem Schneebesen kräftig schlagen, bis sie dickflüssig zu werden beginnt. Die Vanillesauce unter wiederholtem Umrühren erkalten lassen. Dann in den Kühlschrank stellen. (Keine Panik, wenn die Sauce noch nicht besonders dickflüssig ist - das wird sie noch im Kühlschrank.)

# Indianerfleisch von Heiko

**Zutaten:**

(für 6 - 8 Personen)   
  
1,5 kg ausgelöster Schweinenacken  
3 EL Schaschlikgewürz gemischt mit einem EL Zucker & 1 EL Salz  
4 EL Pflanzenöl  
7 - 10 EL Sojasoße (dunkel)  
1 Gemüsezwiebel (ca. 400g)  
Knoblauchzehen nach eigenem Geschmack  
250g kleine Tomaten

**Zubereitung:**Das Fleisch waschen trocken tupfen und in 8 große Scheiben schneiden. Das Schaschlikgewürz mit dem Pflanzenöl und der Sojasoße vermischen und über das in eine große Schüssel geschichtete, und mit einer Gabel eingestochene Fleisch geben. Zugedeckt über Nacht oder Tage im Kühlschrank marinieren.   
Danach das Fleisch abtropfen lassen und in eine Fettpfanne lege. Die Gemüsezwiebel schälen und würfeln oder halbieren und in Ringe schneiden und über das Fleisch geben. Die Knoblauchzehen klein schneiden und ebenfalls über das Fleisch geben.   
Die restliche Marinade wieder über das Fleisch geben und alles bei Umluft 175°C (E. Herd 200°C) ca 1 Stunde braten/ backen lassen. Nach ca. 40 Minuten Backzeit das Fleisch einmal wenden und die zwischenzeitlich halbierten Tomaten auf das Fleisch geben. Die Temperatur des Ofens auf 200°C (E. Herd 225°C) erhöhen und das Fleisch fertig braten.  
Dazu passen Baguette und viel kühles Blondes......

# Deftiger Gulasch – Schlemmertopf

(von Klaus)

**Zutaten:**

(für 4 Personen)

3 mittelgroße Zwiebeln

80g ger. durchw. Speck

2 Mettenden (ca. 200g)

700g Scheinegulasch

1 Dose Tomaten (ca. 850 ml)

2 Stiele Thymian

125 g Creme fraiche oder Schmand

125 g Sahne

100 ml Tomatenketchup

Salz, schwarzer Pfeffer

100 ml Wasser

**Zubereitung:**

Die Zwiebeln schälen und in in Ringe schneiden, Speck und Mettenden in dicke Scheiben schneiden. Gulasch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten etwas zerkleinern (oder direkt „stückige“ Tomaten aus der Dose nehmen).

Zwiebeln, Gulasch, Speck, Mettenden, und Tomaten in einem Bräter schichten. Thymian waschen, Blätter abzupfen und bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Schmand, Sahne, Ketchup, Thymian und 100 ml Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gulasch geben.

Den Bräter zugedeckt im heißen Backofen (E.herd: 200C°; Umluft 175°C; Gas Stufe 3) ca. 2 Stunden. Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und alles noch schmoren lassen.

Alles noch mal gut durchmischen und abschmecken. Mit dem Rest Thymian garnieren und mit Baguette oder gem. Salat reichen.

# Pasta Pesto Rosso

**Zutaten:**

25g getrocknete Tomaten

½ Paprikaschote

1 Zucchini (ca. 150g)

50 g Muschelnudeln

Salz, Rosmarin, Cayennepfeffer,

½ TL Zucker, Pfeffer

50 g Cocktailtomaten

100g TK Brokkoli

1 – 2 Knoblauchzehen

4 TL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

**Zubereitung:**

Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden, Paprika in kleine Stücke schneiden. Zucchini in dicke Scheiben schneiden,. Nudeln in siedendem Salzwasser 4 Minuten garen. Paprika, Zucchini und Brokkoli zugebenund weitere 4 Minuten garen. In einem kleinen Topf getrocknete Tomaten , zerdrückten Knoblauch, 100ml Nudelwasser, Öl, Tomatenmark und Gewürze 5 – 8 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Nudeln, Gemüse und Tomatenhälften mischen.

Dazu ein trockener Roter….

# Johannisbeer – Cantuccine Dessert

**Zutaten:**

250 g Johannisbeeren (frisch oder TK)

1 Zitrone

250 g Joghurt Vollmilch

2 EL Amaretto

2 EL Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

75g Cantuccine

30g Baiser

50g Zartbitter Schokolade

**Zubereitung:**

Früchte waschen und gut abtropfen lassen.

Zitrone auspressen.

Den Mascarpone mit dem Joghurt, dem Zitronensaft, dem Amaretto und dem Vanillinzucker glatt rühren.

Die Beeren mit der Gabel vom Strunk abstreifen und unterheben.

Cantuccine, Baiser und Schokolade grob hacken und unter die Creme heben.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

# Tagliatelle/ Tortellini Schinken Pfanne

**Zutaten:**

(für 4 Personen)

3 Paprikaschoten (rot, grün u. gelb)

3 Scheiben gek. Schinken ca. 200g

200 g Doppelrahmfrischkäse (Kräuter)

500 g Tortelloni/ Tagliatelle o. ä.

1 Zwiebel

1 EL Öl

75 ml Milch

Salz, Pfeffer (weißer)

Evtl. etwas Petersilie zum garnieren

**Zubereitung:**

Paprikaschoten putzen, waschen und fein würfeln. Schinken in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und auch fein würfeln.

Die Zwiebelwürfel in der Paffen in heißem Öl glasig dünsten. Paprikawürfel zugeben und kurz mitdünsten. Dann die Schinkenstreifen zugeben und unterheben. Frischkäse und Milch einrühren, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tortellini (oder Tagliatelle) nach Packungsanweisung garen, abgießen , kurz abtropfen lassen und in die Soße geben. Alles gut miteinander vermischen und mit Petersilie garniert anrichten.

# Irish Coffee

0.25 Tasse heissen starken Kaffee   
1 TL brauner Zucker   
35 ml Irischen Whisky   
1 EL geschlagene Sahne   
  
Ein Irish Coffee Glas oder Whisky Glas (Kaffetasse geht natürlich auch) zweimal mit kochendem Wasser füllen und das Wasser dann wegschütten. Das Glas mit dem heißen Kaffee und dem Zucker füllen, umrühren und den Whisky dazugeben. Die Sahne über die gewölbte Seite eines Löffels auf den Kaffee geben. Man trinkt Irish Coffee durch die Sahne- nicht umrühren!!! Lecker und schön warm im Winter.

# Guinnes -Stew Fleisch

**Zutaten:**  
800 gLammfleisch gewürfelt   
2 dickeZwiebeln gewürfelt   
2 Knoblauchzehen gehackt  
2 Lorbeerblätter   
1 TeelöffelKümmel   
1 Brühwürfel   
1 Esslöffel Tomatenmark   
500 ml Guinnes-Bier   
1 Esslöffel Thymianblättchen   
2 kleineMöhren   
1 Petersilienwurzel   
1 Stück Knollensellerie   
1 kleine Stange Lauch   
2 dicke Kartoffeln   
1/4 Kopf Weißkohl   
Pfeffer, Salz, Tabasco   
1 Bundgehackte Petersilie   
  
Zubereitung:  
  
Fleisch in Öl anbraten, Zwiebeln mit anrösten, pfeffern, salzen, Tomatenmark und Knoblauch zufügen und kurz mit andünsten. Mit Bier ablöschen, Brühwürfel, Lorbeerblätter, Kümmel und Thymian zufügen und zugedeckt bei geringer Hitze 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten, eintopfgerecht kleinschneiden, zum Fleisch geben (eventuell wenig Wasser nachfüllen), und weitere 25 Minuten zu Ende schmoren. Lorbeerblätter entfernen, mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Tabasco abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

# Irischer Whiskykranz

(für 14 Personen)  
  
  
Zutaten:  
  
250 gButter   
200 gZucker   
4 Eier   
1 PriseSalz  
2 Msp. Nelkenpulver   
2 EL Kakaopulver (gehäuft)   
3 ELWhisky irischer, oder mehr   
300 gMehl   
2 ½ TLBackpulver   
100 g Mandeln gemahlen   
100 g Pecannüsse frisch, grob gehackt   
150 g Zartbitter-Kuvertüre  
  
zum tränken 60 ml Whisky irischer   
2 TL Instant - Espressopulver   
  
Zubereitung:  
  
Butter und Zucker schaumig rühren. Eier, Salz, Nelken, Kakao und Whisky zufügen, ebenfalls verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, zusammen mit Mandeln und Pecannüssen unterrühren. Kuvertüre in kleine Stückchen schneiden und zum Schluss unter den Teig mengen.Teig in eine mit Butter gefettete Napfkuchenform füllen und im vorgeheizten Backofen mit 190 °C 50- 60 Min. backen. Kuchen aus der Form stürzen. Zutaten zum Tränken verrühren und in kleinen Mengen über den heißen Kuchen gießen. Kuchen abkühlen lassen, anschließend mit der im Wasserbad aufgelösten Schokoladenglasur überziehen.

# Idikiren Masailk Pxrekn

# (Geschmorte Rinderbacken in Pedro Ximénez)

**Zutaten:  
(für 6 Personen)**1,5 kg Rinderbacken  
125 ml Olivenöl  
3 Karotten, grob gehackt  
1 Knoblauchknolle, halbiert  
1 braune Zwiebel, in Streifen geschnitten  
500 ml Pedro-Xim6nez-Sherry  
(z.B. OSBORNE Shierry Rich Golden)  
500 ml Rotwein (z.B. OSBORNE Solaz  
Ternpranillo/Cabernet Sauvignon)  
3 Lorbeerblätter  
3 EL Thymianblätter  
1 TL feines Meersalz  
1 Blumenkohl, in Röschen zerteilt  
180 ml Sahne  
40 g Butter   
  
Zubereitung:  
  
1. Die Rinderbacken von Sehnen und silbriger Haut befreien und kräftig würzen.  
  
2. In einem großen Schmortopf die Hälfte des Olivenöls auf großer Stufe erhitzen und das Fleisch von jeder Seite 2 Minuten braun anbraten; wieder herausheben.  
  
3. Das restliche Öl erhitzen, die Karotten, den Knoblauch und die Zwiebeln hineingeben und bei starker Hitze 12-15 Minuten kräftig bräunen. Den Sherry, den Rotwein, die Lorbeerblätter, den Thymian, das Meersalz und 500 ml Wasser zugeben, die Rinderbacken wieder einlegen und zugedeckt auf ganz kleiner Flamme 3-4 Stunden schmoren, bis das Fleisch förmlich zerfällt.  
  
4. Inzwischen die Blumenkohlröschen, die Sahne und die Butter in einem Topf vermengen, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 35 Minuten garen, bis der Blumenkohl ganz weich ist. Die Mischung in der Küchenmaschine zu einem glatten Püree verarbeiten und warm stellen.  
  
5. Der Schmorsaft der Rinderbacken sollte jetzt sämig eingekocht sein. Falls er etwas zu dünn ist, das Fleisch herausheben, mit Alufolie bedeckt warm stellen und die Sauce bei starker Hitze auf die gewünschte Konsistenz reduzieren. Durch ein feines Sieb passieren und zurück in den Topf gießen. Das Fleisch darin, falls nötig, kurz wieder erhitzen.  
  
6. Die Rinderbacken mit ihrer Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem Blumenkohlpüree garnieren und servieren.

# Ensalada de tomate (Tomatensalat)

Zutaten:  
  
6 medias Raciónes:  
8 vollaromatische Tomaten  
(z. B. die Sorten Beefsteak oder Black Russian)  
1/2 TL fein zermahlener getrockneter Oregano  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Meersalzflocken, plus Salz zum Bestreuen  
1 EL natives Olivenöl extra  
1/2 rote Zwiebel, in ganz feine Streifen geschnitten  
2 TL Weißweinessig von bester Qualität   
  
Zubereitung   
  
1. Sehr dickschalige Tomaten, wie man sie häufig im Supermarkt findet, sollten zuvor gehäutet werden. Dazu die Tomaten an der Basis mit einem scharfen Messer einkreuzen, für 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen und anschließend in Eiswasser kalt abschrecken. Jetzt lässt sich die Haut ganz leicht abziehen.  
  
2. Die Tomaten in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf einem großen Teller anrichten und mit dem pulverisierten Oregano bestreuen.  
  
3. Den Knoblauch auf das Arbeitsbrett legen und mit der Klinge eines großen Messers zerdrücken. Mit dem Meersalz bestreuen und mit der Messerklinge zu einer Paste zermahlen. Die Masse in einer kleinen Schale mit dem Olivenöl verrühren.  
  
3. Die Tomaten mit den Zwiebelstreifen garnieren und mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Mit dem Essig beträufeln und die Knoblauch-Öl-Mischung darüber verteilen. Den Salat zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde durchziehen lassen, damit sich die Aromen miteinander verbinden.

# Flan al Caramelo (Flan mit Karamel)

Zutaten:  
(für 4 Personen)  
  
250g Zucker  
4 Eier  
2 Eigelb  
1/2 l Milch   
  
Zubereitung:  
  
1. Aus der Hälfte des Zuckers und 1/8 l Wasser einen goldbraunen Karamel kochen. 4 Portionsförmchen mit dem Karamel ausgießen, dabei die Förmchen schwenken, damit der Boden gleichmäßig bedeckt ist.  
  
2. Eier und Eigelb mit dem restlichen Zucker verrühren. Milch zum Kochen bringen, vorn Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Unter die Eicreme rühren und durch ein Haarsieb in die Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 'C im Wasserbad ca. 45 Minuten stocken lassen. Förmchen aus dem Wasserbad nehmen, auskühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.   
  
3. Vor dem Servieren jedes Förmchen in heißes Wasser tauchen, den Rand vorsichtig mit einem scharfen Küchenmesser lösen und Flan auf Dessertteller stürzen.

# Gazpacho Andaluz

Zutaten:  
(4 Personen)  
  
2-3 Scheiben Weißbrot   
500 g reife Tomaten, enthäutet, entkernt und in Stücke geschnitten   
1 Salatgurke, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten   
1 grüne Paprikaschote, entkernt und in Stücke geschnitten   
3-4 Knoblauchzehen   
1/2 l Olivenöl   
Salz   
2-3 EL Wein- oder Sherryessig  
  
Zum Garnieren:   
  
Weißbrotwürfel   
kleine Tomatenwürfel  
kleingehackte Paprikaschoten   
gehackte Zwiebeln   
Schinkenwürfel   
klein gehackte harte Eier   
  
  
Zubereitung:  
  
1. Das Weißbrot grob zerkleinern, mit Wasser beträufeln und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.   
  
2. Tomaten, Gurke, Paprikaschote Lind Knoblauch in einen Mixer geben, dann das Brot und zuletzt das Öl zufügen und das Ganze pürieren. So viel Wasser zugeben, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Dann Suppe eventuell durch ein Haarsieb streichen, mit Salz und Essig abschmecken.   
  
3. Den Gazpacho mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, sehr kalt servieren.   
  
4. Dazu reicht man je nach Wunsch in getrennten Schälchen Weißbrotwürfel, Paprikaschotenstückchen, gehackte Zwiebeln, Schinkenwürfel oder gehackte harte Eier, die jeder selbst unter die Suppe mischt.

# Carneiro Queijo Gratinato ( Schafkäse überbacken )

½ Schafkäse   
Salsasoße  
Tomatenscheiben ( 2 )  
Frühlingszwiebeln ( nach belieben)  
Schwarze Oliven ( nach belieben )  
Alufolie   
Baguette  
  
Die Zutaten nach und nach übereinander schichten .Mit Salz und Pfeffer würzen und dann in Alufolie einpacken und bei 200 Grad 20 Minuten im Backofen backen.

# Peru com Tomate e Masso eArozz !!!! (Pute in Tomatensoße mit Reis und mediterranem Gemüse für 10 Personen)

3 Putenoberkeulen 11/2 kg rote Zwiebeln  
1Glas schwarze Oliven 6-8 Knoblauchzehen  
2Gläser Hühnerfond 1 Fl. Rotwein  
2 kg Tomaten 500 Creme Fraiche  
Tomatenmark Olivenöl  
Thymian / Rosmarin / Salz / Pfeffer   
  
Die Oberkeule in Grobe Stücke schneiden würzen und in Olivenöl  
anbraten. Die Stücke aus der Pfanne nehmen und warm stellen.   
Tomaten häuten und würfeln. Zwiebeln anbraten Tomatenmark die  
Tomatenwürfel klein geschnittene Oliven sowie den Knoblauch  
dazu. Hühnerfond und den Rotwein angießen und ca. 30 Minuten   
köcheln lassen.  
Creme Fraiche unterrühren und leicht pürieren. Das Fleisch in die  
Soße geben und mit Salz Pfeffer Rosmarin und Thymian würzen.  
  
  
  
**Mediterranes Gemüse !!!!**  
  
Zuchini / Aubergine / eingelegte Tomaten / Paprika rot und gelb /  
Knoblauch / Zwiebeln / Olivenöl /  
würzen mit Thymian Rosmarin Salz Pfeffer  
  
zuerst Zwiebeln in Olivenöl anbraten den Knoblauch und dann  
das in grobe Stücke geschnittene Gemüse dazu !  
  
  
  
bom apetit

# Blunzengröstl mit Sauerkraut

für 10 Personen  
  
**Zutaten:**2 kg Blutwurst   
Mehl   
20 große gekochte Erdäpfel (Kartoffeln)  
3 Knoblauchzehen   
12 Zwiebeln   
Schweineschmalz   
Majoran   
Salz   
Pfeffer a. d. Mühle   
Butter   
2,5 kg Sauerkraut   
Suppe (Brühe)  
Weißwein   
100g durchwachsener Speck  
  
 **Zubereitung:**  
  
Erdäpfel in Scheiben, Zwiebeln in Ringe, den Speck in kleine Würfel und die Blutwurst in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.   
  
Etwas Schmalz erhitzen. Die Erdäpfel dazugeben und unter Wenden langsam goldbraun rösten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.   
  
In einer zweiten Pfanne ebenfalls etwas Schmalz erhitzen. Die Blunzenradln zuerst in Mehl wenden, dann ins heiße Fett legen. Auf beiden Seiten kurz anbraten. Aus der Pfanne heben und warm stellen.   
  
Noch etwas Schmalz in die Bratpfanne geben. Die Zwiebeln darin anrösten. Zuerst die Blutwurst, dann die Erdäpfel dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.   
  
Für das Wein-Sauerkraut 0,2 kg Butter erhitzen. Das Kraut dazugeben. Andünsten. Mit 1/3 l Weißwein und etwas Suppe aufgießen. Weich kochen. Inzwischen den Speck in etwas Butter auslassen. Sobald das Kraut weich ist, Speck und Butter untermengen.   
  
Blutwurstgröstl mit Sauerkraut anrichten.

# Österreichischer Wurstsalat

Ein **österreichischer Wurstsalat** sollte nicht mit einem Fleischsalat verwechselt werden, welcher mit Mayonnaise angemacht wird.   
  
**Zutaten:  
  
Salat:**600 g Extrawurst oder Fleischwurst 1 rote und gelbe Paprikaschoten   
2 vollreife Tomaten   
2 große Zwiebeln   
4 Gewürzgurken   
**Dressing:**2 EL kaltes Wasser 2 EL Weißweinessig   
3 EL des Gewürzgurkeneinmachsuds   
3 EL Sonnenblumenöl   
frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle   
Salz 2 EL Kürbiskernöl   
  
**Zubereitung** Die Extrawurst häuten, dann zuerst in etwa feine Scheiben schneiden und diese quer in dünne Streifen schneiden. Die Paprikaschote unter fließendem, heißem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier abtrocknen.   
Den Stielansatz entfernen, mit einem Sparschäler schälen, halbieren, die Zwischenhäutchen mit den Samen entfernen und in kleine Würfel schneiden.   
Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Gewürzgurken halbieren und fein würfeln.   
Alle Zutaten in eine große Schüssel füllen.   
  
Für die Marinade das Wasser in einer kleinen Schüssel mit dem Essig, dem Gewürzgurkenwasser und dem Salz verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Danach den Pfeffer mit dem Öl unterrühren.   
  
Die Marinade über den Wurstsalat gießen, durchmischen und etwa 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.   
  
Den Salat auf Tellern anrichten und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

# Dänischer Schlemmertopf

**Zutaten für 6 Portionen:**   
  
12 Schweineschnitzel   
3 Pkt. Gemüse, gemischtes (Buttergemüse, TK)   
¾ Liter Sahne   
600 g Schmelzkäse   
Paniermehl   
Salz und Pfeffer   
Paprikapulver   
  
  
  
**Zubereitung:**Die Schweineschnitzel in Streifen schneiden und mit Öl in einer heißen Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Fleisch in eine Auflaufform geben und das Buttergemüse dazu geben.   
Die Sahne erwärmen und den Schmelzkäse darin auflösen. Das Sahnegemisch über das Fleisch geben und etwas Paniermehl darüber streuen.  
  
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 50 Minuten garen.  
  
Dazu schmecken Kartoffeln oder ein Baguette  
  
Zubereitungszeit:  
ca. 15 Min.

# Dänischer Milchreis mit heißen Kirschen

Zutaten:  
(für 4 Personen)  
  
125 g Milchreis  
1 Liter Milch  
500 ml Sahne  
1 Pck. Puddingpulver (Bourbon-Vanille)  
1 Glas Schattenmorellen  
n. B. Wasser  
  
Zubereitung:  
  
Man nehme 125 g Milchreis und koche diesen eine Stunde lang bei geringer Wärmezufuhr in einem Liter Milch, bis die Flüssigkeit nahezu vollständig reduziert ist. Den fertigen Milchreis abkühlen lassen, im Kühlschrank geht es etwas schneller. Einen halben Liter Sahne steif schlagen und unter den abgekühlten Milchreis heben. Für die Sauce nimmt man die Flüssigkeit aus dem Glas Schattenmorellen und rührt das Puddingpulver ein. Je nach Flüssigkeitsmenge fügt man noch soviel Wasser hinzu bis man auf eine Gesamtflüssigkeitsmenge von 500 ml kommt (in der Regel ergibt das Glas Schattenmorellen 300 ml Flüssigkeit, also fügt man noch 200 ml Wasser hinzu). Wenn man die Sauce etwas flüssiger mag, kann man auch mehr Flüssigkeit hinzufügen. Die Sauce kurz aufkochen lassen und die Kirschen hinzugeben. Das Ganze abkühlen lassen und dann zusammen mit dem Milchreis servieren. Tipps: Man kann den Milchreis auch mit gehackten Nüssen bzw. Mandeln verfeinern. Die Menge der Nüsse kann man nach Belieben variieren, je nachdem wie nussig man es mag.

**Norbert's gebundene Zwiebelsuppe**  
für 10 Pers.   
(schnelle Zubereitung; ca. 30 Min.)   
  
Zutaten:  
  
1,5 kg Zwiebeln  
½ Pack Butter  
2,5 ltr Brühe  
Mehl  
Thymian / Majoran  
Salz / Pfeffer/ geriebener Käse zum Überbacken  
Baguette oder geröstetes Toast als Beilage  
  
  
Zubereitung:  
Zwiebeln schälen und in Scheiben oder Streifen schneiden.  
Im Suppentopf die Zwiebeln mit der Butter glasig anschwitzen und mit Mehl für die Bindung abstreuen.   
Mit der Brühe aufgießen und mit den Kräutern und den Gewürzen abschmecken.  
In Suppentassen abfüllen mit dem geriebenen Käse zum überbacken bestreuen.  
Dazu reichen wir Baguette/ Toast !

**Grüne Heringe**  
  
Zutaten:  
  
pro Person je drei grüne Heringe  
Zitrone, Salz, Pfeffer  
Mehl, Butterschmalz  
  
Zubereitung:  
  
Heringe , säubern, säuern, salzen, pfeffern und danach mehlieren zuletzt in Butterschmalz anbraten ! (heiß stellen)

**Bratkartoffeln**(für 10 Personen)  
  
Zutaten :  
  
2,5 kg Kartoffeln  
300 g fetter Speck  
500 g durchwachsener Speck   
1 Pfund Zwiebeln   
Pfeffer und Salz   
Schnittlauch (frisch)  
  
Zubereitung :  
  
Die Kartoffeln schälen und in Scheiben oder Stifte schneiden. Den fetten und den durchwachsenen Speck in ganz kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln klein schneiden.  
  
In einer großen Pfanne den fetten Speck auslassen. Die Kartoffeln darin gut anbraten und noch ca. eine ¾ h bei mäßiger Hitze und unter vorsichtigem umrühren braten. Dann die Zwiebeln und den durchwachsenen Speck unterheben und alles noch eine ¼ h braten lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.  
  
Vor dem anrichten den geschnittenen Schnittlauch über die Kartoffeln geben.

**Gurkensalat**(für 10 Personen)  
  
Zutaten:  
  
2 kg Salatgurken  
500 gr. Naturjoghurt  
Zitrone, Dill, Salz, Pfeffer und Zucker  
  
  
Zubereitung:  
  
Gurken waschen oder schälen und in feine Scheiben schneiden.  
Einen Dressing aus den restlichen Zutaten herstellen und die geschnittenen Gurken unterheben.

**Helmut's Königsberger Klopse**  
Zutaten:

für 10 Personen:

6 Zwiebeln  
1500 g Gehacktes halb und halb  
Paniermehl  
3 Eier, 9 El Butter  
Salz, Pfeffer  
Petersilie, Majoran, 9 Gewürzkörner  
3 Lorbeerblätter, 6 Fleischbrühwürfel  
90 g Mehl  
400 ml saure Sahne  
400 ml süße Sahne  
600 ml Weißwein  
90 g Kapern  
Saft von 2 Zitronen  
6 Eigelbe  
  
  
Zubereitung  
  
1. Die Zwiebeln fein hacken. 3 El Butter schmelzen und die Zwiebeln darin andünsten.  
  
2. Das Hackfleisch mit dem Paniermehl, gedünsteter Zwiebel, den Eiern, Petersilie und Majoran mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit angefeuchteten Händen zu einem festen Teig kneten und daraus kleine Bällchen formen.  
  
3. In einem Topf etwa 1500 ml Wasser mit Gewürzkörnern, Lorbeerblatt und Brühwürfeln zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten köcheln. Dann die Klopse in die Brühe geben und etwa 10 Minuten darin köcheln. Herausnehmen und warm stellen.  
  
4. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen und mit dem Mehl eine Mehlschwitze bereiten. Unter Rühren die durchgesiebte Brühe dazugießen und andicken lassen. Mit Sahne und Wein auffüllen und aufkochen lassen.  
  
5. Kapern und Zitronensaft einrühren. Die Klopse wieder hineingeben und alles vom Herd nehmen. Eigelb mit etwas Wasser verquirlen und in die Sauce rühren. Klopse mit Salzkartoffeln servieren

**Grießpudding mit Früchten**  
Zutaten

für 4 Personen:

500 ml Milch  
Salz  
6 EL Zucker  
125 g Weizengrieß  
3 Eier  
50 g Butter  
abgeriebene Schale von 1/2 unbeh. Zitrone  
50 g gehackte Mandeln  
Fett und Paniermehl für die Form  
500 g Erdbeeren  
  
  
Zubereitung   
  
1. Die Milch in einen Topf geben und mit etwas Salz und 9 El Zucker zum Kochen bringen. Unter Rühren den Grieß hinzufügen und etwa 15 Minuten bei geringen Temperatur quellen lassen.  
  
2. Die Eier trennen. Die Butter mit den Eigelb und der Ztronenschale unter den Grieß heben. Die Eiweiß steif schlagen und mit den Mandeln zuletzt unter den Grießbrei mischen.  
  
3. Eine Auflaufform mit Butter einfetten, mit Paniermehl ausstreuen und den Grießbrei hineingeben. Die Form ins Wasserbad stellen und den Grießbrei etwa 1 Std. 30 Min. darin köcheln lassen.  
  
4. Inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen und zerkleinern. In einem Topf mit etwas Wasser und 9 El Zucker etwa 10 Min köcheln und abkühlen lassen. Grießbrei stürzen und warm mit den Früchten servieren.